PETITE
BIBLIO
PAYOT
PSYCHOLOGIE

EMMANUELLE PIQUET

FAITES VOTRE 180° !

VOUS AVEZ TOUT ESSAYÉ.
ET SI VOUS TENTIEZ L'INVERSE ?



« Ce qui fait souffrir, ce n'est pas le problème, c'est la façon dont nous le percevons. »

Votre patron vous tétanise depuis des années, votre ado vous provoque pour la centième fois, vous vivez avec un jaloux pathologique à qui vous n'en pouvez plus d'expliquer que non, vous ne couchez pas avec le voisin du quatrième… Tous ces conflits, tensions, souffrances ont un point commun : ils se répètent, à l'identique, alors même que vous avez tout essayé pour y mettre fin. Mais avez-vous vraiment tout essayé ? La solution pour vous changer la vie existe : elle se situe à exactement 180°. Un virage subtil qu'Emmanuelle Piquet nous apprend à pratiquer à travers dix-huit situations de la vie courante.

Emmanuelle Piquet, psychopraticienne, forme de nombreuses personnes aux principes et aux outils de l'École de Palo Alto, dont elle est l'une des spécialistes en Europe. Fondatrice des centres Chagrin Scolaire, elle est notamment l'auteur de *Te laisse pas faire ! Aider son enfant face au harcèlement à l'école*, et de *Comment ne pas être un prof idéal.*

EMMANUELLE PIQUET
AUX ÉDITIONS PAYOT

Mon ado, ma bataille. Comment apaiser la relation avec nos adolescents
Te laisse pas faire ! Aider son enfant face au harcèlement à l'école
Faites votre 180° ! Vous avez tout essayé. Et si vous tentiez l'inverse ?
Comment ne pas être un prof idéal

Emmanuelle Piquet

Faites votre 180° !

Vous avez tout essayé. Et si vous tentiez l'inverse ?

PETITE
BIBLIO
PAYOT

Retrouvez l'ensemble des parutions
des Éditions Payot & Rivages sur

payot-rivages.fr

Conception graphique : Sara Deux
Illustration : © Camille Pot

© Éditions Payot & Rivages, Paris, 2015
et 2018 pour la présente édition

ISBN : 978-2-228-91398-0

À toi, mon amour, qui fais ma vie belle
À la mémoire de mon père

Un hamster dans une roue

Qui n'a jamais eu la sensation frustrante d'avoir tout essayé pour résoudre un problème ? Comme un hamster qui tourne dans sa roue, de plus en plus frénétiquement, vers rien, si ce n'est de plus en plus d'épuisement et de souffrance ? C'est en tout cas très fréquemment ce que me disent mes patients après m'avoir expliqué ce qui les amène et tout ce qu'ils ont mis en œuvre pour tenter d'apaiser leurs souffrances et qui n'a pas fonctionné, qui a même parfois aggravé la situation.

Ce que nous tentons de faire face à un problème relève souvent du bon sens. C'est la raison pour laquelle beaucoup de personnes consultent pour qu'on les aide à faire plus de la même chose, mais mieux, ou plus fort. Ce qui, de mon point de vue, est étonnant, puisque le fait même de consulter indique à quel point leur stratégie a échoué.

J'ai tout essayé

Comme un angoissé qui demande à son conjoint de le rassurer sur sa totale et définitive fidélité ; qui est encore plus angoissé par ces propos rassurants auxquels il ne croit pas, qui va fouiller dans les poches et dans les historiques Internet, et qui, ne trouvant rien, est encore plus inquiet, mais qui continue encore et encore, tenaillé par une angoisse de plus en plus submergeante.

Comme un anxieux qui demande de l'assistance pour chacune de ses sorties, est de plus en plus terrorisé à l'idée de devoir faire les choses seul, mais qui, par crainte, continue à demander de l'assistance, nourrissant ainsi son anxiété.

Comme un timide qui a les yeux tournés vers l'intérieur chaque fois qu'il est en groupe, tentant vainement de contrôler ce que les autres pensent de lui et qui évite de prendre la parole, renforçant ainsi le sentiment qu'il a d'être nul et inintéressant, et bien sûr sa timidité.

Comme un colérique qui est envahi de façon brutale par des rages incontrôlables et qui dit se sentir comme sorti de son propre corps, qui tente de rester calme, d'être plus zen, de ne plus ressentir de colère, poussé en cela par son entourage et qui constate, désemparé, les montées de plus en plus incontrôlables de cette émotion culpabilisante.

Comme un inquiet chez qui les rituels de différentes sortes sont devenus tellement envahissants qu'il a peur de perdre son couple ou son travail, et qui tente par tous les moyens de les stopper, ce qui déclenche des rituels encore plus envahissants et donc son inquiétude.

Comme un procrastinateur, étudiant ou cadre, qui ne peut s'empêcher de se noyer dans Facebook la veille d'une évaluation ou de la présentation d'un dossier ultra-important, qui s'exhorte à reprendre le contrôle et qui le perd d'autant plus.

Comme un parent de préado qui vient parce que son fils a décidé que les devoirs n'étaient pas spécialement essentiels à sa vie et que « c'est bon, wesh, j'les ai faits vite fait, lâche-moi ». Et qui, gentiment, pédagogiquement, patiemment, puis plus énergiquement, en vociférant, en hurlant des noms d'oiseaux, tente vainement de le mettre au travail et ne récolte au mieux qu'une indifférence torve, au pire une inquiétante agressivité. Mais qui, malgré l'échec patent de cette stratégie, continue.

Nous sommes tous, un jour ou l'autre, ce jaloux, cet anxieux, ce timide, ce colérique, cet inquiet, ce procrastinateur ou ce parent désemparé.

Nous sommes tous, un jour ou l'autre, ce hamster épuisé courant dans sa roue avec obstination, nourrissant sans le vouloir le cercle vicieux de la souffrance.

Arrêter la roue et descendre

C'est pour cela que j'ai écrit ce livre.

Pour vous aider à descendre de cette roue infernale.

Pour vous permettre de regarder ce qui génère de la souffrance sous un nouvel angle.

Et parce qu'après avoir essayé en vain de résoudre un problème envahissant, beaucoup d'entre vous s'exclament, découragés : « J'ai vraiment l'impression d'être dans une impasse », ce livre est là pour vous aider à faire un virage à 180°.

CHAPITRE 1

Oser une nouvelle façon de voir, d'agir et d'être au monde

Une statue de verre

C'est bien souvent notre perception de ce qu'est une bonne mère, un bon époux, un bon manager ou un bon prof et la façon dont nous nous accrochons à cette définition pour gérer nos difficultés dans la tenue de ces différents rôles qui génèrent de la souffrance, chez nous et chez les autres. Notamment parce que ces perceptions, qu'on peut apparenter à des croyances, nous poussent fréquemment à faire toujours un peu plus de la même chose pour résoudre nos problèmes, dans une persévérance qui devient rigidité. Nous transforme en une statue de verre, infiniment vulnérable et de moins en moins adaptable.

Parvenir à modifier, lorsque le contexte nous y pousse, ces croyances et nos comportements,

et même plus, à emprunter une voie exactement opposée, nous fait nous assouplir considérablement. Et permet souvent de sortir des cercles vicieux dans lesquels nous sommes enfermés. Mais comme vous allez le voir, ce changement n'est pas simple. Mettre de côté les croyances qui nous structurent et nous guident est *a minima* inconfortable, parfois générateur de risques. L'amélioration à long terme suppose souvent un difficile investissement et/ou un renoncement fondamental à court terme.

Les inconvénients du changement

Si je suis en couple depuis des années avec une princesse déprimée et évanescente du type Belle au bois dormant. Qui n'a pas beaucoup d'autonomie, ni de désir. Qui est si fragile que le monde entier lui est souffrance et que je dois en permanence me mettre entre elle et lui, le monde, pour lui éviter des blessures. Si elle a consulté des psys, des guérisseurs, des cartomanciennes et des magnétiseurs et que rien n'a fonctionné pour qu'elle se sente mieux, ce qui a renforcé ma certitude que mon rôle était de prendre soin d'elle. Si ces redondances qui sont la colonne vertébrale de notre relation et qui consistent très logiquement en une prise en charge de chaque minute sont pointées un beau jour par un thérapeute comme étant précisément

un des points qui la fragilisent et la déprime. Si, faisant confiance à ce thérapeute étrange, je cesse de la prendre en charge, modifiant ainsi de façon très essentielle l'idée que je me fais de ce qu'est un bon mari. Que la belle fragile devient plus autonome et se transforme en une femme indépendante et forte, qui a beaucoup moins besoin de moi. Où vais-je pouvoir bien ranger mon destrier, mon épée et mon pantalon moulant ?

C'est un inconvénient de taille que de devoir renoncer aux interactions qui nous rassurent et nous structurent. Mais les améliorations fondamentales et pérennes ont ce prix.

Si je ne cesse de dire à mon fils de 17 ans de rentrer à une heure précise le samedi soir et que néanmoins il rentre de plus en plus tard, peut-être est-ce précisément le fait que je lui demande de rentrer à telle heure qui augmente sa rébellion ? (Vous avez sans doute ressenti à quel point les interdits à cet âge suscitent une immédiate et irrépressible envie de les braver.) Décider de le responsabiliser sur ce point (modification substantielle de la perception que j'ai de mon rôle de parent), et donc lui annoncer qu'il pourra rentrer à l'heure qu'il veut, ne signifie pas qu'il va rentrer plus tôt ; mais que s'il continue à rentrer tard, c'est qu'il l'a décidé en son for intérieur, et non plus pour me mettre en échec ou affirmer son indépendance contre une mère qu'il juge trop contrôlante.

Cela signifie que je vais d'une certaine manière le mettre face à ses responsabilités et que, ce faisant, je vais largement modifier la perception que j'ai de ce que doit être un parent d'adolescent. En modifiant mon action (en cessant de contrôler ses horaires de sortie), je vais également modifier la perception qu'il a, lui, de mon rôle de parent. Nous allons ainsi tous deux changer substantiellement les pas du tango que nous dansions jusqu'alors lui et moi et qui commençaient à abîmer notre relation.

Tu dois rentrer à deux heures, premier pas, lâche-moi, deuxième pas. Le premier pas n'existant plus, le deuxième, inévitablement, n'a plus lieu d'être.

Mais si la première option ne fonctionnait visiblement pas, ni pour qu'il rentre plus tôt, ni pour que notre relation s'améliore, la seconde n'est évidemment pas sans risque de le voir se saisir de cette liberté nouvelle pour faire des choses que je considère comme inadaptées. Comme celle précisément de continuer à rentrer tard. Mais ce fait ne générera plus la même souffrance chez moi puisque la perception que j'ai de mon rôle de parent aura changé. Il se peut également que mon fils rentre un peu moins tard puisque cela n'a plus d'importance pour moi. Mais ce n'est pas sûr, je viens d'admettre que cela ne dépend pas de moi.

Comme lorsque l'on arrête la conduite accompagnée, que l'on descend du véhicule et que

l'on voit s'éloigner son enfant dans sa nouvelle voiture. On ne sait pas s'il ne va pas déraper. Il est douloureux de se dire que l'on n'y peut pas grand-chose. La confiance en nos enfants a ce prix exorbitant. Celui des risques qu'ils ne manqueront pas de prendre.

On peut aussi tenter de rester dans la voiture de son fils toute sa vie. Mais au-delà du fait que c'est un peu chronophage et usant, cela donne souvent lieu à des comportements bizarres chez les enfants…

Pas une solution magique mais un principe fondamental

La persévérance dans une solution improductive aggrave souvent le problème. Lorsque c'est avec nous-mêmes que nous avons un problème, c'est exactement la même chose : modifier notre perception et, par là même nos solutions, est souvent également indispensable pour que la souffrance s'apaise.

J'ai perdu mon père il y a quelque temps. Il était très malade et très diminué intellectuellement, lui qui était sans doute l'homme le plus brillant que j'ai jamais rencontré. Plusieurs mois après sa mort, je suis saisie de façon de plus en plus fréquente par une tristesse et des pleurs irrépressibles dans des moments et lieux absolument inadéquats. J'essaie de me contrôler. Je me

raisonne en me disant que sa maladie était terrible, que c'est d'une certaine manière un soulagement pour lui et pour nous, qu'il a eu une vie bien remplie affectivement jusqu'au bout, que la cérémonie était parfaitement réussie, bref, que je n'ai aucune raison d'être triste. Mais les crises augmentent, en fréquence et en intensité. Je me raisonne donc d'une façon encore plus précise et intense, allant jusqu'à me dire que je suis quand même vraiment bizarre de pleurer tout le temps et aussi intensément. Jusqu'à ce que mon associée et néanmoins amie, Nathalie Goujon, brillante thérapeute, me demande : « Cet homme ne mérite-t-il pas que tu le pleures ? » Et que je modifie immédiatement ma façon de percevoir ma tristesse. De bizarres et inadaptées, mes crises de tristesse deviennent logiques, voire écologiques. Je vais donc cesser de me battre contre elle et bien plus, comme me le suggère Nathalie, je vais organiser des rendez-vous avec mon père chaque jour, lors desquels je me souviendrai des bons moments passés avec lui, en les pleurant, puisque c'est précisément ce qui est si triste lorsque l'on perd quelqu'un : ces moments-là n'auront plus jamais lieu. La peine, accueillie, cessera de me submerger de façon intempestive. Évidemment, il existe mille façons d'honorer la mémoire d'un proche disparu et si certains ne pleurent pas et que cependant, doucement, la tristesse s'apaise, alors il n'y a pas lieu de changer quoi que ce soit.

De la même façon, c'est lorsque l'on veut changer un comportement chez l'autre, que ça ne fonctionne pas et que l'on persévère cependant, que l'on commence à enkyster le problème. Évidemment, si on souhaite modifier le comportement de quelqu'un, qu'on le lui demande, et qu'on obtient ainsi de façon durable le changement espéré, alors il n'y a pas de changement à opérer. Et c'est bien heureusement parfois le cas. Mais si ce que nous mettons en œuvre encore et encore depuis un certain temps ne fonctionne pas, voire aggrave le problème, c'est là que la persévérance peut devenir une rigidité contre-productive.

Dire à son ado : « Je suis superinquiète que tu fumes. Parce que je pense que c'est mauvais pour toi, tes poumons, tes dents, ta peau et ta circulation sanguine. Mais je te laisse évidemment en décider, tu sais bien mieux que moi ce qui est bon pour toi » est un joli arrêt des tentatives infructueuses qui seraient de le contrôler, de fouiller ses affaires, ou d'essayer de le prendre en flagrant délit une cigarette au bec, pour le punir ensuite. Mais, et c'est essentiel, si le fait de contrôler sa consommation fonctionne et qu'il cesse de fumer, alors, c'est que c'est une solution et qu'il n'y a pas de changement à effectuer. Sauf, bien sûr, si c'est un simple changement de façade, les adolescents étant assez rusés pour faire croire un certain nombre de choses à leurs parents inquiets.

Dans la vision constructiviste que je vous invite à visiter dans ce livre, il n'y a donc pas de mode d'emploi, pas d'attitude gagnante à tous les coups. Aucune recette miracle évidemment, mais un principe fondamental, redoutablement pragmatique, et qui s'applique à toutes les situations :

C'est souvent ce que nous mettons en place pour résoudre un problème qui l'aggrave.

Commencer donc dans un premier temps à cesser de faire ce qui visiblement est inefficace par rapport à l'objectif visé est un premier pas (de géant) vers l'apaisement de la souffrance.

Se tirer soi-même par les cheveux

Il est très compliqué d'être lucide sur ses tentatives de résolution de problèmes aggravantes et de les stopper. C'est comme si quelqu'un tombé dans un étang tentait de se tirer soi-même par les cheveux pour s'en sortir. Il est même parfois compliqué de nous rendre compte que c'est nous qui avons un problème (au sens où c'est nous qui souffrons et où c'est nous qui tentons de résoudre la difficulté à grands coups de bûches mises sur le feu pour l'éteindre) ; il est souvent plus confortable de penser que c'est l'autre qui en a un.

Après la lecture de ce livre, vous pourrez, je l'espère, commencer à considérer vos problèmes

et ceux de votre entourage d'une façon très différente, notamment plus interactionnelle et plus contextuelle, ce qui les rendra plus accessibles à une solution que n'en offre cette sensation terrible de subir la souffrance sans avoir aucune prise dessus.

CHAPITRE 2

C'est quoi un problème ?

Avant tout, qu'est-ce qu'un problème (au sens où nous allons l'aborder dans ce livre) ?

Un problème est une difficulté qui se répète. Une difficulté qui n'a pas été correctement résolue. Soit parce que les acteurs impliqués n'ont rien fait, soit parce que ce qu'ils ont fait n'a servi à rien, voire a nourri le problème.

Pour qu'il y ait problème, **il faut également qu'il y ait souffrance**. Contrairement à ce qui est préconisé dans la plupart des courants de pensée psychologiques (qui préfèrent travailler en dehors des crises, lorsque la personne est plus « calme », ce qui est paradoxal dans la mesure où les personnes ainsi anesthésiées — que ce soit par la médication ou par le contrôle — ont souvent beaucoup plus de mal à expliquer ce qui génère leur souffrance, déconnectées qu'elles sont de leurs sensations

et de leurs émotions), c'est précisément la souffrance excessive qui est le plus puissant générateur de changement. C'est lorsque l'on est en crise que l'on a le plus envie que les choses évoluent.

« **Au fait, qui souffre ?** » C'est là une question fondamentale. À se poser lorsqu'on veut utiliser ce remarquable outil de résolution de problèmes.

Pensons par exemple à ces personnes qui se plaignent systématiquement que leur conjoint boit trop, mais qui, pris dans des tentatives de régulation inopérantes, mettent en permanence la pression sur ledit conjoint par des mimiques exaspérées, des soupirs plus ou moins discrets ou des reproches carrément explicites au moment de l'apéritif, et ne réalisent pas à quel point elles donnent irrépressiblement envie à leur conjoint de boire plus en agissant de la sorte, ni à quel point ce sont elles qui souffrent le plus de la situation. Le conjoint considérant souvent que boire constitue plus une solution qu'un problème…

Ou ces parents d'adolescents prolongés et vissés à leur écran jour et nuit qui, parce que vous êtes une tante ou un ami « cool » de la famille, « incitent » leur rejeton démobilisé à aller « discuter avec tatie Mimi » (« qui regrette tellement de ne pas avoir fait d'études ») ou Maxime qui est dans la pub, « Tu verras, c'est superintéres-