

GIORGIO NARDONE

Et Giulio De Santis

ANATOMIE DU DOUTE

**Du doute pathologique
au doute stratégique**



Enrick · B · Éditions

ANATOMIE
DU DOUTE

GIORGIO NARDONE
avec
GIULIO DE SANTIS

ANATOMIE DU DOUTE

Quand trop douter
fait souffrir

*Traduction de l'italien
par Marie Kastner-Uomini*

© Enrick B. Editions, 2017, Paris
Conception couverture : Marie Dortier

Titre original : *Cogito ergo soffro*
Ponte alle Grazie, an imprint of Adriano Salani Editore
© 2011 Adriano Salani Editore S.p.A.

ISBN : 978-2-35644-209-3

En application des articles L. 122-10. L. 122-12 du Code de la propriété intellectuelle, toute reproduction à usage collectif par photocopie, intégralement ou partiellement, du présent ouvrage est interdite sans l'autorisation du Centre français d'exploitation du droit de copie. Toute autre forme de reproduction, intégrale ou partielle, est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

*Si le problème a une solution, il ne sert à rien de s'inquiéter.
Mais s'il n'en a pas, alors s'inquiéter ne change rien.*

Proverbe tibétain

Sommaire

Prologue	II
La philosophie du doute	19
La psychologie du doute	33
Le « cogitocentrisme » :	
l'insécurité en quête de certitude	33
Dialogue intérieur et débats de la pensée	35
Le doute socialisé et sa délégation	37
Auto-illusions cognitives	42
Enquête de la conscience abstraite	
sur la prise de conscience concrète	45
Le doute pathologique	49
La perversion de la raison :	
<i>Penser au-delà du pensable</i>	49
Exemple de perversion de la raison :	
« Comment puis-je être sûr d'être sain d'esprit ? »	51
L'hyper-rationalisation :	
<i>Tu dois être parfaitement sûr de toi avant d'agir !</i>	53
Exemple d'hyper-rationalisation :	
« Je veux y aller à coup sûr. »	53
L'inquisiteur intérieur :	
<i>De toute façon, tu es coupable !</i>	55
Exemple d'inquisiteur intérieur :	
« Pourrais-je être un assassin d'enfants ? »	56
Le saboteur intérieur	
<i>Quoi que tu fasses, tu te trompes !</i>	57

Exemple de saboteur intérieur :	
« <i>Que veux-tu faire quand tu seras grande ?</i> »	58
Le persécuteur intérieur :	
<i>De toute façon, tu n'es pas à la hauteur !</i>	60
Exemple de persécuteur intérieur :	
« <i>Tu vas échouer misérablement !</i> »	61
La délégation pathologique	
<i>Tu dois t'en remettre à meilleur que toi !</i>	62
Exemple de délégation pathologique :	
<i>Comment provoquer la crise de son propre enfant</i>	63
Le doute thérapeutique	67
Exemple clinique	74
Issues thérapeutiques	80
La perversion de la raison	80
L'hyper-rationalisation	83
L'inquisiteur intérieur	86
Le saboteur intérieur	90
Le persécuteur intérieur	95
La délégation pathologique	101
Quelques réflexions pour finir	107
Bibliographie	III

Prologue

Le fait de penser trop ou mal peut susciter des problèmes : c'est une évidence pour chacun de nous. Prenons comme point de départ un doute auquel nous ne pouvons apporter de réponse rationnelle. Si nous abordons néanmoins ce doute en recourant à une logique cohérente et rigoureuse, nous risquons d'aboutir à des conclusions folles. Pourquoi ? L'exemple suivant va permettre d'éclairer cette dynamique.

Il y a une quinzaine d'années, je reçus dans mon cabinet une personne qui m'avait été envoyée après une tentative de suicide. Le sujet s'était jeté dans le vide du cinquième étage mais, malheureusement ou heureusement, selon le point de vue, au lieu de s'écraser au sol, il atterrit sur la bâche d'un camion qui amortit sa chute. Il eut des fractures, mais survécut. Cet acte extrême avait été une tentative de mettre fin à une souffrance à laquelle le sujet pensait ne plus jamais pouvoir échapper. Pour m'en convaincre, il me raconta son histoire, triste et grotesque à la fois. Ce magistrat exerçait un métier qui le satisfaisait et était heureusement marié à une femme merveilleuse qui, hormis ses qualités personnelles, avait démontré des capacités exceptionnelles d'expert-comptable qui lui avaient permis de connaître un grand succès professionnel. Il s'agissait donc apparemment d'un couple « parfait » : ils étaient tous les deux beaux, élégants, intelligents, ouverts et personne n'aurait pu imaginer leur cruelle destinée. Depuis un moment déjà, cet homme était rongé par un doute insidieux qui exigeait une réponse immédiate : « Comment puis-je être absolument sûr qu'elle ne me trompera pas ? »

En analysant un tel énoncé, on comprend d'emblée qu'il est impossible d'y apporter une réponse logique et rassurante. La question posée est une proposition « indicible¹ » puisqu'elle pose une condition pour laquelle il n'existe pas de réponse absolument correcte. Il était donc impossible de parvenir à une conclusion réconfortante par l'intermédiaire de cette procédure exclusivement rationnelle. Obsédé par la nécessité de dissiper ce doute, l'homme commença à contrôler la vie de son épouse. De son côté, celle-ci ne donnait aucun signe d'un désir amoindri ou de la détérioration du lien avec son mari. L'homme ne découvrit aucune part d'ombre dans le comportement de la femme aimée, obtenant une preuve supplémentaire de sa droiture et de son comportement irréprochable. L'obsession mentale dont il souffrait avait désormais annihilé toute possibilité de réassurance : ce n'est qu'en mettant à l'épreuve son épouse qu'il pourrait être certain que celle-ci ne l'avait jamais trompé. Pendant dix jours d'affilée, il lui fit donc envoyer une rose rouge accompagnée d'un billet doux anonyme. La jeune femme fut si perturbée par cette cour qu'elle décida de se confier à une collègue, qui était aussi sa meilleure amie, expliquant s'inquiéter de la façon dont son mari réagirait s'il venait à apprendre ce qui lui arrivait. Son amie lui conseilla vivement de ne pas en parler afin de ne pas risquer de réactions exacerbées de son époux, ajoutant que, très vraisemblablement, ce petit manège s'arrêterait de lui-même ou bien qu'il stopperait au moment où le mystérieux soupirant, ne s'avançant plus masqué, recevrait un refus catégorique. Celle-ci était très loin de s'imaginer qu'il s'agissait là d'un piège tendu par son mari qui interpréta son attitude comme une première preuve de son infidélité et continua donc à lui envoyer des fleurs pendant plusieurs jours. Puis, après une brève interruption, il lui fit parvenir un bouquet composé de treize roses accompagné d'un billet doux donnant l'heure et le lieu d'une première rencontre. Complètement paniquée, la femme demanda une nouvelle fois conseil à son amie et il fut décidé qu'elles se rendraient ensemble au rendez-vous pour convaincre le soupirant d'abandonner ses poursuites.

1. Ce qui est indicible ne peut être dit ou traduit par des mots.

(Les notes précédées d'un astérisque sont des auteurs, les notes précédées d'un chiffre sont de la traductrice.)