

ÉVÉNEMENT

LE PLAIDOYER POUR
L'ALTRUISME DE
MATTHIEU RICARD

TEST

QUEL EST LE
CONTRAT SECRET
DE VOTRE COUPLE ?

J'ai tout pour être
heureux, mais...

Donner confiance
aux enfants avec
la sophrologie

L'échec qui
m'a transformé

DOSSIER

Se libérer des émotions négatives

Cessez de ruminer, allégez-vous l'esprit

LÉA SEYDOUX
« J'ai fait la paix avec
mes parents »

NUTRITION
**Changez
de sucre!**

MODE
**Et si les
mannequins
nous faisaient
du bien?**

SOMMAIRE

OCTOBRE 2013

PSYCHOLOGIES



Couverture
Eric Guilleman/Truis
Archive/Photosania

- 11 **L'ÉDITO**
L'échec a du succès
- 17 **LE VOUTCH**
- 21 **VOS QUESTIONS À...**
Claude Halmos
- 26 **SUR PSYCHOLOGIES.COM**

28 **LE DIVAN**
Léa Seydoux
« J'ai fait la paix
avec mes parents »

39 **L'ŒIL DE PSYCHO**40 **AIR DU TEMPS**44 **DÉCRYPTAGE**
Viagra féminin46 **LIVRES**
Romans, essais56 **CINÉMA**60 **LA PHRASE QUI GUIDE**
Douglas Kennedy64 **PARENTS**
Mon ado se couche trop tard66 **SEXUALITÉ**
Idée reçue : les enfants
sont des tue-l'amour68 **VOYAGES**
Redécouvrir sa ville70 **STYLE**
L'œil sur tout72 **L'OBJET**
La noblesse du valet
de chambre

Retrouvez la
chronique
« Modes de vie »,
En quatre
minutes, le regard
de Psychologies
sur l'actualité, nos
comportements,
les nouvelles
tendances...
Sur France Info,
tous les lundis
à 14h15, sur
franceinfo.fr et
en podcast.

74 **LE DOSSIER**

Se libérer des émotions négatives

- 76 Quand le négatif nous travaille
- 80 Comment enrayer la spirale
- 83 **ENTRETIEN** Claude Halmos
« On ne peut pas être heureux
toute la journée ! »
- 86 Ruminer fait grossir
- 89 **RENCONTRE** Lionel Duroy
« Si je ne réécris pas
les mêmes choses, je meurs »

LES ENQUÊTES

- 94 **ÉTATS D'ÂME**
J'ai tout pour être heureux, mais...
- 98 **FILIATION**
J'ai grandi avec un « papa Dolto »
- 104 **POLÉMIQUE**
Pourquoi avons-nous peur
de l'islam ?

>>>



SUR LA ROUTE
DU BONHEUR
AVEC **RENAULT ZOÉ** :
3 TÉMOIGNAGES
À DÉCOUVRIR
EN NOVEMBRE SUR
PSYCHOLOGIES.COM





Se libérer des émotions négatives

« Je n'aurais pas dû », « Je suis incapable de... », « Ça ne va jamais marcher », « Ça ne va pas s'arranger »... Toutes ces petites phrases qui tournent en boucle dans nos têtes, souvent le soir, à l'heure du coucher, donnent naissance à des émotions qui nous envahissent et qui enclenchent le cercle vicieux des ruminations (p. 76). Bonne nouvelle, il est possible de les enrayer, sans pour autant positiver béatement (p. 80). D'ailleurs, vouloir les épargner à nos enfants est un non-sens, nous dit la psychanalyste Claude Halmos (p. 83), qui juge que « la question n'est pas d'effacer la souffrance mais de la traverser ». Et d'éviter ses conséquences néfastes, comme se jeter sur la nourriture (p. 86) ! L'écrivain Lionel Duroy a quant à lui choisi l'écriture pour apaiser ses idées noires (p. 89). Et vous ?

DOSSIER COORDONNÉ PAR VIOLAINE GELLY ET LAURENCE LEMOINE



QUAND LE NÉGATIF NOUS TRAVAILLE

Qu'elles portent sur soi, les autres, le monde ou l'avenir, les idées noires sont inévitables. Mais, quand elles commencent à tourner en rond dans nos têtes, elles viennent freiner nos élans et brider nos projets.

PAR HÉLÈNE FRESNEL

Il suffit parfois d'un rien, d'un enchaînement de petits événements déplaisants pour que notre regard sur nous-même, sur notre vie change radicalement. Une brimade au travail, un adolescent qui rapporte un mauvais bulletin, un dîner raté, une dispute conjugale et, tout à coup, nous sommes nul, personne ne nous aime, l'avenir est bouché, les enfants ne s'en sortiront jamais... La vie se transforme en un parcours du combattant semé d'embûches, d'épreuves à traverser dans un environnement hostile. Inutile de préciser que, dans un contexte économique et social défavorable, cette propension à broyer du noir a toutes les chances de se déployer.

DIFFICILE DE DORMIR

« Les pensées négatives peuvent se manifester à deux niveaux, définit la philosophe et psychanalyste Cynthia Fleury¹. D'abord à l'égard de l'extérieur, et du monde en général : nous éprouvons des sentiments d'insécurité, d'abandon, de fragilité, de menace. Nous avons l'impression que nous évoluons dans un univers dangereux, malveillant. Dans le meilleur des cas, nous estimons que nous devons faire preuve de vigilance ; dans le pire, nous nous sentons attaqués. Ensuite, vis-à-vis de nous-même et de notre intériorité. La négativité se caractérise par l'autodépréciation : nous ne nous sentons pas à la hauteur de ce qui nous est demandé, nous avons l'impression que nous n'y parviendrons jamais. »

Entre 6 et 14 ans, Fanny, 33 ans, a eu de sérieux problèmes de sommeil. Toutes les nuits, des pensées obsédantes la taraudaient. « Je restais les

yeux ouverts dans le noir, terrorisée à l'idée d'entendre à nouveau quelque chose que j'avais entendu enfant et dont j'avais tellement honte que je ne pouvais en parler à personne. » Ses parents ont tout essayé : les veilles, les stores occultants, l'insonorisation, les consultations chez des spécialistes du sommeil... Dans la journée, la petite fille s'endormait sur son pupitre en classe, sur les bancs de la cour de récréation.

La psychologue et psychanalyste Catherine Audibert² se méfie du processus mental de rumination qui peut conduire à l'insomnie : « Les insomniaques sont souvent assaillis par des pensées nocturnes qu'ils sont incapables de verbaliser le lendemain. Ces pensées répétitives très négatives peuvent même finir par les mettre en danger. Elles sont souvent en rapport avec un traumatisme, qui a créé une compulsion à la répétition, dans les actes, mais aussi dans la pensée. La rumination ne cesse pas par la volonté. Il faut en retrouver l'origine et le sens pour la désactiver. »

Un soir d'été, Fanny se souvient s'être assise sur les marches de l'escalier de la maison de vacances, à côté d'une tante qu'elle aimait bien. « Elle me caressait pensivement les cheveux. Je voyais bien que ça n'allait pas fort pour elle non plus. Je lui ai demandé si je pouvais exceptionnellement dormir avec elle ce soir-là. Elle m'a regardée gentiment : "Explique-moi pourquoi tu ne dors jamais, Fanny ?" C'est sorti : "Parce que j'ai peur d'entendre papa et maman faire des trucs." En même temps que je l'ai dit, j'ai éclaté de rire. Elle a eu un regard interloqué puis mon rire a été communicatif. Mais, ce que j'ai aimé, ce qui m'a sauvée, je crois, c'est qu'elle ne s'est

DEFINITIONS

Stress : réponse psychologique et biologique d'adaptation à une situation vécue comme une agression. Elle se décompose en trois stades : réaction d'alarme (mobilisation des défenses), stade de résistance (adaptation à l'agent stressant), stade d'épuisement (lorsque l'agent stressant perdure).

Anxiété : réaction psychologique et biologique devant une sensation de danger imminent, d'origine indéterminée.

Rumination : répétition irrépressible et anxieuse de la même préoccupation, méditation sur ses causes et conséquences possibles.

pas moquée de moi. Au contraire : elle m'a écoutée, a pris ce que je lui racontais tout à fait au sérieux et m'a expliqué que je n'étais pas folle du tout. » Le lendemain, Fanny est sortie à jamais de son « long collier des sommeils affreux³ ».

TROP D'ANTICIPATION

Ce qui pose problème avec la rumination, c'est quand elle nous bloque à un stade de la réflexion, quand elle cesse d'être une étape dans le processus de pensée, quand nous ne sommes plus capables de revenir sur ce qui a été prononcé et intériorisé pour l'affiner, le creuser, le dépasser et avancer. Le psychanalyste Saverio Tomasella, auteur d'*Oser s'aimer, développer la confiance en soi* (voir p. 90), explique que « la mentalisation prend trop d'espace et tourne en boucle. Il n'y a plus digestion, ce à quoi est censée préparer la rumination. Ce phénomène de ressassement touche plus particulièrement ceux qui ont besoin de se préparer pour mener à bien ce qu'ils redoutent de ne pas réussir à faire. Mais leur anxiété est telle que, même quand ils ont trouvé la manière dont ils vont pouvoir affronter ce qui leur pose problème, ils continuent à se préparer ». La faute à >>>

COMMENT ENRAYER LA SPIRALE

Pour accéder à une vision plus réaliste des choses, Frédéric Fanget, psychiatre et psychothérapeute, propose de bien comprendre notre « voix intérieure critique » puis de lui faire passer un « interrogatoire »...

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI



PAULA BODDARD/VIZ/IMAGE

Autodépréciation, rumination négative, anticipation anxieuse et autres idées noires se manifestent très banalement sous la forme de petites phrases, « mantras » que l'on se dit à soi-même, ou de réflexions à peine perceptibles. Pour la psychologie cognitive, qui étudie les pensées et les croyances, ainsi que leur impact sur nous, c'est le fruit de ce qu'elle nomme les « schémas cognitifs ». Ils sont constitués de croyances de base, souvent inconscientes, qui forment un filtre par lequel nous interprétons la réalité. Lorsque l'un ou plusieurs d'entre eux sont négatifs, ils produisent des « distorsions cognitives » (encadré ci-contre), qui vont conditionner la façon dont nous allons faire des choix et entrer en action ou en relation. « Ces schémas dysfonctionnels produisent de la négativité, qui se manifeste par un déficit d'estime de soi, une inhibition de l'action, de l'anxiété, jusqu'à la dépression, explique Frédéric Fanget. C'est pourquoi il est essentiel d'en prendre

conscience en repérant en soi le mécanisme de croyances qui produit la pensée négative. » Dans cette perspective, il ne s'agit évidemment pas de faire la promotion d'une positivité béate et de diaboliser la tristesse, les accès de colère, ou encore de nier la réalité et l'impact des événements négatifs, « mais de sortir, par un

travail de conscience en deux temps, d'un système de pensées et d'émotions toxiques : d'abord, comprendre son mécanisme de croyances puis remplacer la négativité stérile par un réalisme fécond ».

FRÉDÉRIC FANGET, psychiatre et psychothérapeute comportemental et cognitiviste, est l'auteur entre autres de *Je me libère* (voir p. 90).

Six façons de se faire du mal

En 1967, le psychiatre américain Aaron Temkin Beck définit le concept de « distorsion cognitive » comme une façon d'évaluer les situations et les relations à partir d'un filtre erroné, ce qui produit pensées et émotions négatives. Le courant français de la psychologie cognitive en retient classiquement six, connues sous l'acronyme « grimpa ».

G comme généralisation : tirer une conclusion générale à partir d'un événement ponctuel. Exemple : j'ai raté mon examen, je les raterai donc tous.

R comme raisonnement dichotomique : évaluer et envisager les situations et les relations seulement à partir de deux critères excessifs et opposés, bien ou mal, jamais ou toujours, tout ou rien, noir ou blanc, etc.

I comme inférence arbitraire : tirer une conclusion négative à partir du seul élément que l'on possède. Exemple : il ne m'a pas appelé comme promis, il n'est pas fiable ou je suis le cadet de ses soucis, etc.

M comme maximalisation du négatif et minimisation du positif : ne retenir que le négatif, en minimisant, voire en occultant, le positif. Exemple : j'ai passé une semaine de vacances exécrationnelle (alors qu'il est impossible qu'il n'y ait pas eu de bons moments ou des moments neutres).

P comme personnalisation : se sentir responsable des événements et du comportement des autres. Exemple : ma fille a raté son examen, j'aurais dû être plus ferme ou plus présent, etc.

A comme abstraction sélective : ne retenir et ne se fixer que sur l'élément négatif d'une situation ou d'une relation. Exemple : je n'ai pas su répondre à une question lors de mon concours, j'ai donc fait une mauvaise prestation et je ne serai pas admis.

>>> EXERCICE

1^{RE} ÉTAPE
J'IDENTIFIE
MES CROYANCES**Je repère l'émotion-symptôme**

Gorge nouée, état nauséux, agitation physique, sensation d'oppression, palpitations... Les pensées négatives génèrent des émotions de même nature, lesquelles se traduisent immédiatement par des sensations corporelles. Elles sont le symptôme d'un dysfonctionnement de notre système de pensée, raison pour laquelle, plutôt que de les fuir, il est important de les ressentir pleinement.

Je remonte à l'événement déclencheur

Je revis la situation qui a généré l'émotion négative. Les yeux fermés, je m'immerge dans la scène en recueillant toutes les informations disponibles : mon état d'esprit, le contexte, les personnes présentes, les phrases échangées, les pensées et émotions qui m'ont traversé à ce moment-là...

J'écoute ma voix intérieure critique (VIC)

Je choisis la phrase qui résume mon sentiment et ma pensée négative dominante : je me sens exclu, j'ai été nul, on ne m'aime pas, etc. Cette voix intérieure critique est basée sur une ou plusieurs distorsions cognitives.

Je mets au jour ma règle de vie

C'est elle qui, plus ou moins consciemment, détermine nos choix, nos actions et nos modalités relationnelles, elle également que la voix intérieure critique exprime de manière négative.

Exemple : si ma VIC me répète régulièrement « on ne m'aime pas », il y a de fortes chances pour que ma règle de vie soit « je dois me faire aimer pour être heureux ».

Je recherche son origine

Deux pistes sont à explorer en se questionnant : qu'est-ce qui, dans mon passé, m'a donné l'impression qu'a priori on ne m'aimait pas ou pas assez ? Est-ce que la règle de vie « on doit se faire aimer pour être heureux » était aussi celle de ma famille et comment s'exprimait-elle ?

Ces deux registres d'introspection permettent de comprendre où s'enracinent et comment se déploient nos croyances. Les appréhender en tant que systèmes nous aide à comprendre que justement ils ne sont que des convictions, et non la réalité.

2^E ÉTAPE
JE REVIENS
À LA RÉALITÉ

Il est essentiel de redire qu'il ne s'agit pas de pratiquer l'exorcisme de la négativité par le déni ou par la pensée magique, mais de déconstruire un système de croyances erronées pour le remplacer par une pensée réaliste qui nous redonne notre place de sujet.

Je me décentre

Sur une feuille de papier, j'écris « ma croyance », suivie de ma pensée négative récurrente ou celle du moment (exemple : « on ne m'aime pas »). Cette prise de distance symbolique permet de se dissocier de sa pensée, de ne plus faire corps avec elle.

Je fais passer un interrogatoire à ma VIC

Je pars de ma croyance négative puis je me mets dans la peau d'un détective obstiné qui mènerait son interrogatoire sans se laisser bluffer ni intimider.

« On ne m'aime pas,
— Quelles preuves as-tu ?
— On m'ignore.
— Qui t'ignore ? Tout le monde sans exception ? »
Et ainsi de suite.

Je poursuis l'interrogatoire en m'aidant de la liste des distorsions cognitives (encadré p. 81) jusqu'à ce qu'apparaissent des éléments positifs, des nuances, des alternatives et la possibilité de modifier mon positionnement.

Je cultive le réalisme

La réalité n'est pas faite d'un bloc, positif ou négatif, seules nos croyances peuvent l'être. Chaque généralisation négative doit donc être déconstruite de manière à intégrer des contrepoints positifs ou neutres pour obtenir une vision plus réaliste et plus objective d'une situation ou d'une relation. Dans cet esprit, il est utile de prendre conscience qu'il y a toujours deux faces à une médaille. Face négative : je ne suis pas à la hauteur. Face positive : je suis exigeant. Car, même s'il est excessif, ce sentiment part d'une exigence qui en soi est positive. À ma charge, pour avancer, de transformer celle-ci, excessive, en une plus réaliste.



« ON NE PEUT PAS ÊTRE HEUREUX TOUTE LA JOURNÉE ! » Aider nos enfants à ne pas se perdre dans des ressassements qui sapent leur confiance, ce n'est pas leur cacher la réalité. « Les problèmes, on en parle et on les règle », résume la psychanalyste Claude Halmos.

PROPOS RECUEILLIS PAR LAURENCE LEMOINE



CLAUDE HALMOS
Psychanalyste, elle est l'auteure de plusieurs ouvrages. Dernier paru : *Dis-moi pourquoi* (LGF, "Le Livre de poche", 2013). Retrouvez-la dans notre rubrique « Vos questions » (p. 21).

En digne héritière de Françoise Dolto, Claude Halmos est une militante de la cause des enfants. Chaque fois que nous la rencontrons pour évoquer leurs difficultés, elle se montre telle que dans ses réponses aux courriers que certains d'entre vous lui envoient : précise dans la formulation, exigeante dans la pensée, jamais culpabilisante, mais ferme. Parce que leur construction est pour elle un sujet trop important



RUMINER FAIT GROSSIR Apaiser l'anxiété ou l'angoisse en se jetant sur la nourriture est un réflexe archaïque de notre cerveau. Nous ne sommes pas tous égaux face à ce mode de consolation, mais nous pouvons nous ouvrir à d'autres plaisirs.

PAR BERNADETTE COSTA-PRADES

Qui n'a jamais ouvert le réfrigérateur à la suite d'une mauvaise nouvelle ou d'une simple contrariété ? Nous consoler avec une barre, voire une tablette, de chocolat nous concerne à peu près tous. Rien d'étonnant à ce phénomène, qui remonte à des millénaires : « La nourriture apaise l'angoisse, c'est vrai depuis les débuts de l'humanité, explique Marie Thirion, médecin et auteure de *Pourquoi j'ai faim ?* (voir p. 90). Imaginez les hommes préhistoriques : ils se lèvent la faim au ventre, inquiets à l'idée de ne rien manger. Ils ne seront rassurés que lorsqu'ils auront quelque chose à se mettre sous la dent. Même si, aujourd'hui, nos placards débordent, cette crainte ne s'est pas effacée de notre cerveau archaïque et domine encore nos comportements. » Ajoutons que consommer de la nourriture, surtout grasse et sucrée, libère les hormones du plaisir, telles que les endomorphines et la dopamine. La nourriture est le meilleur antidépresseur qui soit, vendu sans ordonnance ! Ce dont la société de consommation se délecte, elle qui, via la publicité, nous conseille une flopée d'aliments rassurants à dévorer sans délai, comme nous le répète un célèbre slogan pour un fromage : « ... ou je fais un malheur ! »

Consoler le bébé que nous étions

Même si nous avons le même patrimoine génétique et sommes tous soumis au matraquage publicitaire, force est de constater que nous ne sommes pas égaux devant ce mode de consolation. Certains y sont plus sensibles que d'autres, et cette différence trouve son explication du côté de l'enfance. « La façon dont le bébé a été nourri retentit sur la façon dont l'adulte qu'il est devenu se comporte vis-à-vis de l'alimentation, notamment en cas de difficulté, poursuit Marie Thirion. Le sevrage s'est-il mal passé ? A-t-il eu une mère anxieuse ? A-t-il reçu un biberon alors qu'il avait besoin d'être consolé pour toute autre peine ? Autant de facteurs qui peuvent expliquer qu'il cherche l'apaisement en mangeant. » La recherche

de la nourriture est toujours celle de la relation à la mère, constate Jean Benjamin Stora¹, psychanalyste et psychosomaticien, spécialiste des troubles alimentaires. « On veut la retrouver en mangeant, parce que l'on associe cet acte à un objet maternel qui nous calme – objet dans le sens psychanalytique du mot. » Sans compter les injonctions contradictoires, particulièrement nocives en matière alimentaire. Un exemple ? Le message qui vous demande de manger moins salé en vous mettant des caluètes sous le nez, ou moins sucré en agitant une crème glacée, voilà de quoi réactiver des inquiétudes connues dans l'enfance. « Un bébé a besoin de messages clairs, sinon, il s'affole, s'agace Marie Thirion. S'il est soumis, adulte, au même stress de la double contrainte, il s'agite à nouveau et trouve une consolation dans la nourriture apaisante. »

Manger pour faire face au stress

Quand le stress s'installe en continu, avec son cortège de pensées sombres, il perturbe totalement notre appareil psychique. « Sidéré, celui-ci ne répond plus, observe Jean Benjamin Stora. L'hypothalamus, partie du cerveau la plus primitive, prend la relève. Or, il obéit à la programmation qui permettait d'assurer la survie. Et, si l'être humain est capable de contrôler certaines fonctions, il ne peut agir volontairement sur son cerveau. » Et l'on retrouve ici nos vieux réflexes archaïques... « Le cerveau ne fait pas la différence entre les sources de stress : résultat, il stocke pour parer à l'éventualité d'une disette », renchérit Marie Thirion. En cela, les régimes qui alimentent la frustration, donc le stress, ont l'effet exactement inverse de celui annoncé : ils favorisent la prise de poids, qui elle-même favorise le stress, etc. D'autres vont manger à l'excès parce qu'ils estiment ne pas mériter mieux. « Quand je me regarde dans la glace, avec mes kilos en trop, je me dégoûte, je me trouve nulle, molle : mais, au lieu de me pousser à mincir, je me précipite sur un gâteau, le plus lourd possible », raconte Sabine, 37 ans, qui n'a jamais que quelques kilos en trop. Lorsque, pour des raisons inhérentes à notre histoire, nous avons une mauvaise estime de nous-même, le pas de l'autopunition alimentaire sera encore plus vite franchi. >>>