GIORGIO NARDONE
Et Giulio De Santis

ANATOMIE DU DOUTE

Du doute pathologique au doute stratégique

Enrick B Éditions

GIORGIO NARDONE
avec
GIULIO DE SANTIS

ANATOMIE DU DOUTE

Quand trop douter fait souffrir

Traduction de l'italien par Marie Kastner-Uomini

Enrick B. Éditions

© 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 : 978-2-35644-210-9

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.

Ce document numérique a été réalisé par Nord Compo.

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

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 « indicible[1] » 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. Quelques minutes avant l’heure indiquée, les deux amies sortirent du bureau, montèrent en voiture et se rendirent sur le lieu du rendez-vous dans le but de clarifier les choses et d’y mettre un terme définitif. Une fois arrivées à destination, la collègue suggéra à son amie de descendre et de se présenter au rendez-vous pendant qu’elle-même allait garer la voiture. La femme descendit donc de voiture et traversa la place en direction de la fontaine. Elle n’aurait jamais pu imaginer que son mari, dissimulé dans des buissons, recherchât ainsi la preuve définitive de son infidélité. En effet, l’homme perçut d’emblée dans l’attitude incertaine de sa femme l’angoisse et l’excitation provoquées par la rencontre et, dans un raptus[2], quitta brutalement sa cachette et l’agressa, affirmant vouloir mettre fin à leur relation. L’amie arriva finalement, retrouvant la jeune femme à terre, blessée et en larmes, cherchant en vain à expliquer au mari de quoi il retournait réellement. Au cours des jours suivants, totalement perdu dans sa conviction paranoïaque, l’homme demanda la séparation.

C’est lui-même qui me raconta comment, quelques semaines plus tard, ayant retrouvé la raison, il mesura l’étendue du désastre. Il chercha par tous les moyens à s’excuser et à se faire pardonner, mais sa femme se montra inflexible dans sa volonté de ne plus avoir affaire à lui. Désespéré, le mari décida de mettre fin à ses jours. Mais, comme il l’affirma avec une grimace, la destinée avait à nouveau conspiré contre lui.

Il s’agit là d’un cas remarquable montrant qu’une équivoque peut conduire à la tragédie. L’exigence d’une réponse logiquement sûre à une interrogation irréductible au seul raisonnement – comme, par exemple, la confiance dans son/sa partenaire – peut aboutir à des conclusions totalement

désastreuses, mais cependant issues d'un parcours logique apparemment inattaquable.

Sans arriver à l'exemple dramatique que nous venons de voir, dans la vie quotidienne, chacun de nous peut être obnubilé par des pensées. La prise de décision constitue sans doute le problème le plus fréquent, lequel est tout à la fois source d'anxiété, de souffrance et, souvent, d'incapacités personnelles et relationnelles. Dans ce sens, nous pouvons dire que la véritable pathologie mentale qui émerge d'un doute n'est que la pointe visible de l'iceberg constitué par une difficulté bien plus grande, caractéristique de l'homme moderne confronté à des décisions critiques ou au manque de certitudes. Paraphrasant le titre de l'ouvrage le plus célèbre de Sigmund Freud, on pourrait définir le « je pense, donc je souffre » moderne comme une véritable « psychopathologie de la vie quotidienne ».

Les racines de ce phénomène se perdent dans la nuit des temps. Au commencement, les éléments naturels ainsi que les phénomènes physiques et atmosphériques indiquèrent comment agir, puis l'homme commença à découvrir ses propres capacités, élaborant longuement et réfléchissant de manière plus approfondie sur ses choix. L'histoire du processus à l'issue duquel l'homme moderne est devenu capable de prendre des décisions par l'intermédiaire de la logique et de la raison est longue et laborieuse. De nos jours encore, elle conserve de nombreuses facettes obscures, liées à des termes tels que « intelligence » ou « capacité de raisonnement ».

Au-delà des disputes entre évolutionnistes, déterministes et créationnistes, mais aussi entre psychologues, philosophes, anthropologues, biologistes et éthologues, tout le monde est d'accord sur le fait que, au cours d'un processus cognitif et pratique, l'homme moderne a développé l'illusion de pouvoir contrôler et gérer toute chose. Mais, comme il apparaît à l'évidence dans la vie de tous les jours, aussi élevées que soient nos

capacités intellectuelles, scientifiques et technologiques toujours en progrès, cette illusion s'effondre de manière catastrophique face à l'impossibilité de contrôler le hasard, face aux maladies ainsi qu'à de nombreux phénomènes individuels et sociaux. Ainsi, je peux, par exemple, me soumettre à des examens médicaux sans pour autant être protégé contre les maladies. De la même façon, aussi prudent que soit mon comportement, je n'éliminerai jamais le risque d'accident.

Malgré ces évidences, notre besoin archaïque de sécurité nous pousse à chercher le réconfort dans des vérités rassurantes. Pour l'homme moderne, émancipé des pratiques ésotériques et divinatoires, cette recherche passe par le développement cognitif et le raisonnement rationnel. Le *cogito* cartésien[3] devient ainsi l'instrument principal pour affronter ses inquiétudes et ses craintes. Cependant, poussée à l'extrême, cette rationalité n'est plus une ressource mais une limite. Une telle mutation se produit lorsque l'on tente d'appliquer la rationalité à des phénomènes auxquels elle ne peut s'adapter, à l'instar des peurs irrationnelles, des doutes, des relations amoureuses litigieuses, en somme de toutes les situations dans lesquelles la logique se transforme en un piège.

Bien que pouvant apparaître comme un solide succès, nous pouvons observer de nos jours comment l'homme moderne, confronté à des décisions épineuses, oscille entre deux positions extrêmes : d'une part, l'utilisation du doute et du sens critique pour parvenir à des conclusions sûres et, de l'autre, la foi dans des vérités révélées, qu'elles soient scientifiques, idéologiques ou religieuses. Un regard plus acéré permet de remarquer qu'en réalité ces deux positions sont les deux faces d'une même médaille ou, pour le dire autrement, deux extrêmes qui finissent par se rejoindre. Tout comme celui qui délègue ses choix à une foi protectrice et rassurante sera confronté à ses responsabilités, celui qui veut faire en toute liberté des choix issus uniquement de l'élaboration rationnelle devra

affronter les situations critiques que la logique ne pourra résoudre et où il optera pour des solutions qui seront tout sauf raisonnables.

Comme l'affirmait Jean-Paul Sartre : « On ne fait pas ce qu'on veut et cependant on est responsable de ce qu'on est. » Au-delà des disputes entre disciplines ou idéologies, notre attention est désormais centrée sur l'étude des processus de pensée qui conduisent aux choix et aux décisions, mais aussi sur les modalités selon lesquelles la logique interne de ces processus les fait passer d'exacts à inexacts, de sains à malsains et de fonctionnels à dysfonctionnels. En d'autres termes, il s'agit d'analyser comment notre capacité à raisonner et à dissiper les doutes peut nous faire courir le risque de soulever des problèmes plus complexes encore.

Dès le début du XIX^e^ siècle, le fameux « aliéniste[4] » Étienne Esquirol affirmait que, dans la majorité des cas, ce que nous appelons folie correspond à un processus par l'intermédiaire duquel, en partant de prémisses fausses et en recourant à une logique rigoureuse, on aboutit à des conclusions erronées. Comme nous nous efforcerons de le voir, les parcours de la rationalité conduisent parfois à des situations critiques qui désarment et induisent les « subterfuges de l'espoir », voire même le recours à la foi. Comme l'a déjà exposé Nietzsche de manière lumineuse dans *Le Gai Savoir* : « Souvent, face à l'incertitude, les hommes rendent vraie une réalité qu'ils savent être fausse et, en vertu de cela, parviennent à se convaincre de sa vérité effective. » C'est le processus que les logiciens et psychologues modernes définissent comme l'auto-illusionnement, mettant en évidence son utilité et son manque de fiabilité essentiel. Le fait de penser, principal fondement de l'activité humaine, peut donc devenir, comme cela est fréquent de nos jours, la matrice de profondes souffrances qui vont de la tyrannie du doute à l'incapacité à prendre une décision, de la continuelle remise en question de ses idées jusqu'à une véritable pathologie psychologique du doute.

Il est tout aussi clair que nous ne pouvons cesser de nous de interroger ou de douter. C’est non seulement un trait essentiel de notre nature en constante évolution, mais aussi notre façon de gérer la réalité et d’améliorer nos capacités.

Le doute est tout à la fois la rampe de lancement de la pensée créative et le ressort de la pensée obsessionnelle. Dans le premier cas, le doute est maîtrisé et orienté, aboutissant à la découverte de nouveaux domaines de pensée ; dans le second, le doute est combattu et réprimé, se transformant ainsi en bourreau qui persécute la pensée.

Ce sont donc les modalités selon lesquelles nous abordons doutes et questions et en recherchons les réponses qui font toute la différence. Pensons ainsi au paradoxe de l’âne de Buridan qui voit l’animal mourir de faim et de soif entre son picotin d’avoine et un seau d’eau, faute de choisir par quoi commencer. Cette incapacité à choisir constitue de nos jours encore une modalité douloureuse d’une pensée dominée par le doute. D’autant que, dans le monde moderne, les possibilités de choix sont beaucoup plus nombreuses, et ce n’est pas là une différence négligeable. Que l’on pense, comme nous le suggère le psychologue Barry Schwartz, à tout ce qu’implique l’achat d’un jeans. Souhaitons-nous qu’il soit confortable, classique, vintage, serré ? Face à un si grand nombre de possibilités, le choix devient laborieux et plus ardu. Dans ce cas, le paradoxe est représenté par le fait que l’augmentation des possibilités de choix accroît la difficulté à choisir. Autre exemple : l’indécision concernant le partenaire le plus approprié lorsqu’on en a deux à disposition mais que, en réalité, ils sont mutuellement complémentaires : le choix devient alors impossible. Dans le domaine scientifique, la difficulté naît lorsqu’il faut trancher parmi des théories différentes, mais toutes valides, pour expliquer un phénomène. Une variante, l’hyper-rationalisation du raisonnement

empêche d’agir en temps voulu. En effet, l’analyse excessivement minutieuse des détails se transforme en un piège. Il s’agit là d’une perversion du raisonnement, basée sur le présupposé selon lequel, avant d’agir, il est nécessaire de déterminer rationnellement la décision la plus « juste ». Que l’on imagine ce qui se passe quand ce processus est appliqué dans des cas où par principe il est impossible d’obtenir des connaissances exactes et adaptées. Ou bien quand, en partant d’interrogations mal posées, on prétend parvenir à des réponses justes. Nous ne devrions jamais oublier cet avertissement de Kant : « Avant d’évaluer l’exactitude d’une réponse, il faut estimer la justesse de la question. »

Aux doutes sur ce que nous devons faire, s’ajoutent ceux liés à ce que nous avons déjà fait, comme lorsque nous pensons qu’« il aurait mieux valu faire comme ceci ou comme cela » ou ce qui se serait passé « si j’avais agi différemment… ». Ici, la torture de la pensée est plus que jamais sans issue car focalisée sur un passé qu’il est désormais impossible de corriger.

Ce bref passage en revue des types de raisonnements dysfonctionnels basés sur le doute n’est qu’un avant-goût de ce que nous nous efforcerons de développer au cours des pages suivantes, à savoir comment notre raisonnement rationnel peut cesser d’être un mode de gestion sain et fonctionnel pour se transformer en un piège mental qui nous tourmente sans trêve, dans une dynamique perverse entre questions et réponses sans issue, au fil d’une sorte de voyage symbolique qui partirait des interrogations de la raison pour parvenir jusqu’au doute pathologique.

Néanmoins, si on analyse les modalités du « je pense, donc je souffre » du point de vue pragmatique de la résolution de problème stratégique, il est possible d’identifier les leviers à mettre en œuvre pour que notre façon de raisonner, de penser et de réfléchir redevienne un instrument efficace et non un piège mental. Nous allons donc exposer les stratégies capables tout à la

fois de modifier des auto-illusionnements dysfonctionnels pour les rendre fonctionnels et d'orienter les éléments constitutifs du problème pour en faire les clés de la solution. De fait, s'il y a un problème, cela signifie qu'il y a aussi une solution.

---

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.)

2. Un raptus est une impulsion soudaine, violente et irrésistible qui pousse un malade à commettre un acte grave.

3. La fameuse formule cartésienne *Cogito ergo sum* (« Je pense donc je suis ») apparut pour la première fois dans le *Discours de la méthode* (1637).

4. Médecin spécialisé dans l'étude et le traitement des maladies mentales.

La philosophie du doute

L'histoire de la pensée et du doute naissent en même temps. C'est au moment où l'homme a commencé à raisonner de façon systématique sur lui-même et sur sa réalité que sont apparus les premiers doutes et les premières incertitudes fondamentales. Cependant, comme le révèlent les grands textes épiques de toutes les civilisations de notre planète, pendant de nombreux siècles, on fit face aux dilemmes[1], aux interrogations, aux risques et aux incertitudes selon une approche purement héroïque. L'*Iliade* et l'*Odyssée* constituent sans l'ombre d'un doute les deux meilleurs exemples de cette tradition épique dans notre culture.

Au cours des siècles suivants, la pensée se fait stratégie pour affronter les difficultés rencontrées par l'homme au fil de sa vie, sous la forme de raisonnements orientés vers des buts bien précis (qu'il s'agisse de l'art de naviguer, de techniques avancées de pêche, de stratégies militaire) et de rhétorique, c'est-à-dire l'art de persuader et de convaincre. À cet égard, il existe un parallélisme pertinent entre l'Orient et l'Occident, en dépit de leurs spécificités respectives. Dans la Grèce antique, la rhétorique n'est pas seulement un instrument de persuasion, mais aussi l'art de raisonner sur l'existence. Que l'on pense au traité *Sur le non-être ou sur la nature* de Gorgias[2], où les doutes sont le pivot d'une pensée libre dans laquelle, selon les paroles de Protagoras[3], « l'homme est la mesure de toute chose : de

celles qui sont, du fait qu'elles sont ; de celles qui ne sont pas, du fait qu'elles ne sont pas ».

Cette position philosophique élimine toute possibilité d'existence à des êtres suprêmes commandant et dirigeant l'être l'humain. Elle se concentre sur le développement des capacités de l'individu à gérer stratégiquement la réalité, les autres et lui-même. Dans la Chine antique, la pensée caractérisée par l'action trouve sa meilleure expression dans le « sage stratège », qui incarne celui qui, grâce à l'observation de la nature et de ses dynamiques, réussit à imaginer des stratagèmes capables de régir les autres et la réalité environnante, tout en s'élevant spirituellement. Les doutes et les dilemmes constituaient alors autant de défis et de stimuli pour améliorer les « performances » humaines : l'action efficace représentait l'unique critère de validité de la pensée. Ce n'est qu'ensuite que la réflexion philosophique fit son apparition.

Dans la grande œuvre de Platon, Socrate incarne la figure du penseur vertueux, et cela même si les témoignages sur la vie de Socrate ne restituent guère l'image d'un homme plein de vertus et dépourvu de vices. À partir de ce moment historique, le monde des idées et des pensées devient l'Olympe humaine. L'action efficace cesse d'être l'objectif de la pensée car la réflexion philosophique se suffit à elle-même. La quête de la Vérité devient l'objectif principal et ultime qui, bien qu'utilisant le doute comme instrument principal de recherche, a pour objectif d'en venir à bout pour parvenir à la connaissance suprême. De l'analyse du doute socratique[*1] et de la maïeutique[*2] et en procédant par des interrogations ciblées, il est possible de « faire venir à la lumière » la vérité intérieure de l'homme, qui correspond à la vérité divine. Une fois la vérité atteinte, le doute est révoqué.

Cependant, c'est précisément dans l'œuvre de Platon que le monde des idées prend le pas sur la dimension pratique. Toute l'œuvre du disciple de Socrate est essentiellement destinée à démontrer la valeur suprême de la vérité, c'est-à-dire du monde des « idées absolues » qui détermine toute chose. Le doute n'a plus sa place en tant que mécanisme libérateur vis-à-vis d'une connaissance désormais rigidement contrôlée par des idées qui ne peuvent plus être discutées car elles sont absolues. Dans la *République*, Platon soutient que, pour qui nourrit des doutes sur la vérité, une rééducation de l'intellect s'impose en des lieux construits loin des villes, lesquels préfigurent d'une certaine façon les camps de concentration modernes. Pour Platon, la connaissance est une émanation comparable à la lumière divine. Plus on est éloigné de cette source, plus on sera donc ignorant et primitif. À l'inverse, plus on s'approche du monde des idées absolues par l'intermédiaire de la connaissance et de la foi, plus on s'élève au-dessus de la bestialité pour devenir philosophe.

On peut affirmer que le platonisme représente la première grande idéologie de l'homme occidental, un modèle de connaissance auquel adhérer comme à une foi religieuse et d'autant plus que, dans ce cas, c'est de la divinité qu'émane la sagesse à laquelle les êtres humains peuvent accéder.

Élève de Platon, Aristote formule les principes logiques qui permettent à cette philosophie de s'appliquer au monde des actions et des faits. Sa logique, qui restera pendant plus de vingt siècles le fondement des logiques ordinaires, guide l'homme à progresser dans la connaissance des choses par l'intermédiaire d'une méthode rigoureuse ayant pour but d'exclure le doute et de conduire à la connaissance du « vrai ». Les principes du « tiers exclus »[*2] et de « non-contradiction »[*3] constituent les instruments nécessaires pour parvenir à des connaissances définitives. Les concepts de vrai ou de faux sans alternative et la non-contradiction, en tant que critères de validation du processus cognitif, deviennent les instruments rigoureux

permettant d'exclure doutes et ambivalences, projetant aussi sur le monde des choses un ordre codifié par l'homme. Ce passage du monde des idées absolues de Platon à la domination de la logique aristotélicienne comme instrument d'analyse effective de la réalité suscite chez l'homme occidental, outre la foi dans une connaissance absolue émanant de Dieu, l'illusion du contrôle rationnel de la réalité grâce à la rigueur de la logique.

En ayant à l'esprit ces deux puissants effets de la réassurance existentielle, nous ne pouvons nous étonner qu'une telle vision ait perduré pendant des siècles, jouant un rôle fondamental dans la pensée occidentale. Les théories des sceptiques [*4] ou des stoïciens reprend l'usage du doute comme méthode de connaissance s'opposant à la vérité absolue et aux anciennes formulations des paradoxes logiques, à l'instar du fameux paradoxe du menteur [*5]. Ces théories auraient dû remettre en cause la foi dans la connaissance absolue. Au fil des biographies des grandes figures historiques et du récit de leurs actions, des historiens comme Plutarque, Xénophon ou Lucien [4] ont repris la tradition homérique alliée à la rigueur historique pour des récits qui sont en réalité fortement romancés. Cette tentative pour faire émerger une vision épique et héroïque n'a elle non plus guère été suivie d'effets.

Avec l'avènement des grandes religions monothéistes, et notamment du christianisme en Occident, le doute devient un danger, une sorte de virus que la conscience de l'homme devrait éradiquer : toute forme de connaissance formulant des interrogations sur l'existence de Dieu ou les Saintes Écritures est bannie.

La destruction par les chrétiens de la magnifique bibliothèque d'Alexandrie d'Égypte en est l'un des épisodes les plus dramatiques. Symbole de l'Empire universel d'Alexandre le Grand, elle conservait plus de huit mille papyrus témoignant des connaissances acquises par les

différentes civilisations rencontrées durant son épopée conquérante en Orient.

Saint Augustin est le premier à s'intéresser à nouveau au doute d'un point de vue philosophique. L'évêque d'Hippone utilise ses propres interrogations comme preuve de la vérité. Le premier, il met en évidence les contradictions du doute : il est impossible de douter de tout parce qu'on ne peut douter du doute. Même l'agnostique, en affirmant n'avoir aucune certitude, tient pour sûr qu'il n'y a pas de certitude, finissant ainsi, lui aussi, par se contredire.

Pour saint Augustin, le doute est un passage obligé pour atteindre la vérité. Se référant à Socrate, il affirme que le doute est une expression de la vérité car il serait impossible de douter s'il n'existait pas une vérité susceptible de se substituer au doute. La vérité ne peut donc être connue en tant que telle, mais comme une réfutation de l'erreur et trouve son importance dans sa capacité à douter des illusions qui dissimulent la voie menant à elle.

Il est intéressant de noter comment saint Augustin aborde un argument vraiment scabreux pour la foi, le plaisir et la tentation de la chair, qu'il ramène à un amour plus élevé dérivant directement de Dieu, l'Agapè.

Au Moyen Age, reprenant la leçon de saint Augustin et la rhétorique de la Grèce antique, les maîtres de la scolastique démontrent, par un raisonnement rigoureux et en faisant intervenir des doutes et dilemmes apparemment insolubles, comment la vérité de Dieu l'emporte toujours sur les doutes de l'homme. Il ne faut pas sous-estimer le fait que c'est précisément à cette époque que naissent les universités, berceaux du savoir

académique, fondées précisément par les maîtres de la scolastique, dont les plus grands représentants sont Pierre Abélard[5] et saint Thomas d'Aquin[6].

Au XVII^e^ siècle, Descartes[7] fonde son propre rationalisme sur le doute et sur le fameux *Cogito ergo sum* (« Je pense donc je suis »), aboutissement de l'exercice radical et systématique du doute. Commençant par douter de ses sens, Descartes parvient facilement à la conclusion que, comme nous l'enseignent les hallucinations, nos sens nous trompent parfois. Il est donc impossible de baser une opinion sur eux. Mais il poursuit : d'autres fois, nos sens ne nous trompent pas et, pour douter de nos sens, il faut recourir à une hypothèse bouleversante, l'hypothèse du rêve, qui doute de notre vigilance lorsque nous croyons être éveillés. Disons-le autrement : Descartes soutient que si, lorsque nous rêvons, tout nous apparaît vrai et nous ne pouvons distinguer nos expériences de l'état de veille, nous n'avons aucun moyen d'affirmer que notre vie et nos expériences sensibles ne sont pas autre chose qu'un rêve. Il en conclut donc que nous ne pouvons croire que nos sensations participent à la connaissance du monde extérieur. Descartes introduit ainsi l'hypothèse d'un malin génie qui nous trompe aussi sur les vérités les plus sûres.

Descartes en arrive à douter de tout et sur tout, mais trouve une échappatoire en soutenant que, bien qu'on puisse douter de toute chose, pour douter il faut exister : *Cogito ergo sum* – je doute, je pense, donc j'existe.

Depuis Socrate, la philosophie occidentale dominante pratique l'exercice du doute comme expédient logique ou critère méthodologique pour parvenir à la Vérité, voire au dogme. Cette contradiction dans les termes ne doit pas nous étonner, du fait que ce résultat possède un grand pouvoir sécurisant d'un point de vue existentiel.

Au XVIIIe siècle, les arguments de la raison face aux assauts des émotions trouvent en Kant leur plus remarquable représentant. De fait, Kant passe sa vie à démontrer comment un raisonnement bien fait et correct peut permettre de dissiper tous les doutes et de connaître le vrai. Et, du fait même de sa rigueur analytique, Kant suggère de porter une grande attention critique à la formulation des interrogations avant d'en rechercher les réponses. Il soutient qu'il ne peut exister de réponses correctes à des questions qui ne le sont pas et que l'apparente insolubilité d'un problème dérive moins de l'inexactitude de la réponse que de l'inadaptation de la question.

Si Kant incarne le summum de la philosophie de la raison, Hegel est celui qui porte le rationalisme au-delà des limites de la raison, le transformant en un dogme idéaliste. La philosophie et ses arguments deviennent alors des systèmes dogmatiques de pensée, autrement dit, pour utiliser une terminologie sociologique, des idéologies.

Ce n'est pas un hasard si c'est précisément à partir de l'idéalisme hégélien que l'on assiste à l'avènement des grandes idéologies politiques. Il y a, d'une part, le marxisme qui introduit le matérialisme dialectique comme clé d'interprétation du réel et ramène tout à la lutte des classes. Il y a d'autre part les totalitarismes, basés sur une rigide hiérarchisation sociale et sur l'oppression des classes inférieures.

Durant cette période de grand essor idéologique, le doute et les dilemmes tendent à disparaître, si l'on excepte trois philosophes considérés – et ce n'est pas un hasard – comme de fervents partisans de l'irrationalisme : Schopenhauer, Kierkegaard et Nietzsche[8]. Chez Schopenhauer, la vision sombre de l'être humain et de ses incontrôlables mouvements intérieurs conduisent à une vision inéluctablement pessimiste de l'existence. Les doutes sur ce qui est juste, injuste, correct ou incorrect

conduisent Kierkegaard à une dramatique conversion religieuse qui, par certains aspects, est comparable à un véritable délire de la persécution. Nietzsche est l'auteur de quelques-unes des plus belles pages de l'histoire de la pensée et de réflexions d'une perspicacité et d'une lucidité éblouissantes. Considéré comme un inspirateur du fascisme et du nazisme, il fut pratiquement ignoré des milieux philosophiques, alors que, de nos jours, on ne cesse de le citer et de revaloriser son œuvre.

Après une idylle millénaire entre raison et foi religieuse, l'histoire de la pensée est marquée à l'époque des Lumières et de la Révolution française par le lien étroit qui se noue entre rationalité et grandes idéologies. Le grand pouvoir rassurant de la foi et de la philosophie laisse la place à la promesse de changement au nom de la « justice » des idéologies modernes, le dogmatisme passant alors de la foi au mouvement politique. Dans ce cas aussi, les doutes de la raison seront apaisés par la foi dans des idées considérées comme incontestables.

Parallèlement, à partir de 1850, se développe un autre grand mouvement, le mouvement scientifique, qui promet la victoire sur le doute et les dilemmes humains. La confiance positiviste dans la connaissance scientifique devient rapidement une sorte de foi ainsi qu'une promesse de libération du mal sous toutes ses formes et d'amélioration de la condition humaine.

Si la seconde partie de la promesse a été en grande partie tenue, la première reste aujourd'hui encore bien loin d'avoir été réalisée, et ce malgré les nombreux résultats déjà obtenus en la matière. Force est de constater que la vérité scientifique est venue se substituer à la vérité religieuse, en en devenant une sorte d'alter ego, une connaissance instrumentale qui permettrait à l'homme moderne de parvenir à un contrôle toujours plus grand de la réalité et du monde.

Il faut attendre le début du XX^e^ siècle pour que la confiance absolue dans la science et dans sa capacité à nous conduire à une connaissance objective s'effondre, précisément à cause de découvertes scientifiques et de réflexions méthodologiques plus avancées. En 1931, Karl Gödel provoque l'effondrement instantané du château du positivisme logique élaboré par David Hilbert[9] en établissant l'existence d'énoncés qui ne sont ni démontrables ni réfutables, on parle alors d'indécidables. En démontrant l'impossibilité de connaître un système pour qui en fait partie, Gödel anéantit l'idée de connaissance objective, et donc de vérité scientifique. Après lui, Werner Heisenberg élabore le principe d'indétermination[*6] qui démontre l'influence de l'expérimentateur et de ses instruments sur l'objet et le résultat de l'expérimentation.

Dans ce cas méthodologique, le démon du doute aboutit à détruire l'illusion de l'aptitude de la science à formuler des explications rassurantes sur les dilemmes de l'homme et de son existence.

Ce n'est pas un hasard si c'est précisément à cette période que la logique formelle s'intéresse de près à ces dilemmes mathématiques ou linguistiques insolubles en recourant à la logique aristotélicienne du tiers exclu. Ainsi, Bertrand Russell, en développant la théorie des types logiques[*7], s'efforce de trouver aux paradoxes une issue, laquelle, aussi élégante soit-elle, ne résout pas le problème de l'énoncé paradoxal. Même la médecine et la psychologie ont été envahies par le démon du doute en ce qui concerne toutes les pathologies qui ne peuvent être expliquées de manière empirique. Sigmund Freud offre une réponse à cette inquiétude scientifique et existentielle qui constitue pendant des décennies un refuge si rassurant que sa psychanalyse a été définie par Popper comme « la religion de notre temps ».

Dans le domaine philosophique *stricto sensu*, la première moitié du XX^e^ siècle est marquée par les approches phénoménologiques et par l'existentialisme, lequel, contrairement aux visions religieuses, met l'accent sur la condamnation inéluctable de l'être humain à « vivre pour mourir », allumant la mèche d'un pessimisme sombre et sans issue. Cette perspective philosophique décourageante trouve sa forme la plus extrême dans le *Mythe de Sisyphe* d'Albert Camus. Dans cet essai, l'existence est assimilée au sort de Sisyphe, condamné pour l'éternité à porter un énorme rocher au sommet d'une montagne et à le voir retomber à chaque fois jusqu'en bas, dans un sempiternel jeu pervers. L'auteur pose ainsi les termes du dilemme : est-il plus juste de vivre ou de se suicider, optant pour le suicide. Mais, heureusement pour les lecteurs d'alors, Camus utilise cette argumentation pour proposer sa solution à la sombre vision existentialiste par l'intermédiaire de la philosophie de l'absurde : puisque l'on vit pour mourir et que l'on est de passage dans cet univers, il vaut mieux s'efforcer de profiter au maximum de ce petit bout d'existence, en s'engageant à le rendre meilleur.

Dans le monde scientifique de la seconde moitié du XX^e^ siècle, Karl Popper remet au goût du jour l'importance du doute méthodologique et de la réfutation[*8] comme instrument de connaissance, si bien que son épistémologie est devenue le critère fondamental d'authentification de la connaissance scientifique.

Cependant, aucune explication n'a jamais eu le pouvoir de libérer définitivement l'homme des questions qu'il se pose sur lui-même ou la réalité environnante. Comme l'écrit Wittgenstein : « Toute explication est une hypothèse. Or une explication hypothétique n'aidera guère, par exemple, celui que l'amour tourmente. » D'une part, pendant des siècles, les « vérités révélées » ont joué un rôle fondamental de tranquillisation existentielle ; d'autre part, l'essor de la connaissance scientifique et des

instruments logiques a donné l'illusion de pouvoir tout contrôler, jusqu'à ce que la science elle-même ne vienne démolir cette rassurante idée.

Il y a bien des années, J. B. Watson[10] formulait le paradoxe de la science : plus les connaissances scientifiques augmentent, plus les nouvelles énigmes à résoudre augmentent elles aussi. De la même façon qu'une lentille plus puissante saisit des détails plus infimes, des connaissances plus approfondies mettent au jour de nouveaux phénomènes qu'il faut découvrir et expliquer.

Prenons l'exemple de la médecine. La mortalité par septicémie a été pratiquement éradiquée dans les pays occidentaux. Dans le même temps, grâce aux progrès technologiques, de nombreuses maladies nouvelles ont été découvertes pour lesquelles on n'a pas encore trouvé de thérapie efficace. La connaissance qui rassure apporte donc de nouvelles préoccupations. Emil Cioran a ainsi pu affirmer : « La connaissance à petite dose enchante, à forte dose, elle déçoit. Plus on en sait, moins on veut en savoir. Car celui qui n'a pas souffert de la connaissance n'aura rien connu. »

Au XXIe siècle, l'homme se débat encore avec des interrogations dont la nature empêche qu'on puisse y répondre par un simple raisonnement rationnel : il s'agit des doutes sur ce que nous ne pouvons contrôler. Dans l'un de ses derniers livres, H. von Foerster[11], grand scientifique et chef de l'épistémologie constructiviste[*9] moderne, conteste nombre des questions qui lui sont posées et qu'il considère indécidables, c'est-à-dire formulées sur la base de dilemmes logiquement insolubles, à l'instar des questions liées à l'éthique personnelle ou aux émotions irrationnelles. Dans ces cas, la solution change avec la perspective adoptée : il ne peut donc exister une unique réponse juste une fois pour toutes.

Tout à la fois inquiétant et inacceptable puisque incontrôlable, l'indécidable provoque la crise de l'homme moderne précisément parce que celui-ci s'est doté de capacités de raisonnement et de connaissances plus étendues. Au cours des dernières décennies, on assiste à une réapparition des intégrismes religieux et on rencontre de plus en plus de gens qui sont parvenus à apaiser leurs doutes en s'abandonnant à la foi et à ses préceptes les plus rigides.

Cependant, pour l'Occident moderne, un tel refuge pour l'âme est inimaginable. Bien que croyants, nombre de personnes n'entendent pas renoncer à leur libre arbitre en faveur d'un culte fondamentaliste et la foi ne les protège donc pas des tourments engendrés par le doute. Au contraire, c'est précisément ce drame intérieur qui peut les amener à se sentir coupable face à la religion. À tout cela s'ajoute encore l'information, piège paradoxal moderne puisque, plus nous en savons, plus la réalité devient articulée, plus la palette de choix est large et plus augmentent les doutes sur la meilleure des options.

L'accès à un nombre croissant d'informations grâce aux technologies modernes introduit l'individu dans une complexité qu'il ne parvient souvent pas à gérer. Comme le savent bien les logiciens, l'excès d'informations réduit à zéro la connaissance mais, en vivant dans un monde où l'acquisition du produit le plus basique nous soumet à un flux énorme d'informations, on imagine aisément combien ce « paradoxe de l'excès » nous complique la vie lorsque nous sommes confrontés à une prise de décision importante.

Sir Arthur Conan Doyle fait dire à son fameux Sherlock Holmes : « Le raisonneur idéal est celui qui, partant d'une myriade d'informations, ne s'attache qu'à celles qui sont vraiment utiles. » Pour ce faire, il ne suffit pas d'être intelligent ou cultivé : un long exercice de discrimination s'impose,

qui n’est pas à la portée de la majorité des gens, mais constitue cependant le matériau spécifique des professionnels de la résolution de problèmes.

Imaginons que nous avons des doutes sur notre état de santé. Sur la base de cette interrogation, nous commencerons à rassembler des informations relatives à tous les risques potentiels de maladie et, avant peu, nous nous serons engagés dans un labyrinthe de possibilités qui, au lieu de nous rassurer, augmenteront encore nos doutes et nos peurs. Si nous insistons, la nécessité de nous soumettre sans cesse à des contrôles médicaux naîtra, accompagnée de la prise de conscience qu’une analyse médicale ne pourra nous assurer que nous ne tomberons pas malades, malgré notre bonne santé actuelle. Paradoxalement, nos doutes et nos peurs croîtront jusqu’à devenir obsessionnels : une véritable pathologie hypochondriaque accompagnée de symptômes psychosomatiques lesquels, au fil du temps, du fait des altérations physiologiques due à de fortes angoisses, finiront par produire de véritables dommages organiques.

En partant du doute, et avec les meilleures intentions du monde, on suit un parcours de recherche raisonnable de réponses rassurantes, mais les effets se révèlent pires que le mal puisqu’une pathologie se met en place.

Les dilemmes indécidables de l’homme moderne résultent de la tentative de contrôler l’incontrôlable grâce au pouvoir de la connaissance. Mais, comme nous l’avons montré, la connaissance elle-même peut devenir une source d’ignorance et de souffrance.

Lorsque se présente à notre esprit, une proposition indécidable qui fait naître des interrogations auxquelles il est impossible de donner une réponse exacte et définitive grâce à une logique rationnelle, il faudrait se souvenir du conseil de Kant : « Avant de s’efforcer de chercher les réponses, il faut évaluer la justesse des questions. » Ainsi, soit l’on est un funambule des

ambivalences, contradictions et paradoxes ou confronté à de tels dilemmes, on doit bloquer la tentative de fournir des réponses en recourant à une logique inadaptée. On risque en effet de construire alors un jeu qui n'aurait pas de fin : toute tentative de réponse, même si elle est destinée à libérer d'un doute, alimente de nouveaux doutes. Cette dynamique perverse est une source d'insécurité constante et de profondes souffrances. Si elle n'est pas bloquée, elle peut évoluer en une véritable pathologie mentale.

En somme, il ne faudrait jamais oublier l'ultime sentence du *Tractatus logico-philosophicus* de Wittgenstein : « Sur ce dont on ne peut parler, il faut garder le silence. »

---

1. Il sera bon d'avoir en tête ces deux définitions du dilemme :
En logique, il s'agit d'un raisonnement dans lequel deux prémisses contraires, dont l'une est fausse si l'autre est juste, conduisent toutes deux à une même solution. Par extension, il s'agit de la nécessité dans laquelle se trouve une personne de devoir choisir entre les termes contradictoires et également insatisfaisants d'une alternative.

2. Philosophe présocratique contemporain de Protagoras.

3. Penseur présocratique du Ve siècle avant J.-C.

4. Ces trois historiens ont œuvré à différentes périodes : Xénophon au Ve-IVe siècle av. J.C., Plutarque aux Ier-IIe siècles et Lucien de Samosate au IIe siècle de notre ère.

5. Pierre Abélard (1079-1142) est un philosophe et théologien, père de la scolastique.

6. *La Somme théologique*, œuvre fameuse de Thomas d'Aquin (1225-1274), est une tentative de synthèse de la philosophie d'Aristote et des textes sacrés.

7. René Descartes (1596-1650).

8. Arthur Schopenhauer (1788-1860) ; Søren Kierkegaard (1813-1855) ; Friedrich Nietzsche (1844-1900).

9. David Hilbert (1862-1843) appartient à l'école formaliste selon laquelle les mathématiques existent en dehors de toute intention et de toute pensée.

10. John Broadus Watson (1878-1958), psychologue américain, est le père du béhaviorisme.

11. Heinz von Foerster (1911-2002) est un scientifique austro-américain qui se situe à la croisée de la physique et de la philosophie. Il est l'un des fondateurs de la cybernétique de deuxième ordre.

*1. Socrate utilise le doute pour démonter les certitudes de ceux qui se considèrent « savants » grâce à la méthode *inductive* qui part du particulier (qui concerne les sens) jusqu'à l'universel. Le doute sert à persuader de la vérité, assimilée à la connaissance de soi, rejetant toute forme de savoir qui ne dérive pas du monde intérieur de chacun. Pour Socrate, le doute est le principal instrument permettant de faire émerger la vérité intérieure. (NdT)

*2 - *2. La maïeutique, littéralement l'« art d'accoucher », constitue la dialectique de Socrate, une méthode exposée dans le *Théétète*, et dont la fin ultime est de faire naître la vérité qui demeure à l'intérieur de l'individu mais qui, tel un diamant, a besoin d'être préalablement façonnée par le dialogue. (NdT)

*3. Le principe de non-contradiction est formulé par Aristote dans le livre IV de la *Métaphysique* comme principe suprême de l'être et de la pensée. Celui-ci interdit d'affirmer en même temps une chose et son contraire. Si S (le sujet : un chat par exemple) est A (son prédicat : gris), il ne peut pas dans le même temps ne pas être A. C'est une impossibilité logique. (NdT)

*4. Du grec *skepsis*, signifie doute, recherche. Le scepticisme est un courant qui se développe dans le monde antique entre le IVe siècle avant J.-C. et le IIe siècle après J.-C. Il se subdivise en trois phases : le pyrrhonisme, le scepticisme de l'Académie et le néo-scepticisme. Pour les sceptiques, il est impossible de connaître le vrai, ils prônent donc une suspension du jugement. (NdT)

*5. Même si certains attribuent la formulation de ce paradoxe à Épiménide de Crète, lequel affirmait que « les Crétois sont des menteurs », bien qu'étant lui-même Crétois, la majorité attribue cette formulation à Eubulide de Milet. Si je dis à quelqu'un : « Je suis en train de mentir. » : c'est un paradoxe car s'il croit que je suis un menteur, ce que je dis est faux, donc je dis la vérité. (NdT)

*6. Énoncé en 1927 par le physicien allemand Werner Heisenberg (1901-1976), il affirme que la position et la vélocité d'une particule ne peuvent être mesurées simultanément avec précision. L'acte d'observation modifie le comportement des objets observés. Parmi les plus importantes implications pour la vie quotidienne, on trouve l'impossibilité de parvenir à une connaissance objective, complète et impartiale d'un phénomène si l'observateur n'est pas capable de savoir à l'avance de quelle façon il interfère sur l'objet observé. (NdT)

*7. En synthèse, on pourrait dire que la théorie des types logiques affirme que ce qui comprend tous les éléments d'une collection ne peut être un élément de la collection. (NdT)

*8. Avec son critère de falsifiabilité, Karl Popper soutient que tout système empirique doit pouvoir être réfuté par l'expérience en recourant au doute méthodologique. Tout ce qu'il est impossible de réfuter ne peut être considéré comme une assertion empirique. (NdT)

*9. Par constructivisme, on désigne une orientation, partagée par de nombreuses disciplines, selon laquelle la réalité ne peut être considérée comme quelque chose d'objectif, indépendant du sujet qui l'expérimente, car c'est le sujet lui-même qui la crée, la construit et lui donne un sens, participant donc activement à son élaboration. (NdT)

La psychologie du doute

Le « cogitocentrisme » : l’insécurité en quête de certitude

La pensée, avec ses vices et ses vertus, est non seulement le principal sujet d’observation et d’étude de la philosophie, mais aussi de la psychologie. Néanmoins, si la philosophie se concentre sur les caractéristiques de notre façon de penser, de raisonner, d’argumenter, de rationaliser ou bien sur les dynamiques en jeu dans le rapport entre le penser et la pensée, en matière de psychologie, les choses se compliquent. De fait, les sciences psychologiques se penchent non seulement sur nos pensées, mais aussi sur nos actions et nos sentiments. Et donc, alors que la philosophie repose sur deux structures fondamentales, la spéculation et le raisonnement, la psychologie doit enquêter sur la perception, l’activation des mécanismes psychophysiologiques, l’embrasement émotionnel, les processus cognitifs, la mémoire, le langage, la communication et, enfin, la complexité de la pensée et de l’action vis-à-vis de soi, des autres et du monde. Puisque la psychologie est une science jeune, fortement influencée par d’autres disciplines des sciences humaines, mais aussi par la biologie et la médecine, elle approfondit des domaines déjà explorés et en détermine d’autres totalement neufs.

En analysant les fondements de la psychologie, on observe une sorte de « cogitocentrisme », c'est-à-dire une tendance commune à la quasi-totalité des approches psychologiques à souligner la prédominance de la partie la plus noble de la pensée sur tout le reste. Une telle prédominance n'est cependant pas confirmée par les résultats des recherches, lesquelles nous indiquent au contraire que ce sont les aspects les moins nobles de notre individu qui guident nos actions.

La fameuse devise socratique « connais-toi toi-même » sonne et résonne d'échos si profonds qu'il semble impossible de la passer sous silence. Et c'est ainsi que la psychologie a elle aussi fait de la logique rationnelle le fondement de sa méthode et bien qu'y étant confrontée tous les jours, elle tend à refuser ou marquer du sceau du manque de rigueur tous les phénomènes et processus basés sur l'ambivalence. Autrement dit, au sein d'une discipline qui étudie les rapports de l'esprit avec lui-même, les autres et le monde, réalité complexe où les phénomènes ne peuvent être assignés à une rationalité classique, la volonté de maintenir malgré tout ce critère sera à l'origine d'une tendance à vouloir trouver une explication forcée entrant dans une logique ordinaire rassurante.

Comme nous le verrons, cette tentative de faire rentrer à tout prix dans une logique classique ce qui ne peut en faire partie aboutit à des erreurs d'évaluation et, surtout, à des décisions dysfonctionnelles. De la même façon, la volonté de tout inclure dans des systèmes de connaissance contrôlables est un magnifique auto-illusionnement permettant d'échapper à l'insécurité dérivant du manque de certitude et de l'impossibilité à expliquer les phénomènes de notre existence. Comme l'a souligné Jiddu Krishnamurti[1], lorsque l'insécurité en quête de certitudes nous domine, « la pensée devient notre ennemie ».

En effet, dans la psychologie de l'individu, le besoin de certitudes s'étend bien au-delà du domaine de la pensée pour aller s'ancrer dans les émotions primordiales de façon que, face à certaines peurs, « […] les subterfuges de l'espoir comme les arguments de la raison s'avèrent inefficaces » (Cioran). La tentative de contrôler nos peurs les plus archaïques grâce à des procédés rationnels échoue misérablement. De plus, ce recours à la raison pour gérer des sensations et émotions activées par le biais de canaux de perception et de réactions psychophysiologiques ne passant pas par le cortex cérébral mais par le paléoencéphale, a pour conséquence, non pas de réduire la peur, mais de l'intensifier jusqu'à la panique. Ce phénomène n'a pas seulement été décrit empiriquement par des patients. Grâce à la mesure en laboratoire des activités cérébrales mises en branle par la peur, on a pu observer que les premières réactions physiologiques passent par des structures sous-corticales et que la réaction de panique ne se déclenche qu'après l'activation du cortex cérébral (Sirigatti, Stefanile & Nardone, 2008).

Cette réaction paradoxale ne part généralement pas d'une expérience directe vécue comme épouvantable, mais plutôt de doutes sur ce qui pourrait arriver jusqu'au déclenchement de la succession de tentatives de contrôle qui aboutissent à la perte de contrôle. Autrement dit, le sujet, en s'interrogeant sur la façon de prévenir ou d'éviter une situation qu'il craint, commence à raisonner en cherchant des réponses réconfortantes. Malheureusement, ce faisant, le sujet produit une série d'interrogations et de réponses toujours insuffisamment rassurantes, et c'est ainsi qu'il est pris au piège de son propre labyrinthe intérieur.

Dialogue intérieur et débats de la pensée

La dynamique du doute peut conduire à emprunter un second parcours difficile ayant pour ambition de repousser avec la raison des pensées intrusives qui troublent notre tranquillité mentale. Dans ce cas, la lutte oppose la pensée et le penser : grâce à un penser rationnel, on tente d'éliminer une pensée irrationnelle ou simplement embarrassante. Mais, comme le souligne une antique sentence : « Penser ne pas penser c'est déjà penser ». Nous sommes à nouveau confrontés à un paradoxe. Qui d'entre nous n'a jamais ressenti frustration et tourment en tentant d'éliminer de son esprit un souvenir douloureux et en obtenant le résultat inverse ? C'est le cas d'une erreur que nous ne nous pardonnons pas, d'événements qui ne se sont pas déroulés comme nous l'aurions souhaité ou d'un fort sentiment de culpabilité. Il s'agit donc de situations dans lesquelles nous voudrions éliminer de notre esprit les pensées qui nous tourmentent mais, plus nous les combattons ou cherchons à ne pas y penser, et plus elles nous envahissent et résonnent dans notre tête.

Le piège du « penser ne pas penser » concerne le passé, le présent et/ou le futur. Nous pouvons nous tourmenter pour un événement passé que nous ne pouvons plus changer puisqu'il a déjà eu lieu ou pour quelque chose que nous sommes en train de faire mais sur lequel nous avons des doutes ou sur ce que nous devrons faire, nous interrogeant sur les bénéfices et risques ou sur la meilleure approche. Les complications possibles sont presque infinies.

Une autre variante psychologique est mise en branle par la volonté de dissiper des doutes et d'obtenir des réponses sur les risques de devenir ce qu'on ne voudrait pas ou d'accomplir des actions contraires à ses valeurs, à ses convictions ou à son éthique. Certains exemples concernent la quête d'une certitude absolue d'être incapable de commettre un crime ou un acte contre sa volonté. Il peut s'agir d'une mère qui veut faire taire la voix intérieure qui lui souffle qu'elle risquerait de faire du mal à son enfant, d'un

homme qui veut se convaincre de ne pouvoir accomplir d'actes pédophiles, de personnes qui veulent aimer à jamais leur partenaire sans jamais le trahir même en imagination ou bien encore obtenir la certitude que certaines actions ne peuvent susciter les reproches de personne. Le doute déclenche ainsi une série de dilemmes que la rationalité ne peut résoudre alors même que le sujet, recourant aux critères d'un processus rationnel, y cherche désespérément une réponse. Ce faisant, on met en branle un mécanisme de questions incorrectes d'un point de vue logique, puisque ces dilemmes enfreignent les lois de la logique ordinaire, aboutissant à un labyrinthe de réponses correctes, dans la mesure où elles sont structurées par une logique rationnelle, mais néanmoins incapables de dissiper les doutes. Ce conflit entre des questions insolubles et des réponses qui ne parviennent pas à rassurer fait souvent perdre les pédales et instaure un état d'agitation qui ne connaît pas de trêve.

En outre, lorsque nous cherchons à être rassuré/e et réconforté/e par les paroles d'autrui (une tentative peu fréquente à cause de la honte qui empêche de se confronter aux autres), l'aggravation de la situation est pratiquement assurée. À moins que l'interlocuteur ne soit un spécialiste, les suggestions ne feront sans doute qu'accentuer les doutes au lieu de les apaiser.

Les différents types de doutes psychologiques gérés par l'individu et capables de déclencher des souffrances extrêmes peuvent être résumés ainsi :

◆ La tentative de contrôle rationnel de nos sensations, émotions et des réactions physiologiques concomitantes : c'est le paradoxe « du contrôle qui fait perdre le contrôle » ;

◆ La tentative de se débarrasser de pensées dérangeantes et redoutées : c'est le paradoxe de « penser ne pas penser » ;

◆ La tentative de trouver des réponses sûres et rassurantes à des dilemmes insolubles : c’est le piège des « réponses correctes à des questions incorrectes ».

Le doute socialisé et sa délégation

Si, comme nous l’avons vu dans les pages précédentes, l’individu tente d’échapper au piège du doute en déléguant à d’autres la responsabilité des choix et des actions, la situation ne peut qu’empirer.

Déléguer à cause de la complexité

Dans le monde scientifique, le doute méthodologique fonde la recherche et la validation des résultats. Dans la vie quotidienne, la pondération sage des différentes possibilités de choix peut, poussée à l’extrême, devenir un doute incessant qui rend les choix les plus anodins, compliqués et laborieux.

De nos jours, les choses sont rendues d’autant plus difficiles du fait du nombre élevé et de la diversité des possibilités. Il faut une connaissance encyclopédique pour examiner et comparer la valeur de chacune des options avec les autres, la prise de décision se caractérisant par une importante perte de temps et d’énergie.

Ce n’est pas un hasard si les choix se font plus souvent dans le sillage d’une émotion, d’une sensation ou en s’adressant à un présumé expert en la matière, plutôt que comme l’aboutissement d’un processus adapté d’analyse et d’évaluation. Imaginons-nous dans un restaurant raffiné : la carte bien fournie est rédigée dans un jargon qui nécessite souvent l’aide d’un traducteur. Nous commençons par parcourir la liste des plats et, parmi ces

nombreux délices, nous demandons quelques explications au maître d'hôtel qui s'empresse d'en révéler les secrets, mais nous sommes à nouveau indécis devant la quantité d'options alléchantes. Nous finissons donc généralement par demander une suggestion à notre expert, lequel, ravi de cette délégation, nous fera servir son plat préféré !

Il se produit à peu près la même chose lorsque nous voulons acheter un vêtement et que le choix est énorme. Là encore, nous cherchons une échappatoire en déléguant le choix à une personne jugée plus compétente que nous. Le paradoxe réside dans le fait que lorsque le choix dépasse un certain seuil numérique, nécessitant un important effort d'évaluation et beaucoup de temps, il se transforme en son contraire, à savoir l'abandon de notre responsabilité par délégation de la décision à un présumé « expert ». Cette dynamique ne se limite pas aux questions banales, comme de choisir un vêtement ou un plat au restaurant, mais s'étend aux questions importantes. Dans ce cas, le piège consiste en un état d'insécurité insoutenable dont la seule issue consiste à déléguer la responsabilité du choix.

Déléguer par souci démocratique

Si nous transposons le mécanisme dont nous venons de parler au sein des familles, on peut retrouver un phénomène similaire concernant les choix relatifs à ce qui est juste/injuste, correct/incorrect dans le comportement d'un enfant. Prenons l'exemple d'un parent qui se demande quel type de sport serait le plus adapté pour son enfant de dix ans : le football qui permet la socialisation, la détente et même le succès, la natation grâce à laquelle l'enfant se sculpterait un physique imposant et élancé, le rugby qui pourrait façonner son caractère et ses capacités à coopérer, la lutte ou le judo pour développer la ténacité et la capacité à souffrir dans un but précis, le golf

afin d’apprendre à raisonner avant d’agir. Comme on le constate, les options sont très nombreuses et chacune possède des atouts, si bien que l’on songerait immédiatement à faire pratiquer plus d’un sport à son enfant, s’il ne fallait pas concilier de nombreuses autres obligations. De sorte que la modalité la plus fréquente pour prendre une décision revient à déléguer la responsabilité du choix à l’enfant, en se justifiant aussi avec l’auto-illusion idéologique de la « démocratie ». Cet argument a des résonnances particulièrement fortes chez les parents qui, enfants, ont eu un père/une mère autoritaires et refusent de soumettre leurs enfants aux mêmes contraintes. Si ce critère de choix peut sembler raisonnable, on s’aperçoit rapidement qu’il est battu en brèche par un fait trop souvent ignoré, à savoir qu’un enfant âgé entre six et dix ans est incapable d’évaluer l’activité qui lui convient le mieux ou celle qui lui permettra de développer son potentiel ou de corriger ses manques. Apparemment motivé par ses désirs, le choix d’un enfant est tout sauf libre et spontané car influencé par de nombreux autres facteurs. Les enfants choisissent une activité plutôt qu’une autre selon leur état d’esprit du moment. Les garçons peuvent opter pour le football parce qu’ils sont directement influencés par la passion paternelle ou par l’impact médiatique de ce sport, ou pour le basket parce que leur meilleur ami en fait. De la même façon, une fille pourra sélectionner la danse parce que c’était le rêve de sa maman ou une activité pratiquée par ses petites copines d’école. Plus généralement, les enfants peuvent arrêter leur choix sur un instrument de musique afin d’éviter une activité où ils seront confrontés à d’autres enfants de leur âge.

En outre, déléguer la responsabilité d’un choix à son enfant ne revient pas à respecter sa liberté et sa spontanéité ni à garantir que la décision aille dans le bon sens. Les parents ne doivent pas oublier que leur rôle consiste précisément à guider leurs enfants jusqu’à ce qu’ils deviennent autonomes et indépendants. En renonçant à ce rôle, de tels parents immoleraient leur propre responsabilité sur l’autel de leur insécurité et d’une relation pseudo-

démocratique avec leurs enfants. Ils créeraient ainsi plus d'indécision et d'insécurité chez de jeunes êtres qui ont besoin d'être amenés à découvrir leurs capacités et ressources, et non abandonnés à eux-mêmes.

Déléguer par incapacité

Certaines personnes ont fait de la délégation un principe de vie. Cet expédient, qui consiste à s'en remettre à d'autres pour les prises de décision, leur permet d'échapper aux doutes et incertitudes. Ces personnes sont si profondément habitées par le doute et le manque d'assurance quand il s'agit de prendre une décision qu'elles requièrent constamment un soutien, voire une aide concrète. Cette dynamique, qui pourra sembler extrême, est en réalité l'une des situations les plus fréquemment observées au cours des vingt dernières années. Comme nous l'avons montré dans une étude (Nardone, Giannotti, Rocchi, 2001), l'évolution d'une famille et d'une société vers des modèles toujours plus protecteurs crée des individus incapables d'assumer leurs responsabilités et faisant donc preuve d'indécision lorsqu'ils sont confrontés à des choix critiques.

Si les parents apparaissent décidés et rassurants, on observe souvent que c'est à eux que les choix seront délégués, mais s'ils font aussi partie de ceux qui délèguent, la situation se complique encore un peu plus.

Dans un couple, c'est au sujet qui se montre fiable et protecteur qu'on tend à déléguer les responsabilités de sorte que les couples finissent par reposer sur une complémentarité entre celui/celle qui manque d'assurance et délègue et l'autre, décidé/e et rassurant/e.

Ce phénomène ne présente aucune gravité en soi, mais il devient grave quand il est excessif et se transforme en une source d'incapacité personnelle et de doutes constants sur son propre potentiel. Le mécanisme ambivalent

qui se structure dans l'interaction entre la personne qui délègue et celui qui fait les choix donne naissance à un modèle redondant : « Je te délègue la responsabilité de cette décision car je crains ou suis certain/e de ne pas être capable de la prendre, tu m'aides en assumant la responsabilité à ma place. » Cette façon de raisonner, même si elle me permet de me sentir rassuré, protégé, témoigne aussi de mon incapacité à décider en mon nom propre. Ce double message produit un effet double lui aussi : il me permet de me sentir rassuré, tout en confirmant et augmentant mes doutes sur mes capacités personnelles. La répétition dans le temps de ce doublon est contradictoire car ce qui tout à la fois me protège et me disqualifie accroîtra par la suite mon sentiment d'incapacité et me conduira à avoir un besoin croissant de déléguer à d'autres la responsabilité de mes choix. Ce qui aurait dû me libérer de la torture du doute et de l'indécision m'emprisonne dans une insécurité et une méfiance toujours plus profondes.

Les différents types de « doute-tyran » gérés au niveau interpersonnel de manière contreproductive peuvent être résumés ainsi :

◆ Je me rassure en déléguant la prise de décision afin de m'éviter de la peine et d'éliminer les complications auxquelles je suis confronté/e. Ou bien je ne choisis pas parce que c'est trop compliqué, subissant donc les choix des autres, renonçant à l'effort et remettant mon pouvoir à l'autre ;

◆ Je considère que je fais bien de déléguer les décisions que je suis incapable de prendre à celui/celle pour qui je devrais les prendre. Ou bien, je tombe dans l'auto-illusion de faire preuve d'esprit démocratique en demandant à quelqu'un de se substituer à moi en assumant des responsabilités qui sont exclusivement miennes ;

◆ Je me tranquillise en déléguant à des personnes « capables » ce que je pense être incapable de faire. Je m'enlève ainsi la possibilité d'apprendre à

avoir confiance en moi et en mes ressources.

Auto-illusions cognitives

Afin d'échapper à la tyrannie du doute et à l'insécurité, l'homme a élaboré diverses stratégies. Dans la littérature psychologique, nous en rencontrons deux en particulier, si fréquentes qu'elles peuvent être définies comme des « vices de forme » psychologiques de l'homme moderne : la théorie de la dissonance cognitive de Leon Festinger (1957) et l'auto-illusion consistant à convaincre les autres pour se convaincre soi-même.

La dissonance cognitive se réfère à la crise émotionnelle qui se manifeste quand, après avoir fait un choix, le doute naît sur les autres options possibles. Prenons un exemple : quand nous décidons d'acheter une voiture, nous rassemblons toutes les informations nous permettant de faire un choix et d'acquérir un certain modèle. À ce moment, nous n'arrivons pas à éliminer le doute sur le fait d'avoir ou non fait le meilleur choix, comparant la voiture achetée avec d'autres modèles similaires. La psychologie humaine recourt ici à un expédient fort efficace afin d'être rassurée sur la validité du choix. De fait, on observe chez une majorité de gens faisant l'acquisition d'une voiture la tendance à rechercher, relire et parler des avantages de la voiture et des défauts des modèles concurrents. Cette auto-illusion cognitive permet de renforcer la conviction d'avoir fait le bon choix, tout en éliminant les sensations d'anxiété et d'angoisse nées du doute d'avoir peut-être fait un choix malheureux.

L'intellectuel de service pourrait balayer le recours à la dissonance cognitive au titre de la stupidité humaine. En réalité, il s'agit d'un mécanisme émotionnel et cognitif qui touche chacun de nous et dont nous

sommes tout à la fois les artisans et les victimes. La tendance à chercher des thèses, informations et données qui confirment nos croyances, idées ou choix au détriment d'autres croyances, idées ou choix en témoigne. Ce phénomène s'observe à tous les niveaux d'intelligence, de rang social et de culture. Une position philosophique snob ne devrait donc pas pouvoir attribuer cette dynamique aux personnes peu intelligentes ou cultivées ! Il s'agirait alors d'une nouvelle auto-illusion cognitive, celle que l'illusion de la connaissance puisse libérer des nécessités proprement humaines. Du reste, nous avons déjà vu que le fait de s'en remettre à la connaissance, à la vérité scientifique ou religieuse est le mode le plus ancien, mais toujours d'actualité, de tenir à distance le démon du doute. Lorsque le sujet tend à généraliser l'usage de cet expédient mental pour apaiser ses dilemmes intérieurs, il développe une psychopathologie obsessionnelle faite de rigidité mentale et d'incapacité critique. Il s'agit là d'un trouble généralement caractérisé par des obsessions, des images mentales, des idées fixes qui se présentent de manière intrusive à l'esprit et le persécutent. Ce trouble est parfois associé à des impulsions agressives, des pensées et des envies irrésistibles à accomplir des actes contre sa volonté. Ces impulsions font apparaître des sentiments de culpabilité qui aboutissent à des mesures de précaution prises en vertu de doutes sur la possibilité d'accomplir ces actes horribles ou de les avoir commis involontairement. Quand ces doutes émergent, on a souvent recours à des rituels de contrôle ou à des questions pour être rassuré/e et le trouble devient alors obsessionnel-compulsif. Les obsessions le plus souvent rencontrées concernent des contaminations présumées, la nécessité de conserver les objets dans un certain ordre mais, surtout, des doutes répétés qui conduisent les sujets à se demander s'ils ont fermé le gaz, laissé la porte ouverte, jusqu'à penser avoir causé des accidents mortels sans s'en être rendu compte. Dans le cas du trouble obsessionnel-compulsif, la personne dévorée par ces doutes éprouve une forte angoisse qui la conduit à créer des rituels de contrôle plutôt étranges

qui ont pour mission d'apaiser l'angoisse créée par le doute grâce au contrôle, pouvant consister à répéter des formules rassurantes, à faire des mouvements précis, voire à accomplir des actions qui n'ont guère de rapport avec le besoin de se délivrer du doute initial.

Convaincre les autres pour se convaincre soi-même

Le fait de convaincre les autres pour se convaincre soi-même peut être défini comme une auto-illusion d'interaction puisque sa matrice est purement intersubjective alors que, dans le cas précédent, elle était généralement individuelle. Le phénomène se définit par l'arrogance avec laquelle le sujet cherche à convaincre les autres de la validité de certains arguments, convictions ou croyances ayant pour but de le rassurer sur son propre point de vue. En voici un exemple : je trahis ma partenaire, j'en parle à un ami en cherchant à le convaincre de toutes les bonnes raisons que j'ai eues de le faire. Plus je réussis à le convaincre et plus je réduis mon sentiment de culpabilité, jusqu'à me persuader d'avoir fait la chose juste que j'aurais peut-être pu entreprendre plus tôt. Sur la base de ce scénario grotesque, des individus ayant accompli des actions infâmes parviennent à se transformer en victimes et donc à s'innocenter. Dans ce cas aussi, les disciples de la pensée pure pourraient objecter qu'un raisonnement rationnel cohérent et adapté permet de se préserver de telles mesures de l'intellect. Malheureusement, comme le démontrent l'histoire et la vie quotidienne, nous cherchons à convaincre les autres de la validité des principes de la raison pour nous convaincre nous-mêmes.

Une nouvelle fois, et comme dans le cas précédent, si ce mécanisme se généralise à toutes les situations et non plus seulement à celles correspondant à des moments critiques, nous nous trouvons face à une psychopathologie de type histrionique et paranoïaque. Théoriquement

apparenté à l'hystérie ou au trouble narcissique, le trouble de la personnalité histrionique se caractérise par une émotivité excessive, marquée par une tendance à éviter les responsabilités émotionnelles et par une recherche incessante d'attention et d'approbation, souvent par l'intermédiaire d'une attitude faite de séduction et de provocation. De tels sujets sont facilement influençables puisque manipulateurs et dépendants des autres, égocentriques, immatures dans leurs relations et dotés d'une identité personnelle fragile alors même qu'ils semblent faire preuve d'une belle assurance. Ils adoptent une attitude théâtrale et désinhibée, présentant souvent des traits paranoïaques. Les sujets paranoïaques sont convaincus que tout le monde leur en veut et ne font confiance à personne. L'état paranoïaque le plus fréquent consiste à croire être persécuté, espionné ou que les autres ont de mauvaises intentions, jusqu'à arriver à des psychoses délirantes. Une erreur commise par une personne est interprétée comme une tromperie faite à dessein, une répartie faite sur le ton de la plaisanterie devient une attaque, un compliment se transforme en une critique élégamment exprimée, une offre d'aide, même de la part d'une personne chère, est perçue comme une affirmation d'incapacité.

Enquête de la conscience abstraite sur la prise de conscience concrète

Si, devenu une obsession et une torture mentale, le doute est soumis à une analyse minutieuse basée sur les fonctions de l'esprit, il peut être appréhendé comme l'intrusion de la conscience abstraite dans la prise de conscience concrète, une sorte de jugement interne qui, depuis une position dominante, évalue nos actions et nos pensées en mettant en doute leur validité et leur exactitude.

William James[2] observe que les « flux de la conscience » sont le fruit d'une interaction constante entre perception, action, expérience, émotions et pensée et qu'ils se construisent comme une réflexion qui s'abstrait des processus en cours, tout en en devenant partie intégrante puisqu'elle influence et est influencée par ces dynamiques psychologiques.

La prise de conscience concrète consiste à éprouver et élaborer son être, mais aussi à agir sans abstraction cognitive se détachant de l'expérience. Dans le sillage des études de Julian Jaynes[3], Alessandro Salvini et Roberto Bottini se sont livrés à une rigoureuse analyse des études sur la conscience. Ils ont mis en évidence que la conscience est une représentation de la réalité qui, par l'intermédiaire du langage et des codes symboliques, sert à donner du sens à la réalité perçue. Le message délivré par la conscience n'est donc ni concret ni tangible, mais le produit de dynamiques complexes de l'esprit avec les sens et de l'esprit avec lui-même. Née par l'intermédiaire des codes symboliques de l'expérience, cette représentation se détache de la réalité pour s'élever en juge sévère de celle-ci, jusqu'à être métaphoriquement définie comme « la pénible locataire qui habite chez nous » (Salvini, Bottini, 2011). Quand cette inquiétante présence s'impose avec force sur la scène de notre vie, elle interfère avec nos expériences et notre vécu en en altérant sens et interprétations. Même des dictons populaires – « il faut avoir bonne conscience pour être serein », « tu souffres parce que tu as mauvaise conscience », « tu dois faire la paix avec ta conscience » – indiquent clairement la façon dont notre pénible locataire mentale, notre conscience abstraite, est considérée dans son rôle de juge sévère.

Depuis des millénaires, les produits de la pensée consciente ont été considérés comme le summum de la nature et de l'expérience humaine. Ils sont généralement surévalués par rapport à l'expérience des sens et à la perception consciente et inconsciente des phénomènes définis par nous comme réels. On oublie trop souvent l'avertissement de saint Thomas : « Il n'y a rien dans l'intelligence qui n'ait d'abord été dans les sens. »

Sigmund Freud s’en est aussi rendu compte puisqu’il a divisé une personnalité en trois composantes : le ça, le moi et le surmoi. Ce dernier représente la « loi du père » qui enquête, juge et condamne les instances du ça, c’est-à-dire les pulsions, tandis que le moi tente de servir d’intermédiaire entre les tendances transgressives et les répressions afin d’établir un équilibre psychique.

La suprématie de la plus haute intelligence, dont Platon et Hegel sont les grands responsables, conduit l’homme à privilégier le fruit des réflexions et de spéculations de sa conscience au détriment de l’expérience et de la prise de conscience concrète. Hegel n’affirmait-il pas : « Si les faits ne correspondent pas à la théorie, tant pis pour les faits. »

« La pensée élève, l’action abrutit » : cette position intellectuelle snob continue à sévir et à recevoir l’appui de certaines approches psychologiques trop centrées sur les processus cognitifs. Il est important de réaliser que ce déséquilibre devient une source de problèmes pour l’être humain lorsque ses spéculations aboutissent à des arguments et des dilemmes insolubles par l’intermédiaire des seuls processus de réflexion rationnelle. Prenons un exemple. Si j’avais des doutes sur le fait d’être ou non un pédophile, je pourrais passer des années à y penser sans trouver d’issues rationnelles. Sans doute, commencerai-je à surveiller consciemment mes sensations à l’égard des enfants, mais c’est alors que la conscience abstraite tendra une embuscade à la prise de conscience concrète : la volonté d’évaluer mes sensations finira par les modifier, suscitant non pas des réponses rassurantes mais d’autres doutes.

Dans le sillage de Bertrand Russel, on devrait se souvenir que toute réalité placée sous observation est à gérer avec les instruments propres à sa « classe logique ». Les spéculations de la conscience devraient donc n’être

appliquées qu’aux idées et concepts abstraits et non aux expériences, aux faits concrets, aux projets et aux actions. De la même façon, la prise de conscience concrète ne devrait s’appliquer qu’aux interactions directement liées à l’expérience en cours.

Par conséquent, la conscience abstraite devrait nous aider à évaluer nos perceptions et pensées, nous permettant de faire les meilleurs choix par l’intermédiaire de la réflexion avant et après le déroulement de l’expérience. Si nous faisons brutalement irruption dans ce processus, nous en modifions dangereusement les conditions.

Les interrogations du type « quel sens cela a-t-il ? », « quelle est la signification profonde de ce que je suis en train de vivre ? » vont offrir un autre exemple éclairant. On se pose généralement ce type de questions à soi-même alors même que l’on est en train de faire quelque chose d’agréable. L’effet de ces questions est immédiat : il bloque les sensations agréables en cours et il ne s’agit dès lors plus de la relation à l’expérience en cours, mais d’une relation entre le moi qui pose des questions et le moi qui doit y répondre.

La prise de conscience concrète de la beauté éprouvée en contemplant un panorama splendide est totalement anéantie par la réflexion consciente sur le sens de tout cela. La pensée envahit la scène des sensations et les annihilent totalement.

Si, dans une volonté masochiste marquée, on souhaitait se gâcher constamment la vie, il suffirait de réfléchir sur le sens profond de chaque chose vécue, c’est d’ailleurs l’une des suggestions de Paul Watzlawick dans *Faites vous-même votre malheur*.

Il est vraiment nécessaire que l'homme moderne parvienne à rééquilibrer le poids donné aux différentes fonctions psychologiques interdépendantes, en apprenant à alterner des périodes où il vit et expérimente avec d'autres où il se réfugie dans la tour d'ivoire de la pensée, faisant abstraction des sensations, afin d'élaborer des réflexions qui permettront d'enrichir son expérience plutôt que de la limiter ou de la prendre au piège.

---

1. Jiddu Krishnamurti (1895-1986) a beaucoup influencé la pensée moderne.

2. Philosophe et psychologue américain (1842-1910).

3. Psychologue américain (1920-1997) connu pour sa théorie de la bicaméralité selon laquelle l'esprit humain, avant d'être conscient, était divisé en deux parties, l'une qui « parlait » et l'autre qui écoutait et obéissait.

Le doute pathologique

Les formes de pathologie psychologique ne constituent pas des classes de problèmes fixés dans le marbre pour l'éternité, mais des modèles de relation avec soi, les autres, le monde qui, en se figeant, deviennent dysfonctionnels (Nardone, 2012b). Ces modes de perception et de réaction insensés sont clairement influencés par les évolutions culturelles, sociales et biologiques, mais surtout par des acquis toujours renouvelés en matière scientifique et technologique, auxquels il faut ajouter les capacités croissantes de l'homme à gérer la réalité. Comme nous l'avons déjà expliqué, plus on est capable de réfléchir, d'analyser, d'étudier et de résoudre des problèmes, plus nous poussons notre esprit à explorer d'autres territoires de la réalité. Comme l'affirmait le grand épistémologue Karl Popper : « toute vie est résolution de problèmes » et « plus grandes seront les compétences acquises et plus complexes seront les problèmes auxquels il faudra trouver une solution ».

La perversion de la raison : *Penser au-delà du pensable*

Paradoxalement, plus l'homme évolue et plus il se complique la vie, même si c'est précisément grâce à l'augmentation de ses compétences et capacités qu'il est parvenu à résoudre des problèmes accablant les générations précédentes. Cette prémisse est nécessaire pour comprendre comment l'homme moderne tend à utiliser jusqu'à l'excès pathologique ces processus de logique rigoureuse. S'ils sont judicieusement employés, de tels processus permettent de résoudre presque tous les problèmes et de se poser des questions conduisant jusqu'à des domaines de savoir impénétrables, qu'illustre bien l'énoncé suivant : « Pense la pensée qui te pense à laquelle tu n'as jamais pensé penser. » Si on se laisse entraîner dans une tentative de résolution rationnelle de ce casse-tête, on est précipité dans un gouffre sans fond.

Arrêtons-nous sur un doute très fréquemment rencontré chez les jeunes hommes : celui des tendances sexuelles. « Suis-je hétérosexuel, homosexuel ou bisexuel ? » Bien évidemment, la réponse à cette question se trouve dans le ressenti de l'individu et non dans ses raisonnements. Mais, en m'efforçant d'étudier et de contrôler mes réactions face à différents stimuli érotiques en regardant une belle femme ou un bel homme, en cherchant à contrôler ce que je ressens, ma tentative de dominer par la volonté ce que je devrais ressentir spontanément altère mes perceptions : les sensations seront alors influencées par l'interaction entre l'esprit et les sens.

S'amorce alors un phénomène perceptif et cognitif prêtant indubitablement à la confusion puisque l'intention de départ de faire la lumière sur ses tendances naturelles jette des ombres sinistres et alimente les doutes. Il s'agit d'un cercle vicieux entre pensées et sensations qui complexifie le problème au lieu de le résoudre. Tombé dans son propre piège, le pauvre individu est généralement conduit à chercher d'autres preuves de son identité, jusqu'à se livrer à des expérimentations sexuelles pour vérifier leurs effets sur lui, produisant, dans la majorité des cas, un

nouveau lot d'incertitudes et de confusions, accompagné de sentiments de culpabilité ou de malaise. Dans les cas les plus extrêmes, l'individu pourra perdre le contact avec la réalité, obsédé qu'il est par les doutes concernant son identité sexuelle. Ce type de doute conduit à rechercher la vérité non seulement avec des raisonnements, mais aussi par l'intermédiaire d'expérimentations concrètes. On pourrait dire qu'est appliquée ici à la lettre la méthode empirico-expérimentale, laquelle permet de vérifier des hypothèses dans la recherche scientifique, mais qui devient ici le meilleur moyen de creuser sa propre tombe.

Exemple de perversion de la raison : *« Comment puis-je être sûr d'être sain d'esprit ? »*

Sur la base de cette interrogation, Ricardo, étudiant en médecine souhaitant se spécialiser plus tard en psychiatrie, commença à réfléchir en s'appuyant sur les connaissances acquises jusqu'alors. Ne parvenant pas à trouver une réponse définitive, il approfondit le sujet en consultant des ouvrages et articles scientifiques, mais sans parvenir à des conclusions convaincantes. Il interrogea donc son professeur de psychiatrie qui, s'appuyant sur l'un des fondements de sa discipline, affirma que la différence entre une personne saine d'esprit et une personne qui ne l'est pas réside dans le fait que la première a un sens juste et adéquat de la réalité, alors que la seconde en a une vison fausse ou inadéquate, selon la pathologie dont elle est affectée. À cette réponse, obtenue durant un cours, le jeune homme répliqua :

— À quoi correspond précisément le sens de la réalité ? Comment peut-il être défini sans équivoque ?

Agacé, le professeur répondit sèchement :
— Tout le monde le sait parce que c’est évident !

Une telle réponse ne pouvait assurément pas convenir à une question aussi directe qui aurait exigé des preuves concrètes et une définition incontestable.

Avec ces questions, le jeune homme avait ouvert la boîte de Pandore de la psychiatrie en abordant les argumentations épistémologiquement les plus intenables, à savoir le fait que le sens de la réalité est en réalité un escamotage linguistique catégoriel indémontrable dans les faits qui contraint à se réfugier derrière une série d’autres catégories diagnostiques, souvent tout aussi contestables.

Mais, au-delà de la justesse de son enquête épistémologique, le jeune étudiant était affligé par un véritable problème, qui était la matrice de sa dynamique pathologique, et le contraignait à rechercher la démonstration claire, nette et sans équivoque qui lui permettrait d’avoir des certitudes sur sa propre santé mentale. D’autant que, comme tous les étudiants en psychiatrie et en psychologie le savent bien, en étudiant les nosographies[1] cliniques, on se rend immédiatement compte qu’il y a en chacun de nous des sensations, pensées et actions qui pourraient entrer dans le cadre de pathologies psychiques, au moins en partie. Par conséquent, la tentative consistant à étudier les classifications psychopathologiques pour être certain de n’avoir aucun trouble avait fait naître d’autres doutes chez l’étudiant. Il avait alors été amené à déterminer des classes pathologiques dans lesquelles il pouvait au moins partiellement se reconnaître : des traits obsessionnels assortis d’une compulsion irrésistible à la recherche de la vérité associés à des sautes d’humeur, entre dépression et hypomanie. Du fait de cette confusion toujours plus grande, l’étudiant continua à recueillir des informations sur ce thème, laissant de côté les autres matières et interrompit

ses études car son esprit était totalement accaparé par ce problème. Il décida alors de s'adresser à plusieurs grands spécialistes en la matière, mais cette initiative se solda elle aussi par un échec. Il consulta en effet huit psychologues et psychiatres de grande notoriété et leur soumit sa question, à laquelle ils donnèrent des réponses différentes, mais dont aucune ne parvint à dissiper ses doutes. Cependant, chacun des huit grands pontes établit un diagnostic qui, dans la majorité des cas, se rapprochait beaucoup de celui que l'étudiant avait fait de son côté. Tous l'invitèrent à suivre une thérapie. Indigné, le jeune homme repoussa leur suggestion et continua à méditer, réfléchir et recueillir d'autres arguments sur son obsession, passant des heures à lire et relire ouvrages et articles dans l'espoir de trouver un jour ou l'autre une réponse assurée à son insoluble problème.

Par chance, c'est alors que ses parents, préoccupés et désarmés face au problème de leur fils, lui firent consulter un spécialiste et, cette fois-ci, non pour l'aider à dissiper des doutes, mais pour qu'il soigne un trouble désormais apparent aux yeux de tous. (Pour la suite de l'histoire, rendez-vous **ici**.)

L'hyper-rationalisation : *Tu dois être parfaitement sûr de toi avant d'agir !*

Un deuxième type pathologique, apparemment moins funeste que le précédent, est représenté par des personnes qui, s'interrogeant sur le bien-fondé d'une chose à faire, ne parviennent plus à agir. Dans ce cas aussi, on assiste à une sorte de transfert, dans le contexte de la relation entre l'esprit et lui-même, d'une méthode scientifique consistant à analyser un phénomène de tous les points de vue possible, pour arriver aux conclusions

les plus justes et aux choix les mieux adaptés. En mettant constamment en doute la validité d'une assertion donnée, le sujet devient un naufragé du relativisme, incapable d'accoster et de décider. Et c'est le retour du démon des propositions indécidables (voir **ici**), des énoncés qui créent une réalité dans laquelle un processus cognitif logique et rationnel produits des méandres récursifs, véritables tourbillons dans lesquels on finit par se perdre. Ce type de doute pathologique peut s'exprimer par une analyse visant à une explication exhaustive qui fait naître des spéculations toujours plus emberlificotées. Ou bien, confronté à une décision à prendre ou un comportement à avoir, il se manifeste par une recherche sempiternelle du « juste sans équivoque » qui aboutit inévitablement au blocage de l'action.

Exemple d'hyper-rationalisation : *« Je veux y aller à coup sûr. »*

Lunettes carrées à monture bleue à la pointe de la technologie, des cheveux courts à la coupe impeccable, une cravate et une chemise ton sur ton. David était l'image parfaite de l'opérateur en Bourse à succès. Diplômé en mathématiques, il s'était consacré à cette profession quelque dix ans plus tôt avec des résultats extraordinaires pour dire le moins. Cependant, au cours des deux dernières années, il avait presque réduit à néant ses succès. Il expliquait ne plus être capable d'opérer de manière adéquate, bloqué par l'évaluation des pour et des contre de chacun des choix à faire. Avant de procéder à une opération en bourse, il se creusait la cervelle avant de parvenir à la décision la plus juste sur la base de calculs statistiques et de probabilités élaborés par lui au fil du temps grâce à sa formation en mathématiques. En outre, depuis qu'il avait commencé à travailler en Bourse, ses décisions étaient plus intuitives, certes pas aléatoires, mais il était assurément devenu plus rapide pour observer les tendances du marché

et décider d'opérations qui, dans leur majorité, avaient des résultats positifs. Au fil du temps, il s'était attelé à la formalisation d'une sort de modèle rigoureux permettant de parvenir à des conclusions toujours plus justes mais, de cette façon, sa capacité à schématiser et à parvenir intuitivement à lancer des opérations avec succès s'était transformée en une modalité emberlificotée d'analyses et de contre-analyses des choix, jusqu'au blocage total. À l'heure actuelle, il était incapable de dissiper ses doutes quant au meilleur choix ou bien il faisait le bon choix mais avec un temps de retard.

Intelligent et compétent, David se rendait compte que son problème venait de son incapacité à prendre des décisions rapides, pris au piège d'une série infinie de raisonnements logiques et mathématiques qui auraient dû l'amener à améliorer sa performance mais qui, au contraire, l'inhibaient totalement. Il réalisait aussi que les opérations en bourse ne pouvaient être ramenées à des raisonnements purement rationnels. En outre, comme pour les prévisions météorologiques, David savait que les possibilités de prévoir correctement l'évolution des tendances boursières étaient extrêmement minces et qu'elles ne pouvaient être soumises à des calculs de probabilités rigoureuses puisque des facteurs non contrôlables entraient en ligne de compte. Mais, malgré cela, il ne parvenait pas à éviter ses jeux mentaux, constituant désormais un mécanisme compulsif ingérable, une sorte de punition dantesque : celui qui voudrait rendre prévisible et contrôlable ce qui est imprévisible et incontrôlable est lui-même emporté par une compulsion incontrôlable et contre-productive. (Pour la suite de l'histoire, rendez-vous **ici**.)

L'inquisiteur intérieur :
De toute façon, tu es coupable !

L’une de variantes les plus douloureuses du doute pathologique est celle qui porte sur une culpabilité, réelle ou imaginaire, que le sujet s’attribue, comme si un inquisiteur l’enchaînait à ses fautes, passées ou futures. L’inquisiteur intérieur torture la personne jusqu’à lui extorquer la confession d’un délit perpétré ou qu’elle pourrait avoir envie ou l’intention de perpétrer, une sorte de Torquemada moderne qui torture l’individu suspecté d’hérésie ou de sorcellerie jusqu’à ce qu’il cède et admette ses fautes, même s’il ne les a pas commises en réalité. Ce n’est pas un hasard si, lorsque ce trouble devient envahissant, le risque de suicide augmente en flèche, un acte extrême vécu comme une libération de ses tourments.

Franz Kafka[2] nous offre l’image la plus évocatrice de cette torture mentale, décrivant en ces termes celui qui a été condamné pour une faute qu’il n’a pas commise mais qu’il a néanmoins confessée : « […] Ce prisonnier qui voit que l’on dresse dans la cour de la prison une potence et qui croit faussement que c’est pour lui, qui sort subrepticement de sa cellule dans la nuit, descend dans la cour et se pend tout seul. »

Basé sur une possible culpabilité et structuré sous la forme d’une inquisition de ses propres actes, pensées et désirs, ce trouble est souvent confondu avec un délire de persécution. Malheureusement, un tel diagnostic a pour effet contreproductif de cristalliser la dynamique mentale du doute en quête de certitudes. Ce diagnostic peut donc créer une confirmation de la culpabilité au niveau psychiatrique, si la personne accepte de se reconnaître comme un malade mental et, à ce titre, de commettre des actes criminels. Il peut fonctionner au contraire come une justification du sentiment de culpabilité, puisque l’individu est victime d’un mal obscur à l’origine de son comportement. Dans les deux cas, la pathologie est orientée vers un maintien plutôt qu’une annihilation.

Exemple d’inquisiteur intérieur : *« Pourrais-je être un assassin d’enfants ? »*

Il y a près de quinze ans, nous avons reçu une demande de thérapie urgente de la part de la préfecture de police d’Arezzo pour une personne qui s’était rendue au commissariat en s’accusant de violences sexuelles et du meurtre de deux enfants deux jours plus tôt en Ombrie. Les enquêteurs s’étaient cependant rapidement rendu compte que c’était impossible : au moment où les crimes étaient commis, l’homme était chez lui avec sa femme et ses enfants. De plus, sa confession ne mentionnait aucun des détails déjà connus des policiers.

Les personnes qui avaient pris sa déposition avaient été particulièrement surprises lorsque l’homme fut finalement accusé d’avoir fait une fausse déclaration, et contrairement au mythomane qui s’entête à soutenir sa version, il les remercia vivement de l’avoir libéré du doute cruel qui pouvait lui laisser penser qu’il était l’assassin des deux enfants.

De fait, après avoir entendu la nouvelle à la radio et avoir vu les éléments recueillis par les enquêteurs à la télévision, l’homme était entré dans un état de doute pathologique sur l’éventualité que, en proie à un raptus, il ait pu violer et tuer les enfants. Le désespoir dans lequel il était tombé l’avait contraint à faire l’ultime vérification paradoxale consistant à confesser une faute, afin d’obtenir la preuve indiscutable de son innocence. Ce fut ce que le sujet relata, de manière lucide et raisonnable, durant notre première rencontre de psychothérapie où il apparut qu’il avait déjà connu des épisodes similaires dans le passé, bien que plus clandestins.

Le tableau clinique qui fut rapidement dessiné était celui d’une personne tourmentée par le doute de pouvoir commettre des actes effroyables en proie à un raptus. Ne parvenant pas à trouver seul des preuves irréfutables de l’impossibilité d’une telle transformation temporaire monstrueuse, il demandait à être rassuré par des personnes dignes de foi, et

pas seulement par des parents et amis. L'homme s'était déjà tourné vers des spécialistes, lesquels, l'avaient à chaque fois rassuré, apaisant le doute émergent sans déraciner la pathologie. Dans les périodes situées entre deux doutes, l'homme était un entrepreneur à succès, un mari « modèle », le père de deux filles magnifiques, assurément pas un cas manifeste de trouble mental invalidant. (Pour la suite de l'histoire, rendez-vous **ici**.)

Le saboteur intérieur
Quoi que tu fasses, tu te trompes !

Le fait de se sentir « dans l'erreur » est une autre forme du doute pathologique : quoi que l'on fasse, on se trompe. Le philosophe Søren Kierkegaard[3] nous en offre une magnifique exposition : « Marie-toi, tu le regretteras ; ne te marie pas, tu le regretteras également ; marie-toi ou ne te marie pas, tu regretteras l'un et l'autre ; que tu te maries ou que tu n'en fasses rien, tu le regretteras dans les deux cas. Ris des folies du monde, tu le regretteras ; pleure sur elles, tu le regretteras également ; ris des folies du monde ou pleure sur elles, tu regretteras l'un et l'autre ; que tu ries des folies du monde ou que tu pleures sur elles, tu le regretteras dans les deux cas. Crois une jeune fille, tu le regretteras ; ne la crois pas, tu le regretteras également ; crois une jeune fille ou ne la crois pas, tu regretteras l'un et l'autre ; que tu croies une jeune fille ou que tu n'en fasses rien, tu le regretteras dans les deux cas. Pends-toi, tu le regretteras ; ne le fais pas, tu le regretteras également ; pends-toi ou non, tu regretteras l'un et l'autres ; que tu te pendes ou que tu n'en fasses rien, tu le regretteras dans les deux cas. Tel est, Messieurs, le résumé de tout l'art de vivre[4]. »

Une nouvelle fois, la matrice de la dynamique pathologique est la recherche de sécurité qui conduit inévitablement à une insécurité constante.

Dans la vie, rares sont les situations qui nous permettent de parvenir à la certitude d'avoir agi pour le mieux. Même face à une action réussie, le saboteur intérieur insiste sur le fait que la personne aurait pu anticiper cette action ou en trouver une meilleure, instillant donc de toute façon de l'insatisfaction. Lorsque cette interaction dysfonctionnelle entre l'esprit et lui-même (c'est-à-dire entre l'individu et son saboteur intérieur) concerne des choix, les décisions sont prises avec lenteur et rendues tout à la fois confuses et douloureuses. Même dans les cas où les choses se passent bien, l'individu sort de la bataille blessé/e et à bout de forces.

Dans ce cas, l'erreur diagnostique la plus fréquente consiste à coller l'étiquette de « dépressif » sur de telles personnes. Encore une fois, un tel diagnostic peut devenir la confirmation radicale de leur incapacité à gérer la réalité ou l'alibi de leur position. On risquera donc plus de figer le trouble que de le déstructurer.

Exemple de saboteur intérieur : *« Que veux-tu faire quand tu seras grande ? »*

Hélène était une jeune femme, fille unique d'une mère enseignante et d'un père ingénieur. Elle avait toujours été une fille modèle, bonne élève, excellente danseuse classique, sociable et très courtisée. Il s'agissait apparemment d'une personne destinée à connaître le succès dans la vie mais, malheureusement pour elle, une fois les études secondaires terminées avec les meilleures notes, le choix universitaire se transforma en un dilemme sans issue. La jeune fille hésitait entre une inscription dans une école d'ingénieur pour marcher dans les pas de son père et pour les évidents avantages qu'il en avait retirés et la passion pour un métier créatif lié

cependant, d'une façon ou d'une autre, à la science. Il y avait aussi la possibilité de l'architecture, qui lui semblait plus créative que la rigide ingénierie, mais aussi de la médecine qui alliait rigueur scientifique, intuition et capacités personnelles. Elena ne parvenait pas à trouver la solution à ce dilemme. Les incessantes analyses des avantages et inconvénients de chacune des possibilités n'avait fait que compliquer le choix ultime. Ne s'en sortant pas seule, Elena commença à en discuter avec ses parents et avec son fiancé, tentative dont les résultats furent bien différents de ceux espérés. Le père affirmait que la jeune fille devait se sentir libre de ses choix mais, après avoir évalué les avantages et les inconvénients, le choix de l'ingénierie lui semblait le mieux adapté. De son côté, la mère, en faisant l'éloge de ses dons d'intelligence et d'humanité, pensait que sa fille se portait plus naturellement vers la médecine. Le fiancé, étudiant en architecture, penchait bien évidemment pour sa discipline. Ainsi, les doutes d'Elena s'ajoutèrent aux opinions discordantes de ses proches et au sentiment de culpabilité si elle devait faire un choix qui aurait déçu les attentes des personnes qui lui étaient le plus chères.

Au dilemme rationnel s'en ajoutaient deux autres, émotionnel et relationnel : « Quoi que tu fasses, tu te trompes ! » Elena décida donc de se tourner vers un psychologue spécialiste de l'orientation scolaire, lequel soumit la jeune fille à une batterie de tests et à une série d'entretiens sur ses motivations. Étant donné le QI élevé, les qualités personnelles et relationnelles et la détermination de la jeune fille, le spécialiste en conclut qu'elle serait capable de terminer ses études et de s'engager dans la vie professionnelle, quel que soit son choix. Les conclusions du psychologue produisirent sur Elena un découragement plus profond encore : « Si je suis capable de tout faire, il est encore plus compliqué de déterminer quel serait le meilleur choix. » L'issue dramatique de toutes ces errances à la recherche d'une solution rationnelle au problème consista à se réfugier dans l'unique domaine sûr pour Elena : la danse, renvoyant à plus tard le choix de son

parcours universitaire. Elena décida de prendre une année sabbatique avant de faire son choix et de partir à Londres pour acquérir un statut professionnel dans une fameuse Académie de danse. Cette décision eut d'abord un effet apaisant et les exigences de la danse lui permirent de ne pas penser aux doutes qui la tourmentaient. De retour de Londres cependant, après un semestre intensif qui lui avait permis d'obtenir un diplôme prisé de professeur de danse, la situation, au lieu de s'améliorer, se compliqua encore un peu plus.

En effet, une autre possibilité était apparue, celle de faire une carrière de professeur de danse classique, transformant ainsi sa passion en un métier.

C'est ainsi qu'Elena connut une nouvelle crise car elle était toujours plus harcelée par le doute quant au meilleur choix pour son avenir. Désormais, elle ne pensait et ne parlait que de ça, et son incapacité à trancher la conduisit à interrompre toutes ses activités. Elena en arriva à s'enfermer chez elle, s'abrutissant pendant quelques semaines, jusqu'à ce que, désespérée, elle décidât de demander l'aide d'un clinicien spécialisé. (Pour la suite de l'histoire, rendez-vous **ici**.)

Le persécuteur intérieur : *De toute façon, tu n'es pas à la hauteur !*

Tout comme le jeune timide et gauche risque toujours de tomber sur le petit caïd qui le persécute, l'esprit court le risque d'être molesté sans répit par des pensées intrusives qui suscitent craintes et incertitudes : le doute se fait alors persécuteur. Généralement, ce type de trouble frappe les personnes qui occupent des fonctions à responsabilité, les torturant sur le risque de ne pas être à la hauteur et sur la chute à venir qui montrera à tous leur réelle incapacité et fragilité. Il touche aussi les personnes effectivement peu sûres d'elles, en les torturant sur leur incapacité à affronter des situations à faibles

risques. À la différence de l'inquisiteur intérieur qui inculpe et du boycotteur sûr de l'erreur, le persécuteur met en évidence l'incapacité du sujet à affronter les situations. Le doute émerge avec des questions de ce type : « Serai-je capable de faire cela ? », « Serai-je capable d'affronter cette situation ? », Parviendrai-je à terminer ma mission sans m'écrouler ? ».

Il est évident que de telles questions mettent le sujet dans un état de tension et d'incertitude permanent, mais une véritable spirale pathologique se dessine lorsque le sujet cherche à sortir de son état en recourant à la raison ou en recherchant des preuves rationnelles pour vaincre le doute irrationnel. Comme dans les autres cas, les dilemmes de nature émotionnelle sont alimentés par la volonté de les faire taire grâce à des raisonnements rationnels : la réitération de cette dynamique est responsable de la structuration du trouble.

Exemple de persécuteur intérieur : *« Tu vas échouer misérablement ! »*

Jeune diplômé en économie d'une prestigieuse université, Marco achève sa spécialisation dans l'une des plus importantes firmes spécialisées dans le MBI[5]. Tout s'est toujours bien passé dans sa vie jusqu'à ce qu'arrivent les premières offres de travail, qui ont fait naître les premiers doutes sur ses compétences et capacités effectives à assumer la fonction de manager. Tant qu'il s'est agi d'étudier et de passer des examens, même très importants, il n'a jamais eu aucun problème : tout était planifié et sous contrôle. Mais, maintenant que Marco se sent confronté à l'épreuve du feu, il est rempli de peur et de doutes sur ses capacités à combattre et à remporter la victoire. Il s'efforce de raisonner objectivement et en déduit

que tous les grands managers ont dû franchir cette première épreuve mais, dans le même temps, il imagine qu'ils étaient peut-être plus assurés et déterminés que lui. Puis, faisant le tour de la question, il comprend qu'il est raisonnable de douter de ses capacités tant qu'on n'a pas été véritablement mis à l'épreuve. Mais il est tout aussi vrai qu'en se mettant à l'épreuve sans une détermination suffisante, il risque d'échouer. Peut-être est-il nécessaire de mieux se préparer encore pour ne pas risquer le tout pour le tout et s'exposer à l'échec.

C'est ainsi que Marco retarde son entrée dans le monde du travail pour suivre une formation. Malheureusement, la procrastination n'aide pas à dépasser ses insécurités mais les aggrave.

Le jeune diplômé entreprend un parcours de formation à la communication managériale, mais il se rend rapidement compte que le choix de se remettre dans la posture rassurante de l'étudiant ne l'aide guère. L'apprentissage des stratégies et techniques de communication prévoyant des exercices pratiques avec ses collègues le confronte à nouveau à ses craintes, lesquelles, au lieu de se réduire, ont augmenté. En effet, à ses peurs passées s'est ajoutée celle de parler en public, constamment alimentée par les doutes sur sa capacité à trouver les mots justes et à les organiser de manière adéquate.

Le persécuteur intérieur a conduit Marco à éviter de se confronter à la réalité pour laquelle il avait étudié avec tant d'assiduité. D'abord libérateur, cet acte a confirmé et démontré des doutes qui ont fini par envahir son esprit et susciter chez lui le sentiment de ne pas être à la hauteur. La situation devient insoutenable et Marco se décide à demander l'aide d'un spécialiste. (Pour la suite de l'histoire, rendez-vous **ici**.)

La délégation pathologique
Tu dois t'en remettre à meilleur que toi !

Il s'agit du paroxysme de la délégation de ses responsabilités et de ses choix à d'autres personnes considérées plus compétentes du fait d'un sentiment d'incapacité ou d'incertitude. Les personnes souffrant de cette pathologie sont constamment anxieuses, même face aux décisions les plus simples. Elles sont en crise et le fait de s'en remettre aux autres leur offre une issue rassurante. Dans cette optique, elles sont capables de déléguer à n'importe qui, du moment que la personne les libère de la charge de devoir effectuer un choix.

Exemple de délégation pathologique :
Comment provoquer la crise de son propre enfant

Luca était un petit garçon heureux : tout se passait bien à l'école, il avait beaucoup d'amis avec lesquels il jouait au football, au volley ou au basket. Pourtant, un jour, en parlant avec le médecin de famille, sa mère demanda s'il valait mieux pratiquer un sport avec assiduité ou jouer sans but précis. S'appuyant sur ses compétences médicales, le médecin affirma que la santé du gamin serait meilleure s'il pratiquait régulièrement un sport. À cette réponse claire et directe, la femme réagit en posant une nouvelle question : « Quel est le sport qui lui conviendrait le mieux ? » Pressé de donner une réponse, le médecin répondit : « Pour la vigueur et l'harmonie du corps, la natation serait idéale, mais il y a les problèmes d'infections dans les piscines, du passage du chaud au froid en hiver avec le risque de tomber malade. Le football est divertissant et aide à apprendre à coopérer avec

d’autres, mais ce n’est pas un sport complet et il ne permet pas de se forger un corps vraiment équilibré. En outre, il y a le risque que, dans l’espoir fou de devenir champion, Luca laisse tomber ses études. Le basket est plus complet que le football du point de vue de la sollicitation articulaire et musculaire, mais il déforme la posture et la façon de marcher. La gymnastique artistique est un sport complet, mais elle exige beaucoup d’efforts et est trop sélective. S’ajoute ici le risque d’une calcification excessive des muscles associée à une réduction de la taille du futur adulte. Les enfants devraient aussi pouvoir choisir… Mon fils a choisi le tennis, même si ce n’est pas l’idéal pour avoir une bonne constitution physique puisqu’une partie du corps se développe plus que l’autre, créant des asymétries des épaules, des bras et du thorax, avec pour conséquence de fréquentes scolioses. »

La mère, qui cherchait des certitudes, partit avec des incertitudes et doutes encore plus grands. Elle était néanmoins sûre d’une chose : si son fils ne pratiquait pas régulièrement un sport, il risquait de ne pas grandir de la meilleure manière possible. Le garçonnet tenta de s’opposer à ce diktat, mais la mère ne céda pas et le père se montra satisfait que son fils se consacrât avec passion à une activité sportive.

Le pauvre Luca se retrouva contraint d’accepter quelque chose qu’il n’avait pas choisi et, par-dessus le marché, de devoir le faire avec passion ! Pour les experts des paradoxes, on se trouve là face à un cas typique : « Tu dois le faire parce que je te l’impose et cela doit te plaire ! » Et voici le résultat : il est impossible de ne pas éprouver de l’aversion pour quelque chose qui doit forcément nous plaire.

Cependant, la torture de Luca ne s’arrêta pas là : ses parents ne sachant pas quelle activité sportive serait la meilleure, lui laissèrent le choix. C’était

un peu comme s'ils lui disaient : « Choisis toi-même ta condamnation préférée. »

Luca commença par se consacrer au football mais, au bout d'un certain temps, il fut mis à l'écart par l'entraîneur et ses compagnons de jeu parce qu'il n'était pas assez bon. Le voyant en crise, sa mère lui conseilla de changer de sport et de passer à la natation, commençant par des cours débutants afin d'apprendre plusieurs nages et de choisir celles qui lui plaisaient le plus. Mais, au grand désespoir de sa mère, Luca n'aimait pas l'eau et refusa de s'appliquer. Elle insista, mais son fils insista plus encore jusqu'à ce que la mère fût contrainte à céder. C'est ainsi que Luca commença les entraînements de basket : il semblait avoir finalement trouvé un sport qui lui convenait car le garçonnet acceptait les entraînements réguliers et semblait même y prendre du plaisir.

La sérénité familiale fut bientôt troublée par les résultats scolaires de Luca : les enseignants convoquèrent les parents car les notes de leur enfant avaient chuté et leur dirent qu'il vaudrait mieux ne pas imposer des activités extrascolaires exigeantes pour que l'enfant ne fût pas trop distrait. Ils suggérèrent une suspension des activités sportives afin d'améliorer les résultats scolaires. Luca se rebella contre cette décision en agressant sa mère verbalement et physiquement. En pleine crise, la mère chercha une nouvelle fois conseil, cette fois-ci auprès d'un psychologue, lequel ne manqua pas de souligner sa culpabilité en forçant son fils, parfaitement serein, à faire quelque chose contre sa volonté et en le plaçant ainsi dans une situation insoutenable et pathogène.

La mère eut alors une certitude : celle d'avoir tout raté et d'avoir été la cause, du fait de ses angoisses et de ses doutes, du désastre auquel elle ne pouvait plus désormais qu'assister impuissante. (Pour la suite de l'histoire, rendez-vous **ici**.)

1. Il s’agit de la description et de la classification des maladies d’après leurs caractères distinctifs.

2. Citation de Franz Kafka (1883-1924) tirée de *Cahiers in-octavo*, Rivages, 2012.

3. Søren Kierkegaard (1813-1855) est un écrivain, théologien protestant et philosophe danois.

4. Tiré de *L’Alternative*, 1843, traduit par P.-H. Tisseau, éditions Allia, 2005, p. 42-43.

5. Le Management Buy In ou MBI désigne la reprise d’une entreprise par un ou plusieurs acteurs étrangers de la société reprise.

Le doute thérapeutique

Face à des doutes n’offrant aucune issue et aux tentatives de solution qui produisent de nouvelles complications, l’intervention thérapeutique consistera nécessairement à briser le cercle vicieux fait de questions insolubles et de réponses impossibles. Une nouvelle fois, la méthode, basée sur le principe hippocratique consistant à soigner le mal par le mal, permet la mise au point de solutions thérapeutiques vraiment efficaces. Il faut entrer dans la logique du système pathologique et en subvertir le fonctionnement en utilisant ses propres critères. Dans ce but, il faut prendre garde de ne pas tomber dans le piège de vouloir offrir des réponses aux doutes et aux dilemmes des patients car nous deviendrions partie intégrante du système pathologique récursif.

La première position thérapeutique fondamentale consistera donc à éviter de donner au sujet des explications rassurantes, des diagnostics sûrs ou toute autre indication que le patient pourrait utiliser abusivement pour répondre à ses propres doutes, les considérant comme plus fiables car suggérés par un expert. Dans ce cas, on risquerait de créer un mécanisme de délégation de la responsabilité de toutes les décisions à prendre au psychothérapeute. Si ce dernier commet cette erreur, il sera continuellement sollicité, même en dehors des séances, par des demandes désespérées de réponse aux doutes les plus divers et variés. En agissant ainsi, non

seulement on n’aide pas le patient à sortir du piège mental dont il est prisonnier, mais on s’en fait le complice.

Ce premier point devrait décourager les psychothérapeutes et psychiatres zélés, prêts à offrir des explications pseudo-scientifiques aux patients : en agissant ainsi, ils pourraient avoir un sentiment de toute puissance dans leur rôle, mais ils seraient dès lors persécutés par des questions auxquelles il faudrait répondre, avant que leur incapacité à dissiper les doutes du patient ne fussent rapidement mises en évidence.

Avant tout, il est nécessaire d’opposer à la demande de réponses rassurantes de la part du patient une succession bien agencée de questions. Le sujet affrontera donc la dynamique alimentant le trouble plutôt que ses contenus de signification. La forme et les mécanismes générant le trouble pathologique seront ainsi dévoilés au lieu de chercher à faire taire ce trouble au niveau sémantique. En pratique, cela signifie être capable de guider le patient à *découvrir* comment fonctionne son problème, au lieu d’exaucer les demandes de tranquillisation immédiate. Dans ce but, on doit renverser la tendance, le patient ne nous posant plus de questions, mais devant répondre aux nôtres. Cette manœuvre déclenche une restructuration des modalités dysfonctionnelles appliquées par le patient pour tenter d’atténuer son malaise. Si, de plus, les questions s’avèrent capables d’orienter les réponses vers la compréhension de l’effet contre-productif de tenter d’apporter des réponses à des dilemmes insolubles, cela fonctionne comme une sorte d’« illumination soudaine » qui permet au sujet de sentir le danger de persister dans cette direction : on crée ainsi une peur thérapeutique qui s’oppose à la crainte pathologique.

Grâce à ses réponses à des questions stratégiques, le sujet est conduit à la découverte du fonctionnement de son trouble et du fait que ce sont précisément ses tentatives ratées de le combattre qui l’alimentent. Cela produit une réaction immédiate de rejet des modalités considérées jusque-là

comme valides. Il est essentiel que la personne parvienne à de telles conclusions grâce à un processus présentant une forme comparable à celle de sa pathologie avec des questions qui suscitent, cette fois-ci, des réponses thérapeutiques.

On a recourt à la logique qui structure le trouble en réorientant sa direction vers son extinction. Dans le cas inverse où je me présenterais comme un expert qui répond de façon rassurante aux interrogations du patient, j'utiliserais la logique du trouble mais, au lieu de la réorienter pour le détruire, j'en renforcerais la structure et finirais par l'alimenter.

Aux doutes pathologiques s'opposent les doutes thérapeutiques. Par exemple, si une personne a les doutes suivants : « Comment puis-je être sûr de ne pas être pédophile ? ». On demandera : « À votre avis, est-il possible de parvenir à une réponse définitivement rassurante ou n'est-il pas possible de parvenir à une affirmation aussi absolue ? »

Comme il apparaîtra à l'évidence à un expert en logique, la question thérapeutique ne guide pas la personne à trouver une issue qui suive la direction logique de son interrogation, mais elle la réoriente vers une évaluation de la justesse de la question en termes de décidabilité[1] effective de la réponse. Revenant au démon des propositions indécidables de la logique formelle ordinaire, si l'interrogation que je me pose appartient à cette typologie, une réponse logiquement correcte est impossible. Conformément aux suggestions de Kant, on doit s'interroger sur la question plutôt que d'y répondre.

À une question stratégiquement orientée, la réponse la plus usuelle est : « Je crois qu'il ne s'agit pas là d'une réponse rassurante et qui soit toujours valable. » La question suivante sera donc : « Mais si vous avez des doutes qui ne peuvent être dissipés de manière précise et définitive et que vous

cherchez néanmoins à le faire, parviendrez-vous à vous rassurer ou à vous angoisser davantage ? ».

Il est évident que cette question oriente la réponse, de sorte que la personne pourra seulement répondre : « Je vais m'angoisser davantage. » En donnant cette réponse, elle commencera à percevoir l'insoluble dilemme logique auquel elle voudrait trouver une issue, mais aussi à ressentir combien il est contreproductif et dangereux de poursuivre ce pervers jeu mental. Elle commencera aussi à voir que pour ne plus souffrir, il ne s'agit pas de chercher des réponses, mais de remettre en question la justesse de ses interrogations.

Une analyse linguistique permet de mettre en évidence la façon dont cette technique de dialogue déplace l'attention de la sémantique à la pragmatique de la communication puisque, au lieu de rester au niveau logique du sens attribué, elle oriente l'analyse sur la structure de l'énoncé qui détermine ses effets.

Ce type d'opération de logique des prédicats ouvre la possibilité de sortir de la dynamique du dilemme sans solution et du doute pathologique. D'un point de vue thérapeutique, cette manœuvre est une restructuration de la perception du doute : au lieu de discuter des significations, on change le cadre formel au sein duquel elles sont exposées. En modifiant ainsi la structure logique du prédicat, on en transforme totalement les effets de sens induits. Du reste, comme les logiciens nous l'enseignent, lorsque nous sommes confrontés à des propositions pour lesquelles il n'existe pas de réponse exacte, c'est le point de vue adopté qui fait la différence. Dans notre cas, le doute thérapeutique interroge donc la justesse de la structure du doute pathologique de façon à provoquer l'effondrement de celui-ci sur lui-même, le patient étant conduit à considérer le dilemme d'un point de vue qui sape ses fondements.

Face à un doute pathologique, la thérapie consiste donc à éliminer ce qui le nourrit, à savoir la tentative de répondre à un niveau logique indécidable pour passer à un autre type de logique qui le détruit. Cette opération n'est pas aussi simple qu'elle pourrait apparaître à une analyse purement formelle. En effet, une explication, aussi raffinée puisse-t-elle être, ne suffit pas à un patient qui souffre de cette pathologie !

Comme nous l'avons expliqué à plusieurs reprises dans d'autres textes, au cours du processus thérapeutique, il faut s'efforcer de changer les perceptions et les sensations qui alimentent les réactions pathologiques. Dans ce but, il ne suffit pas de comprendre comment fonctionne un problème, mais il est nécessaire de faire expérimenter à la personne de nouveaux types d'expérience, capables de modifier les émotions liées à ce qu'elle vit comme problématique. En réalité, c'est uniquement grâce à ce type d'expériences émotionnelles correctives, selon le concept introduit par Franz Alexander[2] (1946), que les personnes se révèlent capables d'accomplir de véritables changements thérapeutiques.

Dans notre cas, par l'intermédiaire d'une virtuosité rationnelle qui pousse hors de leurs limites les mécanismes pathologiques basés sur ce que nous avons défini comme la « perversion de la raison », on induira le sujet à appliquer constamment les indications qui en résultent. Durant le dialogue thérapeutique, on devra d'abord démonter la structure logique du problème et le cercle vicieux qui le maintient, faisant comprendre au patient qu'il peut y échapper en suivant les prescriptions d'une nouvelle méthode d'analyse des doutes. Puis, d'une phase de dialogue, on passera à une phase prescriptive qui exige du sujet souffrant d'un doute pathologique tout à la fois ténacité et zèle pour mettre constamment en pratique une logique alternative se substituant à celle qui alimente son trouble.

Au cours des quinze dernières années, nous avons développé, dans notre Centre de thérapie stratégique brève d'Arezzo, une technique extrêmement raffinée pour mener un entretien clinique et insuffler dans une simple conversation un changement thérapeutique effectif.

Comme nous le verrons en détail, la première composante est représentée précisément par les *questions stratégiques* visant à démonter les perceptions, les croyances, les paradoxes et les contradictions qui alimentent les circuits mentaux pathologiques.

Une seconde composante, tout aussi importante, et qui parfois précède la première au cours des dialogues thérapeutiques, est constituée par les *paraphrases restructurantes*, le « renvoi » au patient d'une sorte de résumé de ses déclarations ou de ses réponses aux questions afin de s'assurer que le thérapeute a compris ce qu'il lui a présenté. Il s'agit de s'accorder progressivement tant sur la définition détaillée du problème que sur les modalités à travers lesquelles celui-ci se maintient et s'alimente. De cette façon, sans contraindre directement le patient, on le conduit à déplacer son point de vue sur la situation problématique et à réaliser combien ses tentatives pour la combattre finissent par l'alimenter. Indirectement, nous créons aussi chez le patient un nouveau regard qui lui permettra de découvrir le fonctionnement du piège qu'il a construit avant d'en devenir prisonnier. Généralement, l'effet de cette découverte constitue une sorte d'« illumination » qui permet de s'ouvrir à d'autres perceptions et réactions.

Dans ce but, et comme le laissent apparaître les exemples, le langage utilisé est logique et analogique (ce qui signifie qu'il est tout autant indicatif et explicatif que performatif[3] et suggestif). Durant le dialogue thérapeutique, on alterne donc des analyses logiques explicatives détaillées avec des images analogiques, des métaphores, des exemples et aphorismes évocateurs. Tout cela se fait dans le but de communiquer, grâce à

l’activation des hémisphères droit et gauche, tant au niveau intellectuel qu’émotionnel, afin de provoquer un changement effectif au niveau de la perception et de la compréhension. Un tel résultat est nécessaire pour que la personne parvienne à suivre les indications thérapeutiques d’une manière rigoureuse.

Une fois cette première phase cruciale du traitement réalisée, on passera à la *prescription* de la technique thérapeutique, élaborée *spécifiquement* pour ce type de trouble. Autrement dit, on fera en sorte que le sujet puisse opposer constamment aux doutes et aux dilemmes qui le torturent le stratagème thérapeutique capable de bloquer immédiatement ce processus pervers. Comme nous le verrons, cette manœuvre thérapeutique spécifique est l’explicitation pragmatique de ce qui a été exposé jusqu’ici et consiste à bloquer les réponses pathologiques afin d’inhiber les questions pathogènes.

Le patient devra s’en tenir constamment à la règle consistant à « stopper » toute tentative de répondre aux questions suscitées par le doute, de façon à ne plus l’alimenter et ainsi le dissiper.

Mais pourquoi bloquer les réponses et non pas les questions suscitées par le doute ? Si un thérapeute suggère, comme c’est trop souvent le cas, de ne pas se poser de questions ou de tenter de bloquer le doute, il est très probable qu’une telle attitude sera à l’origine d’un nouveau paradoxe où « penser ne pas penser » et « contrôler ce qui ne peut être contrôlé » finissent par alimenter ce qu’on voudrait éliminer. On doit donc opter pour une voie apparemment plus tortueuse qui permet de parvenir à l’extinction du doute en obtenant l’élimination des questions grâce au blocage des réponses.

Pour clarifier les choses, prenons un exemple bien connu. Un paysan se rend au marché en traversant la rivière à bord d’une petite embarcation qui

sépare ses terres de la ville. Profitant d'une bonne affaire, il acquiert une chèvre, un chou et un loup, sans tenir compte du fait que, sur le chemin du retour, il serait confronté à un problème sérieux. Revenu à la rivière, le paysan se rend compte que la petite embarcation ne peut accueillir qu'un seul de ses trois achats : « Comment puis-je sauver la chèvre et le chou ? ». S'il avait d'abord transporté la chèvre, puis le chou, alors qu'il allait rechercher le loup, la chèvre aurait mangé le chou. S'il avait d'abord transporté la chèvre, puis le loup, le loup aurait mangé la chèvre alors qu'il allait rechercher le chou.

Il n'existe pas de solution immédiate et directe à ce problème mais, en réfléchissant, on peut trouver une solution plus tortueuse et qui nécessite un saut logique par rapport au raisonnement ordinaire. En effet, notre paysan peut faire traverser le fleuve à la chèvre puis au loup mais, en repartant de ce deuxième voyage, il reprend la chèvre à bord et la laisse sur l'autre rive, du temps de transporter le chou qu'il dépose aux côtés du loup avant de revenir chercher la chèvre. Ce n'est qu'ainsi qu'il pourra sauver la chèvre et le chou !

En reprenant cette approche d'un point de vue stratégique, il s'agit de bloquer les réponses afin d'inhiber les questions et d'éliminer les doutes, au lieu de combattre directement ce qui provoque le problème. On opte alors pour une solution apparemment lente et plus compliquée à mettre en œuvre, mais néanmoins capable de réduire la complexité du problème et d'en permettre la résolution.

Dans la philosophie des stratagèmes, cela signifie « partir après pour arriver avant » et « faire monter l'ennemi au grenier et retirer l'échelle » (Nardone & Balbi, 2012b).

Exemple clinique

Afin de faire mieux comprendre la procédure thérapeutique mise au point au Centre de thérapie stratégique d'Arezzo, nous vous proposons de découvrir un processus thérapeutique dans son entier, depuis la première séance jusqu'au déblocage.

Le patient

Un jeune homme, grand, athlétique, beau, aux traits masculins et aux manières gentilles et raffinées. Il travaille comme directeur adjoint dans une firme importante. De par ses fonctions, il rencontre beaucoup de gens, dirige ses collaborateurs et gère un important portefeuille de clients. Il vit seul dans une ville qui n'est pas celle de ses origines. Il est satisfait de son travail et le serait aussi de sa vie si, depuis quelques années, il n'était pas affecté par un trouble.

Première séance
Définition du problème

Le trouble qui persécute le patient se manifeste par un embarras marqué, voire des rougissements, lorsqu'il est au centre de l'attention. En effet, il est taraudé par l'idée que les autres puissent penser qu'il est ambivalent sexuellement, qu'il a des tendances homosexuelles, pédophiles, qu'il fréquente les transsexuels, aime les pratiques sexuelles extrêmes jusqu'à la perversion. Son tourment se fait toujours plus fréquent car, du fait de son travail, il se trouve au centre de l'attention de groupes de personnes. De surcroît, le problème ne se limite pas au travail, mais s'étend aussi à sa vie privée et aux relations intimes dans lesquelles il est souvent torturé par

l’idée qu’il puisse être le genre de personnes qu’il ne veut absolument pas être.

Les tentatives contreproductives de combattre le problème

Dans de tels cas, on a systématiquement recourt à la recherche rationnelle pour combattre le doute. Sur la base des données concrètes de sa vie, on démontre sans l’ombre d’un doute au patient qu’il ne pourrait jamais faire ce qui le tourmente. En effet, jusqu’ici, il s’est comporté de manière hétérosexuelle et sans équivoque, n’ayant jamais expérimenté aucun type de paraphilie[4]. Malgré tout, il est torturé par le doute et ses tentatives de le maintenir à distance en recourant à la logique restent infructueuses. Cette lutte interne le contraint souvent à s’isoler, victime d’une sorte de « rapt mental ».

Les techniques thérapeutiques

Durant la première séance, en recourant à des questions stratégiques précises et à des paraphrases de ses réponses, nous sommes parvenus rapidement à définir clairement le trouble et à nous accorder sur toutes ses caractéristiques. En outre, l’effet contreproductif de la tentative de donner des réponses rationnelles à des questions irrationnelles a été mis au jour. Le patient a été conduit à évaluer la dangerosité de sa tendance à éviter les situations considérées par lui comme embarrassantes : un tel comportement, au lieu de réduire ses craintes, les fait croître.

En recourant à un langage rationnel et métaphorique, nous avons fait en sorte que le jeune homme comprenne et ressente à quel point ses tentatives de combattre le trouble produisaient un effet logique contradictoire : elles

réduisaient d'abord l'angoisse en apparaissant comme de bonnes échappatoires, lesquelles servaient en réalité à nourrir encore le trouble.

À la fin de la première séance, au lieu de prescrire d'emblée le blocage des réponses pour inhiber les questions (ce que l'on fait dans des cas moins dramatiques), nous avons suggéré au patient de se lancer dans une sorte d'enquête empirique afin d'identifier les signes montrant sans équivoque que les autres pensent du mal de lui.

Au cours des jours suivants, il devrait étudier attentivement les attitudes et comportements traduisant le fait que les personnes qui l'entourent pensent avoir affaire à un pervers. Utilisée comme stratagème thérapeutique pour les personnes souffrant de la manie de la persécution ou de « phobie sociale » (Nardone, 2015), cette indication a pour but d'ébranler les convictions du patient. En effet, les personnes torturées par le doute observent peu les autres et s'écoutent surtout eux-mêmes, telles des marionnettes cassées dont les yeux seraient tournés vers l'intérieur, incapables de voir l'extérieur avec lucidité.

Deuxième séance
Les effets thérapeutiques

À la deuxième séance, le jeune homme déclare avoir observé attentivement les personnes en quête de preuves irréfutables qu'elles le considèrent ambigu et pervers. Mais, à son grand étonnement, il a reçu des messages approbateurs sans équivoque : il a charmé et plu, en particulier aux femmes. Il précise cependant qu'il l'a toujours su, n'ayant jamais eu de problème dans ses relations avec l'autre sexe. Il a cependant été surpris de ne parvenir à détecter ces signes qu'il considérait être la source de sa conviction pathologique. Si cette enquête a permis de démonter une de ses idées, elle ne suffit pas pour éliminer les doutes qui continuent à le harceler,

et cela même si le fastidieux symptôme traduit par des rougissements et des accès d'embarras s'est considérablement réduit.

Les manœuvres thérapeutiques

Comme d'habitude, lorsqu'un patient rapporte des résultats positifs, on met l'accent sur les ressources personnelles mises au jour par de tels résultats, avant de redéfinir la perception du problème sur la base des changements obtenus. On lui fait remarquer que la bataille se déroule désormais à l'intérieur de lui, que son ennemi se niche dans son esprit et non dans les regards et les attitudes des autres, et qu'il va falloir intervenir directement à ce niveau.

Les prescriptions

On lui prescrit de « continuer à chercher » confirmation de ses convictions dans le jugement des autres. De fait, en mettant en pratique cette indication, le patient peut maintenir son attention sur l'extérieur et, grâce à cela, arrêter de s'observer constamment de l'intérieur et de se débattre dans l'embrouillamini de ses doutes et de ses tentatives de réponses rassurantes. On passe alors à la seconde prescription, élaborée spécifiquement pour son trouble : « Personne n'a la capacité de bloquer directement les doutes qui l'assaillent, il s'agit donc de bloquer les réponses aux questions que tu te poses. N'oublie jamais que le fait de donner une réponse rationnelle à un doute irrationnel crée de nouveaux doutes qui conduisent à l'élaboration du labyrinthe mental dans lequel tu finis par te perdre. »

Troisième séance

Les effets thérapeutiques

Le patient manifeste de l'enthousiasme car il s'est senti nettement mieux. Il affirme avoir appliqué à la lettre la première indication, déjà expérimentée avec des résultats positifs, mais aussi la seconde, bien plus exigeante. Au début, il a été difficile de tenir la bride à sa manie de répondre au doute qui le tourmentait mais qu'ensuite, et grâce à un effort herculéen, il est parvenu à maîtriser son impulsion. Ce faisant, les doutes se réduisaient et se dissipaient souvent comme neige au soleil. Pour la première fois depuis longtemps, son esprit était libéré de ses fantômes et il a pu ressentir ce qu'il a défini comme de véritables « états de grâce ». Il ajoute cependant que certains doutes résistent encore et le poussent à chercher des réponses rassurantes.

Les manœuvres thérapeutiques

Comme durant la séance précédente, on a d'abord souligné combien le patient s'était montré habile et diligent pour appliquer une prescription aussi difficile et stressante et comment tout cela avait mis en évidence ses potentialités à résoudre complètement le problème. À la lumière de preuves concrètes, on a ensuite redéfini la façon dont le blocage des réponses inhibait les questions et éliminait les doutes. En outre, face à son insistance sur le fait que cet exercice lui avait semblé impossible à appliquer face à certaines formes particulièrement menaçantes de doute, nous avons ajouté une autre technique thérapeutique.

Les prescriptions

Il s’agissait de conserver les deux prescriptions déjà mises en œuvre, en ajoutant celle-ci : « Chaque fois que vous êtes confronté à ces doutes qui vous contraignent à chercher des réponses rassurantes parce qu’ils vous perturbent trop, prenez du papier et un stylo et transcrivez par écrit le débat qui se déroule dans votre esprit. Il s’agit de transcrire précisément les questions et les réponses données. Si vous le souhaitez, vous pouvez donnez plus d’ampleur encore à ce débat. Chaque fois qu’un doute se manifeste en vous, vous avez deux possibilités : ou vous bloquez les réponses pour inhiber les questions et provoquer l’effondrement du doute ou vous transcrivez intégralement le débat qui se déroule dans votre esprit. »

Cette technique a pour but de créer un véritable effet répulsif dans la mesure où pour une personne qui craint d’être pédophile, le fait de transcrire à la lettre les interrogations basées sur ce doute et les réponses revient à demander à une personne qui a peur de l’eau de se jeter dedans. Pour éviter la réalité qu’il craint, le patient bloque les réponses même face à des questions auxquelles jusqu’alors il ne parvenait pas à ne pas répondre. *Ubi maior, minor cessat*[5] : créer une peur plus grande afin d’annuler une peur moindre.

Quatrième séance

Arborant un sourire ironique, le jeune homme déclare qu’au moment où il a pris du papier, un stylo et commencé à transcrire le débat de ses pensées, il a ressenti une sorte de choc anaphylactique et son esprit est momentanément parti ailleurs, réduisant à néant les idées qui le torturaient. Depuis lors, chaque fois qu’est apparue une interrogation basée sur la possibilité d’avoir des comportements pédophiles, il lui a suffi de prendre un stylo et celle-ci s’est immédiatement évanouie. Cette sorte de magie l’a profondément surpris mais, surtout, lui a donné le sentiment d’être capable

d’éliminer tous les fantômes convoqués par son esprit : pour la première fois, il a senti sa capacité à dominer ses obsessions, au lieu d’être dominé par elles.

Les manœuvres thérapeutiques

Considérant les formidables résultats obtenus par le patient, on a souligné une nouvelle fois à quel point le jeune homme avait mis en évidence ses capacités et ses ressources personnelles dans sa bataille contre un trouble aussi envahissant et invalidant et comment, grâce au travail fait ensemble, il possédait désormais les instruments techniques nécessaires pour préserver ses pensées des fantômes qui y nichaient auparavant.

Les prescriptions

Pour des raisons évidentes, le patient doit maintenir le cap en utilisant les trois prescriptions et en faisant en sorte que, grâce à la réitération des exercices, ces pratiques volontaires deviennent spontanées. De la même façon que par la répétition du dialogue intérieur entre questions et réponses, son esprit avait été capable d’automatiser les doutes pathologiques, il s’agira que les stratagèmes thérapeutiques appliqués deviennent la nouvelle logique permettant de gérer les dynamiques mentales susceptibles de se transformer en doutes harcelants.

Le patient a été suivi pendant quatre autres séances, toujours plus éloignées les unes des autres : la première un mois après, la deuxième trois mois plus tard, la quatrième six mois après afin de consolider les résultats obtenus et de rendre ce jeune homme toujours plus conscient de ses ressources et confiant en elles.

Issues thérapeutiques

Afin de mieux faire comprendre le parcours thérapeutique élaboré pour le doute pathologique ainsi que l'adaptation à ses différentes formes et à la singularité des patients, vous allez découvrir ici les conclusions thérapeutiques des histoires pathologiques exposées dans le chapitre précédent.

La perversion de la raison

Lors de ma première rencontre avec Ricardo et ses parents, la situation semblait vraiment désespérée. Le jeune homme, hébété, la barbe longue et le regard perdu, s'était assis dans une posture très rigide avec la tête baissée, tandis qu'un pied exécutait des mouvements saccadés. La mère, accablée, éclatait en larmes avant de parler, alors que le père commençait à exposer le problème avec une émotion évidente.

Après avoir écouté le récit de l'évolution du problème, je leur dis : « Permettez-moi de résumer afin de vérifier si j'ai bien compris : votre fils est dans un état désespéré, enfermé à la maison depuis des semaines, à la recherche d'une réponse définitive et rassurante à un dilemme qui l'accable depuis un moment et auquel aucune des personnes éminentes consultées n'a pu apporter de réponse. Votre fils souhaiterait trouver un critère indiscutable permettant de vérifier qu'il est sain d'esprit. Le résultat de cette recherche désespérée a été un diagnostic de maladie mentale établi par sept spécialistes de renom. Il me semble donc que vous avez au moins une certitude ! »

Alors que je faisais mon exposé, Ricardo sembla sortir de sa torpeur, son pied cessa de s'agiter et il commença à me scruter avec attention. À

l’issue de mon récapitulatif, il répondit : « En effet, c’est exactement ça. La recherche d’un critère de santé mentale m’a fait perdre la raison et, malheureusement, je ne parviens pas à me retirer de la tête cette obsession de trouver une réponse définitive à ma question. Je me sens pris au piège. » Étant donné que nous avions établi un premier accord, celui-ci pouvait être utilisé pour introduire chez le patient un point de vue qui diffèrerait de sa perception rigide de la réalité. Dans cet objectif, je lui dis : « Il t’est arrivé ce qui arrive depuis toujours en psychiatrie, où l’on déduit ce qui est sain par rapport à ce qui ne l’est pas. Il s’agit d’une erreur méthodologique assez grave, qui reste cependant le critère fondamental d’investigation de cette discipline. Malgré toi, tu as prêté main-forte à cette méthode diagnostique erronée. À travers ton histoire personnelle, tu as en effet confirmé la possibilité de distinguer l’état psychique et comportemental d’une personne au regard des symptômes et des troubles qu’elle présente. »

À ce moment-là, Ricardo, redevenu pleinement actif, commença à disserter sur le fait que cela était parfaitement incorrect d’un point de vue épistémologique, apportant à la discussion de nombreuses contributions dérivées de ses études. Je l’écoutai attentivement, déclarant ma stupeur devant ses connaissances, mais je continuai à affirmer que, non pas au niveau de l’analyse théorique, épistémologique et méthodologique, mais bien au niveau de l’expérience observable, il représentait la preuve de la possibilité de distinguer ce qui est sain et ce qui ne l’est pas en relevant les troubles et symptômes manifestés. Le jeune homme me répondit alors :

— Mais vous êtes en train de me dire que l’unique preuve effective d’être sain d’esprit consiste à se comporter comme le fait une personne saine d’esprit ?

Et je confirmai :

— C’est exactement cela.

Il répliqua :

— Il s’agit là d’une tautologie, d’une affirmation auto-référentielle.

Je l’avais finalement emmené dans mon camp, en le conduisant à évaluer l’exactitude des informations et des questions d’un point de vue strictement formel.

— Bien sûr, tu as raison. Il s’agit là d’une affirmation référentielle et tautologique, mais elle est le produit d’une interrogation indécidable, d’un dilemme auquel il est impossible de donner une réponse parfaitement exacte parce que les critères de la raison ne suffisent pas à dissiper le doute qui se trouve derrière cette interrogation. Dans notre cas, il existe de nombreuses hypothèses, mais aucune n’a été validée de manière absolue, chose qui se produit beaucoup plus souvent qu’on ne l’imagine dans le monde scientifique et pas uniquement dans celui de l’expérience commune. On considère comme valide une prémisse qui reste entièrement à démontrer et celle-ci devient la base d’une série d’acceptations qui guident le fonctionnement de ce secteur. Si l’on y réfléchit bien, il se passe exactement la même chose dans un domaine improprement considéré comme une science exacte, je veux parler des mathématiques.

Le patient resta muet face à mon argumentation. Puis, avec une surprise évidente, il affirma :

— Je n’avais jamais considéré les choses de ce point de vue car, comme vous venez de me l’exposer, je me suis empoisonné l’existence à vouloir trouver une explication ultime et une certitude définitive, en adoptant une méthode qui, du fait de sa structure et de son fonctionnement, m’a amené à faire fausse route et à partir finalement à la dérive. Maintenant que j’examine les choses de ce point de vue, je comprends qu’il n’est pas possible de donner des réponses à des questions liées à des réalités sur lesquelles on n’a pas de connaissance parfaitement objective.

Je répliquai rapidement :

— Bien, bien… mais alors où se trouve le problème ? Dans les réponses que tu veux te donner ou dans les questions que tu te poses ?

À l’évidence, il s’agit là d’une question qui oriente la réponse. En effet, Ricardo affirma immédiatement :

— Clairement, le problème est le produit des questions auxquelles il est impossible de répondre.

Et j’insistai :

— Bien… Mais, pendant tout ce temps, tu as continué à chercher des réponses au lieu d’analyser la justesse de tes questions !

Le jeune homme me répondit avec un sourire débordant d’autodérision :

— C’est exactement ça, je me suis torturé à rechercher quelque chose qui était impossible à trouver puisqu’il n’existait pas.

À l’issue de cette longue conversation, à laquelle les parents assistèrent comme à un spectacle irréel, Ricardo se leva en disant :

— Parler avec vous a été très éclairant et j’aimerais bien aborder d’autres sujets.

Je répondis :

— Tout le plaisir sera pour moi !

À partir de ce moment-là, Ricardo reprit ses études de médecine et les termina avant de se spécialiser en psychothérapie. Nos séances suivantes furent de formidables conversations sur des sujets scientifiques, philosophiques et psychologiques. Il avait désormais bien compris que le fait de vouloir sillonner la « terre de personne » en quête de vérités ultimes, comme dans la légende d’Ulysse, conduit à se perdre.

L’hyper-rationalisation

Par certains aspects, le cas de David pouvait sembler simple à résoudre, étant donné sa prise de conscience et sa lucidité dans l’évaluation du problème et de son fonctionnement. Mais il se serait alors agi de l’illusion

d’un psychothérapeute peu expérimenté car, contrairement à ce qu’on pourrait penser intuitivement, plus la prise de conscience et l’intelligence sont grandes, plus élevée est la résistance au changement. Si l’accord fut immédiat sur le fait que la matrice de son blocage et de son obsession était le désir de parvenir à des choix parfaitement rigoureux dans un monde où tout est inconsistant et changeant, il ne fut pas aussi simple de trouver le stratagème capable de débloquer la situation. Du reste, David avait bien compris que la tentative quotidienne de répondre à la question qui lui occupait l’esprit était un piège dans lequel il était tombé, mais dont il ne parvenait pas à sortir. Il était donc nécessaire de trouver la façon d’introduire un changement à travers quelque chose qui serait pour lui raisonnable, mais pas directement gérable. En d’autres termes, il s’agissait de tromper l’esprit qui le trompait pour sortir de la tromperie.

Il lui fut donc proposé de procéder à une expérimentation. Nous nous sommes entendus sur une somme minimale, qui ne lui causerait pas de problème économique, à placer chaque jour en bourse. Cette somme devait être divisée en trois et utilisée comme suit. Un tiers devait être investi au hasard : après avoir regardé les opérations boursières en cours, David devait choisir un investissement au hasard, sans aucun raisonnement ou spéculation. Le deuxième tiers devait être placé en recourant à son intuition, en observant les dynamiques en cours et en faisant un choix rapide qui ne se basait pas sur de longs raisonnements et calculs. Pour le troisième tiers à placer, il devait prendre tout le temps nécessaire pour faire des calculs, prévoir et spéculer sur les meilleurs choix. Ce petit génie des mathématiques fut très intrigué par ma prescription et dit :

— J’ai vraiment hâte de voir ce qui va fonctionner le mieux ! Et, en plus, cela me semble être une expérimentation très divertissante !

La première tromperie pour l’esprit qui se trompe avait été activée : faire en sorte que David recommence à faire des opérations boursières. Il s’agit là d’un premier déblocage de la situation. Tous les jours, l’homme,

distrait par sa curiosité sur les possibles effets des trois modalités d'exécution des opérations, investit soigneusement la somme minimale sur laquelle nous nous étions accordés. Lors de la séance suivante, deux semaines plus tard, il avait apporté un graphique d'une grande précision composé d'un tableau numérique et d'une image analogique des résultats de ses choix. Il semblait s'être beaucoup amusé et était surtout effaré des résultats : les meilleurs avaient été obtenus avec les choix intuitifs, suivis par les choix laissés au hasard, les choix raisonnés arrivant en dernière position. Ces résultats lui permettaient de toucher du doigt quelque chose qui était pour lui très surprenant : le hasard fonctionnait nettement mieux que ses raisonnements qui l'entravaient. Lorsque je lui fis remarquer qu'il était finalement parvenu à faire des opérations et, avec un étonnement ingénu, il ouvrit grand les yeux, sourit et dit :

— Je ne m'aperçois de cela que maintenant, c'est stupéfiant !

Je lui expliquai alors en détail le stratagème que j'avais appliqué avec pour principal objectif de le sortir de sa situation de victime sans défense de ses complexités mentales. Les résultats de l'expérimentation me surprenant moi-même, nous avons décidé de maintenir cette indication puisque deux semaines étaient un laps de temps trop court pour considérer les résultats comme indiscutables. Trois semaines plus tard, David revint avec les mêmes graphiques qui montraient que ses choix intuitifs conservaient la première position et se détachaient nettement tant des choix dus au hasard que de ceux qui étaient issus d'une hyper-rationalisation. Durant la troisième semaine, considérant les résultats positifs, il avait investi d'importantes sommes d'argent avec ses choix intuitifs et que ces opérations lui avaient rapporté des gains importants. Il me posa alors une question très fine :

— Comment expliquez-vous le fait que je suis meilleur quand je choisis de manière intuitive que quand je raisonne en profondeur ?

Et je répondis :

— Lorsque tu agis sur les bases de tes connaissances en matière d'opérations boursières, ton esprit associe, sélectionne et discrimine les possibilités, sans devenir victime des doutes qui dénaturent tes capacités.

Il répondit à cette réponse sibylline en me demandant d'autres explications que je lui donnai avec une rigueur à laquelle lui-même n'avait jamais recouru. Sa recherche du choix « parfait » avait agi de telle façon que ses abstractions méthodologiques et ses spéculations mathématiques avaient castré sa prise de conscience concrète, c'est-à-dire le processus d'intelligence rapide qui permet d'allier données mentales et intuition. Autrement dit, la conscience abstraite, lorsqu'elle mène l'action, fausse lourdement l'interaction entre inventivité et raisonnement rapide. L'intelligence de la conscience supprime alors l'intelligence de l'action puisque les raisonnements abstraits ne peuvent être menés pendant l'action car ils bloquent le flux spontané de l'interaction entre l'esprit et l'agir. Notre expert en raisonnements mathématiques fut frappé par mes affirmations et répondit :

— Je devrais donc raisonner et spéculer avant et après mais pas pendant le travail parce que, dans le cas contraire, j'invaliderai mes capacités de raisonnement intuitif.

Notre prochaine séance eut lieu un mois plus tard. Pendant ce temps, David devait continuer à faire des opérations en bourse, en augmentant le recours aux choix intuitifs et en rassemblant en une seule opération les choix dus au hasard et à l'hyper-raisonnement. Il lui fut aussi suggéré de prêter attention aux moments où sa conscience abstraite interférait avec sa prise de conscience concrète et de bloquer immédiatement sa tentative de favoriser les interrogations de la raison.

Un mois plus tard, David me dit être redevenu un excellent opérateur boursier et avoir veillé constamment aux éventuelles intrusions de son hyper-rationalité dans les raisonnements liés aux opérations boursières. Il se

sent nettement plus libre et capable d’assumer les décisions que son métier lui impose de prendre quotidiennement.

L’inquisiteur intérieur

Étant donné la situation vraiment étonnante de notre personnage kafkaïen – et cela même s’il ne s’agissait pas d’une fiction –, le problème consistait à démonter la structure d’un doute que la tentative de le dissiper avait transformé en certitude.

Il apparaissait à l’évidence que le sujet entrait dans un état de conscience altérée mais que, une fois qu’il en était sorti, tout retournait à la normale.

Durant notre première rencontre, et en recourant à la stratégie habituellement appliquée au doute pathologique, je cherchai à faire émerger le doute thérapeutique sur la possibilité de remettre en question les questions inquisitoriales avant de chercher à en donner une réponse raisonnable. Face à cette manœuvre, le patient répondit :

— Maintenant que nous en parlons, il m’apparaît clairement que je me pose des questions stupides auxquelles je tente de donner des réponses intelligentes et c’est ainsi que je pars dans le délire d’être un assassin. Mon problème réside dans le fait que ces idées m’envahissent comme une tornade, m’emmenant loin de toute possibilité de raisonnement rationnel, sans que j’aie eu le temps ou la force de réagir.

Cette déclaration mettait encore plus clairement l’accent sur la gravité de la pathologie. Je lui demandai :

— Mais votre doute fondamental réside-t-il dans la possibilité que vous soyez un criminel ou que vous puissiez en devenir un dans un état altéré de

conscience ?

Le patient répondit :

— Je sais que je ne suis pas un criminel car je vis dans le respect des règles, parfois trop. Ma crainte réside dans le fait que, en proie à un raptus, je puisse commettre quelque chose d'effroyable sans m'en rendre compte.

Grâce à cet éclaircissement obtenu par une demande stratégique, l'objectif de l'intervention thérapeutique n'était plus de démontrer au patient qu'il n'était pas un criminel, mais de lui démontrer l'impossibilité qu'au cours d'un raptus, il passe d'une personne éthiquement irréprochable à un assassin sanguinaire. Dans ce but, je commençai à paraphraser ce qu'il avait fort bien défini. Je lui dis que la situation me rappelait certains films d'Hitchcock et d'autres réalisateurs dans lesquels étaient présentés des cas d'assassins qui s'ignorent car sous hypnose et touchés par une « folie lucide ». Le cas le plus emblématique était celui de Dr Jekill et de Mr Hyde. Le patient me confia être terrorisé à l'idée de ressembler à ce personnage. Je lui fis remarquer comment il finissait par mettre en acte ce qu'il craignait le plus, à savoir de perdre le contrôle de lui-même alors qu'il cherchait l'assurance du contraire. Autrement dit, je lui fis comprendre comment sa tentative d'apaiser le doute grâce à des réponses rassurantes était précisément ce qui aboutissait à un état de conscience altéré dans lequel il se sentait coupable de quelque chose que son esprit avait inventé.

La situation rappelait l'image du suicide proposée par Kafka. Un prisonnier est poursuivi en justice pour un crime qu'il n'a pas commis mais qu'il finit par avouer. Voyant qu'on élève un échafaud dans la cour, le prisonnier pense qu'il lui est destiné et, durant la nuit, s'évade de sa prison, descend dans la cour et se pend. Après lui avoir proposé ce texte littéraire, il resta figé avec les yeux écarquillés. On peut affirmer que ce fut sa première expérience émotionnelle corrective, qui permit de l'introduire à la technique thérapeutique capable de bloquer une spirale pathologique irrésistible. Dès

lors, chaque fois qu'émergeait le doute atroce et les questions inquisitoriales, le patient devait bloquer sa recherche de réponses rassurantes, conscient que, s'il avait laissé débuter un tel processus, il aurait été happé par le tourbillon et poussé dans l'état de conscience altéré où il se serait senti coupable d'un délit qu'il n'avait pas commis. Dans l'hypothèse où il ne serait pas parvenu à bloquer l'impulsion à chercher des réponses apaisantes, il devait écrire tout ce qui lui venait à l'esprit, couchant sur le papier le débat intérieur livré entre les questions inquisitoriales et leurs réponses, en transcrivant chaque détail de cette dispute qu'il devait laisser se poursuivre jusqu'à son terme.

Une semaine plus tard, le patient m'apporta quelques pages liées à un épisode critique provoqué par l'information entendue dans le journal de télévision concernant un enfant violé et tué. Il m'expliqua que cet épisode extrêmement douloureux lui avait permis de canaliser toutes ses pensées. À l'issue d'un peu plus d'une heure de lutte intérieure, tout s'était volatilisé, exactement comme lorsqu'on se réveille d'un cauchemar. Le reste du temps, il était toujours parvenu à bloquer ses tendances à chercher des réponses rassurantes : il avait bien en tête l'image de celui qui se dirige vers l'échafaud pour se pendre après avoir confessé une faute qu'il n'a pas commise.

La thérapie se poursuivit pendant de nombreuses séances accompagnées de multiples pages de débat inquisitorial transcrites par le patient. Dans le même temps, celui-ci fut amené à rechercher volontairement toutes les informations d'actes odieux qu'il s'était toujours efforcé d'éviter. Comme il arrive généralement dans de tels cas, cette nouvelle prescription était destinée à démonter l'effet contradictoire de l'évitement de ce qui nous fait peur et qui finit au contraire par augmenter nos craintes et le sentiment de notre incapacité (Nardone, 2010 ; Nardone, 2012).

Onze mois après notre première rencontre, et à l'issue d'une longue période dépourvue de véritables crises, nous nous sommes mis d'accord pour des séances de suivi espacées de plusieurs mois les unes des autres.

Tout allait bien et les effets thérapeutiques continuaient à se faire sentir jusqu'à ce que, quelques années plus tard, l'homme revînt demander mon aide pour un nouveau problème. Bien que son problème ne fût pas aussi grave que le précédent, il avait été amené à se tourner vers celui qui l'avait déjà une première fois sorti d'une situation difficile. Cette fois-ci, le tourment était focalisé sur son épouse, qu'il aimait encore après dix ans de vie commune et deux enfants. Un nouveau doute s'était insinué dans son esprit et avait commencé lentement à prendre de la place et à le tourmenter. Ce doute concernait le fait que sa femme puisse être encore amoureuse de lui et, comme par le passé, le problème s'était compliqué à cause de la recherche d'une réponse rassurante qui s'était traduite par le véritable interrogatoire qu'il avait fait subir à sa femme concernant sa vie amoureuse avant leur rencontre. Avec candeur et sincérité, celle-ci lui avait raconté en détail les deux histoires d'amour vécues avant lui. Malheureusement, les récits de la femme n'avaient absolument pas rassuré le mari. Le doute s'insinua en lui : elle avait peut-être plus aimé l'homme connu juste avant leur mariage, homme qui l'avait abandonnée après l'avoir séduite et entraînée à avoir son premier rapport sexuel complet. Dans le sillage de ce doute, l'homme interrogeait quotidiennement sa femme pour qu'elle avoue avoir plus aimé cet homme qui l'avait maltraité. Plus la femme tentait d'expliquer qu'il n'en était rien, plus son mari était harcelé par le doute. Après l'avoir écouté, je lui demandai s'il se souvenait du travail accompli des années plus tôt. Il me répondit qu'il ne pouvait assurément pas l'oublier, mais qu'il lui semblait que cette nouvelle situation était différente. Cette fois-ci, c'étaient les bases de son mariage et de sa vie sentimentale qui étaient en jeu. Je lui rappelai le petit texte de Kafka et lui fit comprendre qu'il s'appliquait aussi dans ce cas, mais que le processus pathogène était

encore mieux mis en évidence dans l'histoire médiévale suivante. Un roi se trouve contraint de faire juger pour hérésie la femme qu'il aime, laquelle, après avoir subi d'atroces tortures, confesse qu'elle est une adoratrice du démon, finissant donc sur le bûcher et conduisant au suicide un roi incapable de supporter sa disparition. Ce n'est qu'après la mort de la femme aimée que le roi avait réalisé qu'il en était responsable parce qu'il avait accordé du crédit à des ragots lancés par des femmes jalouses et demandé à l'inquisiteur de recourir à la torture jusqu'à l'obtention d'aveux.

Une seconde fois, l'homme resta bouche bée en entendant ce récit qui reproduisait métaphoriquement le risque qui le menaçait. Sur un ton sympathique, il me dit : « OK, j'ai compris, je dois recommencer à écrire. » Nous nous sommes donc revus pendant plusieurs séances. Il rapporta certains de ses débats intérieurs tourmentés, mais parvint à sortir rapidement du cercle vicieux du doute pathologique. Depuis, Hector, car ainsi se prénommait-il, était revenu me voir de temps en temps pour discuter. Comme il me le disait en souriant, tout comme on le fait pour sa voiture, chaque rencontre était une sorte de révision pour s'assurer de son bon fonctionnement, une façon d'empêcher que quelque chose ne s'enraye dans son esprit.

Le saboteur intérieur

Bien qu'amaigrie après des semaines de prostration et les yeux gonflés par les larmes, Elena remplissait l'espace de son indéniable beauté, de sa grâce et de son élégance. Je demandai gentiment à ses parents de s'installer dans la salle d'attente parce qu'elle voulait me parler seule, afin de se sentir libre d'exprimer tout ce qui lui venait à l'esprit. Dès que son père et sa mère furent sortis, elle fondit en larmes. Ce ne fut qu'une fois qu'elle eut arrêté

de pleurer qu'elle put m'exposer la situation tourmentée dans laquelle elle se trouvait et les souffrances engendrées par la douleur suscitée chez ses parents, eux-mêmes laminés par leur sentiment d'impuissance. Ainsi, son père, avec lequel elle avait toujours eu un rapport magnifique et qui avait toujours constitué un point de référence sûr, souffrait depuis quelque temps de dépression, tant et si bien qu'il avait dû se tourner vers son médecin de famille et prendre des antidépresseurs.

Après avoir écouté son récit et en la regardant droit dans les yeux, je lui dis qu'il me semblait s'agir d'un dilemme sans issue. À mon avis, elle appartenait à ce type de personnes qui, chaque jour, doivent lutter contre un saboteur intérieur qui boycotte continuellement sa sérénité en contestant la justesse ou la validité d'une décision et des actions qui en découlent. J'ajoutai :

— Tu abrites en toi un sceptique qui t'assujettit au doute atroce consistant à ne jamais être sûre de faire la chose juste. Jusqu'à ce que ta vie soit planifiée de manière rigide, j'imagine que le saboteur sceptique te faisait toujours sentir en danger lorsque des questions étaient soulevées et pendant tes prestations artistiques. Bien que tu t'en sois toujours très bien sortie, ce démon intérieur se présentait à chaque fois, et à chaque fois une nouvelle bataille s'engageait. La guerre qui vous opposait était ininterrompue.

Alors que je chargeai en pathos ma tentative de lui donner une image de son problème psychique, Elena me regardait bouche bée :

— On dirait que vous avez lu en moi comme dans un livre ouvert, que vous m'avez toujours connue, et cela me semble très étrange.

Faisant preuve d'autodérision, je la rassurai sur le fait que je n'étais pas un devin, mais un spécialiste de son problème et que, aussi étrange que cela

pouvait lui paraître, elle ne faisait preuve d'aucune originalité en la matière. Ce à quoi, Elena réagit en disant :

— Cela me rassure beaucoup car si je ne suis pas la seule à souffrir de cette chose, cela signifie qu'il existe un moyen d'en sortir.

Après avoir évoqué son problème de manière suggestive, je lui expliquai son fonctionnement quasiment en pédagogue. À partir du moment où, pour la première fois, elle allait faire un choix totalement libre pour son avenir, un abîme s'était ouvert sous ses pieds alors qu'elle évaluait toutes les possibilités, jusqu'à se sentir incapable de choisir précisément parce que chacune des options possibles aurait pu convenir parfaitement. Son problème naissait essentiellement de sa tentative de parvenir à un choix en faisant taire le sceptique qui était en elle. Cependant, ce compagnon de voyage ne se tairait jamais, ne s'apaiserait jamais, il pourrait seulement être éduqué et géré, et donc transformé. Au lieu de remettre en question les choix, il conseillerait et superviserait. Il faudrait accepter ce cruel scepticisme comme une facette inévitable mais utile de sa personnalité. Puis j'ajoutai dans un sourire :

— Tu es en bonne compagnie parce que j'ai moi-même dû faire un ami de mon ennemi intérieur.

À cette répartie, elle réagit en disant avec un sourire enchanteur :

— Je sens que vous avez la capacité de m'aider à en venir à bout.

Je lui suggérai ensuite de commencer à cesser de combattre son alter ego parce que, autrement, cela serait comme dirait Shakespeare, comme le fou qui court après son ombre et se perd dedans. Au lieu de chercher à dissiper ses doutes, elle devait donc les emmener avec elle comme son ombre, ou comme un arrière-plan qui ne pouvait être éliminé. Je lui demandai ensuite de se poser tous les jours la question suivante : « Où aurais-je envie d'être, en faisant quoi et avec qui dans sept ans ? » et cela sans calcul, sans évaluation rationnelle ou raisonnement sur les possibilités effectives. Autrement dit, il s'agissait de libérer son imagination et de

construire une sorte de rêve guidé quotidien sur ce qui lui plairait d'être, de faire et de vivre, en quel lieu et avec qui elle aurait envie de partager tout cela. C'était une sorte de film fantastique sur sa vie future. En souriant, Elena me répondit :

— C'est un peu comme quand, enfant, je rêvais de devenir actrice à Hollywood !

Je répondis :

— Exactement ! Il n'est jamais trop tard et ce n'est jamais le mauvais moment de rêver. Lors de notre prochaine séance, je voudrais que tu viennes avec toutes les images qui te seront venues en tête en te projetant chaque jour dans ce futur.

Ce qui pouvait apparaître comme un jeu d'enfant était en réalité une véritable manœuvre thérapeutique prescrite en association au blocage des tentatives de combattre le boycotteur intérieur. D'une part, on interrompt les tentatives de solution désastreuses et, de l'autre, on crée un scénario où l'esprit du sujet peut se libérer des rigides schémas de la rationalité et des supputations dont il est victime.

Lors de la séance suivante, Elena apparut soignée, élégante mais sobre et, surtout, souriante avec un regard lumineux. Elle combattait depuis toujours était une partie d'elle-même dont elle devait devenir l'amie. Cette prise de conscience avait produit un effet presque immédiat d'apaisement, comme si des forces de la nature s'opposant durant une tempête s'étaient finalement harmonisées, laissant apparaître un ciel serein. Doutes et interrogations se présentaient à son esprit, mais elle évitait de les combattre. Elle ouvrit ensuite un petit cahier dans lequel elle avait noté ses rêves quotidiens sur son avenir : elle ne s'était jamais vue ni ingénieur ni architecte, mais heureuse comme médecin ou psychothérapeute, deux professions qui aident les autres et sont basées sur un contact relationnel ininterrompu. À partir de ces deux professions, elle avait imaginé

différentes fantaisies, du médecin sans frontière qui aide les personnes en danger de vie et de mort au psychothérapeute des cas les plus extrêmes et des secrets les plus inconfessables. Elle avait été surprise de constater que, dans ses rêves éveillés, elle s'était vue seule, sans compagnon à ses côtés et loin de ses parents. Cette image l'avait un peu bouleversée puisque tant son fiancé que ses parents avaient toujours été des points de référence sûrs et qu'elle n'avait jamais remis en question sa relation amoureuse. Enfin, dans son avenir rêvé, elle se voyait aussi pratiquer la danse pour son plaisir, sans avoir l'obsession des spectacles et de la perfection de ses mouvements.

Je lui demandai si elle avait parlé de tout cela avec son entourage. Elle me répondit qu'elle avait évité de le faire parce qu'elle était convaincue que cela les aurait bouleversés. Comment auraient-ils pu accepter une Elena différente de tout ce qu'ils avaient connu ? Qu'en aurait pensé son fiancé ? Sans doute qu'elle désirait vivre sans lui. Elena avait hâte de savoir ce que je pensais de ce qui avait émergé, mais au lieu de lui répondre directement, je lui posai la question suivante :

— Comment expliques-tu le résultat surprenant de cet imaginaire focalisé sur ton futur ?

Elle me dit y avoir beaucoup pensé et qu'elle était finalement arrivée à la conclusion que, pour la première fois, elle avait laissé libre cours à ses pensées sans être conditionnée par ses parents et son fiancé. Fait que je soulignai par ces mots :

— Cela revient à dire que jusqu'ici tu as plus été influencée par eux que par tes véritables désirs ?

Une larme apparut alors qu'elle hochait la tête. Depuis son plus jeune âge, elle avait tout fait pour plaire à ses parents : elle avait été d'abord la fillette parfaite de sa mère, puis, devenue adolescente, la muse dévouée de son père, avant de se trouver un fiancé s'inscrivant parfaitement dans cette continuité. Même dans la danse, elle ne s'était jamais détachée des enseignements et des liens noués avec son professeur. Elle se souvenait

d’un épisode où, âgée de quinze ans, elle avait été sélectionnée pour le corps de ballet de l’école de danse de Milan, mais avait refusé parce qu’elle pensait que son transfert aurait fait souffrir tout le monde, dont son enseignante qui lui avait conseillé de ne pas accepter parce qu’elle devait être danseuse étoile et non un simple membre du corps de ballet.

Après avoir écouté ce récit de la trame de sa vie, je lui posai une question destinée à éviter une culpabilisation trop facile de ses parents :

— Mais tu penses que ton père et ta mère ont délibérément choisi et planifié de conditionner ainsi toute ta vie ou bien que, dans un jeu complice alliant ta peur de t’exposer sans filet à leur désir de t’avoir près d’eux, vous vous êtes mutuellement influencés en construisant un lien aussi contraignant ?

Elena s’empressa de répondre que la seconde hypothèse reflétait parfaitement la situation. J’insistai lourdement :

— Mais alors tu sais clairement ce que tu veux faire ou tu ne le sais pas encore ? Est-ce que tu sais ce que tu voudrais et souhaites le mettre en œuvre ou bien est-ce que tu sais ce que tu voudrais mais crains que la réalisation ne pose trop de problèmes ?

— Je veux au moins essayer. Je me suis déjà renseignée sur les prochains examens d’admission en médecine. Au cas où je voudrais être psychothérapeute, je pourrais le faire avec un diplôme de médecine ou de psychologie, mais que si je décidais au final d’être médecin, je ne pouvais le faire qu’avec des études de médecine.

Je m’exclamai :

— Mais alors tu as déjà fait ton choix !

Elle confirma :

— En réalité, jusqu’à aujourd’hui, je n’avais pas vraiment décidé mais, en parlant avec vous, je suis plus convaincue. Je vais maintenant devoir affronter mes parents et mon fiancé. Je sais déjà que pour mes parents,

même s’ils s’en inquiètent, ils seront d’accord avec n’importe quel choix du moment qu’il me rend heureux. Je pense que mon fiancé ne sera pas d’accord parce qu’il est très jaloux et qu’il n’acceptera pas que je parte étudier dans une autre ville.

Je lui demandai encore :

— Et tu ne crains pas son refus puisque tu as jusqu’à présent répondu à ses attentes ?

Elena répondit :

— Si, mais s’il devait s’opposer au point de menacer de mettre un point final à notre histoire, cela signifierait qu’il ne m’aime pas vraiment.

J’ai revu la belle et intelligente Elena au cours de plusieurs séances espacées dans le temps, faites de confrontations d’idées mais sans prescription, et cela sur sa demande expresse. Elle souhaitait en effet pouvoir développer son autonomie et la confiance dans ses propres ressources.

Elena termine actuellement ses études de médecine. De temps en temps, elle m’envoie un courriel pour me tenir au courant et parce qu’elle a l’intention de se spécialiser en psychothérapie.

Le persécuteur intérieur

Comme cela arrive fréquemment dans de tels cas, le jeune homme arriva dans mon cabinet avec un diagnostic d’attaques de panique établi par le psychiatre vers lequel il s’était d’abord tourné. Une fois le cadre nosographique établi, le médecin avait prescrit au patient un traitement à base d’antidépresseurs et d’anxiolytiques. Cette thérapie avait d’abord apaisé son anxiété et réduit ses angoisses mais, quelques mois plus tard, la

situation avait franchement empiré à cause des effets secondaires des médicaments.

Sans disserter ou critiquer le travail du collègue psychiatre, je commençai à mener l'enquête sur le problème de Marco en utilisant, comme d'habitude, une série de questions stratégiques afin de faire émerger le mécanisme qui le rivait à l'incapacité de se lancer dans le monde du travail.

Il apparut clairement que Marco percevait en lui une présence constante et importune qui le persécutait en le faisant sentir incapable et en dépréciant chacun de ses succès comme autant de coups de chance ne devant rien au mérite. J'utilisai une analogie pour rendre compte de son état qui équivalait à participer à un jeu où la victoire ne vaut rien et la défaite compte double, raison pour laquelle il est impossible de gagner. Écarquillant les yeux, Marco ajouta :

— C'est exactement ça ! Je ne gagne jamais et, à la fin, je perds toujours, et si quelque chose va bien, ce n'est pas grâce à moi.

Je lui fis cependant remarquer que, dans les études, il avait toujours remporté la victoire des épreuves d'examen. Le jeune homme s'exclama immédiatement :

— Mais, à l'université, je n'ai rien dû faire de vraiment pratique et expérimental !

En effet, c'était seulement dans ces cas-là que Marco partait vraiment en vrille. Je lui demandai donc de quelle façon il s'efforçait de combattre son persécuteur intérieur. Marco m'expliqua qu'il tentait continuellement de raisonner de manière rationnelle, mais la lutte était inégale puisqu'à la fin les pensées importunes avaient toujours le dessus. Face à ce type d'épreuves, Marco avait été confronté à l'échec ou avait opté pour la fuite.

La situation semblait être une synthèse entre un doute persécuteur et un trouble de l'anxiété avec blocage des performances. Sur cette base, nous avons procédé, comme d'habitude, à l'application du modèle de psychothérapie brève stratégique [*1]. Dans un premier temps, on supprime les symptômes invalidants puis on procède à la restructuration des pensées et des cognitions basées sur des perceptions inadaptées et susceptibles de déclencher des émotions désarmantes. La première suggestion faite à ce jeune homme bloqué par la peur et par son persécuteur interne consista donc à recourir à la technique thérapeutique principale du trouble de panique, à savoir la prescription du pire cauchemar [*2].

Deux semaines plus tard, Marco revint en déclarant que, fait étrange pour lui, durant la demi-heure du pire cauchemar, il n'avait pas réussi à se sentir mal. Au contraire, son esprit s'efforçait de ne pas s'abandonner aux images les plus atroces et, contrairement à ses intentions, il s'était détendu et parfois même endormi. Je lui expliquai que c'était là le but espéré, même si je ne lui en avais rien dit durant la séance précédente afin de lui laisser découvrir quel était le meilleur moyen de combattre les moments de peur panique. Cette découverte, associée à l'explication rassurante sur la logique de la méthode, lui permit de se sentir réconforté et confiant. Nous avons procédé ainsi, comme le prévoit le protocole, à un entraînement progressif à l'utilisation du pire cauchemar à chaque fois que l'anxiété et la peur étaient à leur comble, avec l'objectif de produire l'effet paradoxal bien connu qui élimine immédiatement l'escalade de l'angoisse en cours [*3].

Quelques semaines plus tard, Marco était devenu capable d'annihiler ses réactions de panique et nous avons pu alors nous occuper du persécuteur interne, qui persévérait dans son esprit, alors que les effets symptomatiques invalidants étaient désormais sous contrôle.

Je soumis à Marco des interrogations visant à lui donner des pistes pour gérer avec succès la bataille contre les pensées importunes. Je lui demandai

donc d’abord :

— Lorsque tu cherches à combattre ton persécuteur interne, celui-ci se tait ou sa voix se fait plus forte et son ton plus agressif ?

Comme prévu, il répondit :

— Plus je cherche à éliminer certaines pensées et plus elles augmentent. C’est un duel dans lequel c’est toujours moi qui cède à la fin.

Je paraphrasai ainsi ses propos :

— Si tu continues à te battre de cette façon, la situation ne pourra que se maintenir ou empirer.

— Assurément, confirma-t-il.

Je lui posai alors la question clé :

— À ton avis, si je te propose un doute pathogène, comme par exemple de savoir si tu peux ou non réussir ou, plus directement, d’affirmer que tu n’es pas à la hauteur, et que tu cherches à me répondre pour me démontrer qu’il n’en est pas ainsi, quel en sera l’effet ? Tu te tranquilliseras ou tu t’agiteras encore plus ?

— Je m’agiterai encore plus. Mais je devrais réussir à ne pas avoir certains doutes, à ne pas entendre cette voix qui me dit que je n’y arriverai pas.

Par l’intermédiaire d’une série de questions de ce type, je l’amenai à toucher du doigt le fait que c’était précisément sa tentative de combattre l’inquisiteur qui en augmentait la force et le pouvoir intrusif qui l’écrasaient. Autrement dit, pour s’en sortir, il devait absolument éviter de répondre aux doutes importuns et de combattre l’inquisiteur. Je lui dis :

— Tu ne peux combattre directement les doutes, sinon, tu finis par les alimenter et par te perdre dans des labyrinthes mentaux dont tu es l’architecte. En revanche, tu peux décider de bloquer toutes les réponses, mentales et comportementales, de façon à ne pas alimenter tes obsessions et, comme l’écrivait mon ami Cioran, les faire saturer d’elles-mêmes.

Je l'avertis aussi que la tâche serait rude, mais qu'il avait toutes les cartes en main pour réussir ! Grâce aux améliorations, il avait pu recommencer à fréquenter l'école de communication et je lui suggérai alors une petite expérimentation en utilisant un stratagème rhétorique de Cicéron, la *captatio benevolentiae*[6]. En pratique, durant un cours, il devrait se lever et exposer son opinion mais, plus important encore, avant cela il devrait s'excuser auprès des personnes présentes pour ses évidentes difficultés à s'exprimer en public. Il continuerait ensuite et, puisque les personnes présentes auraient été averties, il éviterait ainsi de faire piètre figure au départ.

Cette suggestion le marqua. Marco se montra fort curieux de voir si le stratagème de Cicéron allait fonctionner de la façon dont il le décrivait dans ses discours.

La thérapie prit alors une direction double : il s'agissait de démonter le mécanisme du doute pathologique et de contrer progressivement l'évitement de situations nourri par la peur.

Lors de la séance suivante, Marco, amusé, me donna d'abord le résultat de l'expédient oratoire en décrivant comment tous les participants et l'enseignant avait été surpris de son initiative et stupéfaits de sa déclaration. Ils furent si enthousiastes de sa présentation, tant du point de vue du contenu que de la forme, qu'ils l'avaient complimenté.

Grâce à cette expérience, il participait désormais activement aux cours et me raconta avoir participé à des exercices où il devait vraiment se mettre en avant !

Le travail consistant à tenir à distance les réponses aux pensées obsessionnelles avait commencé à donner de bons résultats. Et voici le constat fait par Marco. Lorsqu'il évitait la provocation du doute en bloquant toute réaction, celui-ci finissait par se dissiper mais, lorsqu'il ne parvenait pas à bloquer les réponses, c'était l'escalade dans le duel mental l'opposant à son persécuteur.

Le travail thérapeutique s'est poursuivi jusqu'à ce que Marco soit parvenu à bloquer les réponses pathogènes, et donc à arrêter de réagir au harcèlement de son persécuteur interne, faisant en sorte qu'il disparaisse. Dans le même temps, grâce à une exposition progressive aux situations redoutées jusqu'alors, Marco acquit une plus grande confiance en lui et, neuf mois après notre première rencontre, il débuta un stage de formation en entreprise, comme le prévoyait le MBA qu'il préparait. Une fois le stage de six mois terminé, le jeune manager fut engagé dans une importante multinationale. Actuellement, il fait son travail dans la joie, vivant entre Londres et l'Italie. Un jour, il vint me saluer en m'apportant en cadeau un coupe-papier en ivoire ancien, me disant qu'il l'avait choisi après avoir lu : *Chevaucher son tigre…* Il ajouta qu'il chevauchait son tigre et, afin de ne pas oublier ce qu'il avait appris pour vaincre sans combattre, il avait fait un petit tableau d'une image qui lui était chère et portait l'inscription suivante : « Persécuteur, va te faire… ».

La délégation pathologique

Je rencontrai la mère délégante souffrant d'une dépression que même les médicaments pris à fortes doses ne parvenaient à apaiser. La femme était accablée par la conscience de ses fautes et la situation actuelle la faisait encore plus souffrir.

Je lui demandai de me raconter toute l'histoire afin d'évaluer si elle était vraiment aussi coupable que tous l'affirmaient. Je lui dis alors que, effectivement, elle était assez douée pour compliquer la vie de son fils et la sienne, mais qu'elle avait été bien aidée par tous ceux à qui elle avait demandé un avis et délégué les responsabilités. J'ajoutai encore que les parents commettent toujours des erreurs avec les meilleures intentions du monde.

— Cependant, ce qui compte maintenant, lui dis-je sur un ton grave et en la regardant dans les yeux, est de s'efforcer de changer le présent et l'avenir puisque nous ne pouvons plus rien faire pour le passé. Vous devez décider de prendre à bras le corps vos responsabilités de parent et d'arrêter de charger les autres de ce que vous devriez faire. Notez bien que même votre terrible dépression est encore une façon pour vous de déléguer, d'échapper au rôle pour lequel personne ne peut vous remplacer. Si vous voulez continuer dans cette direction, personne ne peut vous en empêcher, mais sachez qu'ainsi vous continuerez à vous enfoncer ainsi que votre fils et je n'ai aucune intention de vous aider dans cette voie. En revanche, si vous êtes prête à travailler sur vous-même pour devenir un être responsable, fiable et capable de guider son enfant, je ferai tout mon possible pour vous aider.

Comme un soldat qui se met rapidement au garde-à-vous en faisant claquer ses talons, la femme essuya ses larmes, se redressa et dit :

— Je suis prête à vous suivre et à faire tout ce que vous me direz.

Cette manœuvre thérapeutique avait pour but de faire sortir la personne de sa position de victime et de la mettre face à ses responsabilités en tant qu'individu et en tant que mère. Je lui suggérai donc le premier pas à effectuer : une fois rentrée à la maison, elle déclarerait à son mari et à son fils, qu'après avoir été punie pour ses erreurs par sa dépression, il était

temps de se relever et de commencer à faire les choses différemment. Cependant, elle n'aurait pas à préciser la nature de ces nouvelles attitudes et comportements. Le deuxième pas, à mettre en œuvre quelques jours plus tard, consisterait à mettre en ordre toutes les affaires dispersées par son fils aux quatre coins de la maison en le faisant participer aux opérations de nettoyage. Tout cela devrait être exécuté sans discuter ni donner de justifications. Elle devait uniquement rappeler sa précédente déclaration sur son changement de cap. Puis, chaque jour, elle devrait faire en sorte que son fils conserve ses affaires en ordre.

Elle me répondit :

— Je n'ai que ça à faire ?

— Cela semble peu de choses pour une personne qui n'a jamais été capable d'assumer un rôle hiérarchique ? lui demandai-je.

Elle m'interrogea alors :

— Et s'il se rebelle et refuse de s'exécuter ?

— Ce sont ces questions qui vous rendent si faible. Vous devrez faire en sorte que votre fils suive vos directives. Si vous lui permettez de remettre en question votre autorité, vous n'êtes plus fiable en tant que parent, rétorquai-je assez sèchement avant de mettre un point final à la séance.

Avec ce type de personnes, la communication doit être directive. Cette directivité constitue une modalité thérapeutique : il ne s'agit pas de froideur ou de dureté personnelles, mais de l'instrument qui induira la personne à se réveiller de sa torpeur et à commencer à changer ses attitudes et comportements en suivant les directives qui l'aideront à avoir confiance en ses capacités.

Quelques semaines plus tard, la femme revint en me racontant, sur un ton presque amusé, qu'elle avait pratiquement dû batailler avec son mari et son fils, lequel avait été si surpris de la voir combattive et déterminée à intervenir qu'il lui avait dit :

— Mais tu n’as pas l’impression d’en faire trop maintenant ?!

En effet, après avoir fait sa déclaration comme je lui avais prescrit, le soir même de notre séance, elle avait totalement changé de « registre » en commençant à faire rentrer son fils dans le rang.

À la première requête de sa mère, le fils prétendit n’avoir pas entendu et continua de jouer aux jeux vidéo sans même lui répondre. Énervée, celle-ci s’empara de la Playstation et lui dit sur un ton sans réplique :

— Si tu ne veux pas que je te frappe, viens avec moi ranger la maison !

Abasourdi devant une mère aussi déterminée, le garçon se leva et commença à remettre de l’ordre dans la maison mais, rapidement, s’ennuyant terriblement, lui dit :

— Je me suis suffisamment ennuyé, maintenant ça suffit !

Et il s’allongea sur le divan en allumant la télévision. La réaction de la mère fut immédiate :

— Tant que tu n’auras pas fini de ranger tout ce que tu as abandonné aux quatre coins de la maison, tu ne pourras rien faire d’autre. Je t’avais averti de mon changement de registre.

Le jeune garçon se leva en soupirant et se remit à exécuter l’ordre de sa mère. Le ton de l’échange devint conflictuel lorsque la femme lui demanda de vider son sac de basket et découvrit des affaires sales qui étaient là depuis des jours. Furieuse, elle imposa à son fils de faire la lessive. Confrontée à sa rébellion, sa mère lui donna la première gifle de sa vie.

Le soir, le mari renté du travail fut extrêmement surpris de voir une maison ordonnée telle qu’il ne l’avait jamais vue et demanda ce qui s’était passé. Son épouse répondit :

— Je vous avais prévenu de mon changement de registre.

Le fils répliqua :

— J’ai l’impression qu’elle est devenue folle, elle m’a même frappé.

Abasourdi, le mari demanda à son épouse.

— C’est vrai ?

— Absolument, répondit-elle, il méritait une bonne gifle, étant donné la façon dont il m’a répondu quand je l’ai obligé à mettre dans la machine à laver ses affaires sales restées pendant plusieurs jours dans son sac de basket.

— Et il a fait la lessive ? interrogea son mari.

Sa femme répondit avec un sourire sardonique :

— Bien sûr !

La soirée se termina sereinement, à la différence des autres soirs où son fils partait dans sa chambre sans même avoir fini de dîner. Tous trois s’étaient installés sur le divan pour regarder la télévision.

Les jours suivants, la patiente me raconta que tout fut plus simple, comme si elle était passée d’une réalité à une autre. Je lui demandai alors de réfléchir sur ce qui s’était passé et comment elle l’expliquait. Elle me dit y avoir longuement réfléchi. En effet, mes cinglantes paroles de la séance précédente et la froideur avec laquelle je l’avais traitée lui avait ouvert les yeux sur beaucoup de choses. Elle s’était notamment rendu compte qu’elle avait toujours évité d’adopter une position déterminée, même lorsqu’elle n’était pas d’accord avec ce qui était fait et que cela avait été à l’origine de nombre de problèmes pour elle mais, surtout, pour son fils. Petite fille, elle avait toujours été humble et soumise : son père était peu présent mais sévère, alors que sa mère, très présente et rigide, rapportait tous les soirs à son époux ses comportements incorrects ou inappropriés afin qu’il pût la punir.

Comme c’est typique dans de tels cas, ma patiente avait grandi avec l’idée qu’elle ne se comporterait jamais comme ses parents et avait donc atteint un autre extrême. Souvent, les parents, afin d’éviter à leurs enfants ce que eux-mêmes ont subi, construisent parfois avec les meilleures

intentions du monde une situation située à l'opposée de ce qu'ils ont vécu mais qui est tout aussi dysfonctionnelle pour l'éducation et la santé psychologique des enfants.

L'atmosphère de cette séance ne fut ni froide ni directive, mais chaleureuse et familière. Au final, nous sommes tombés d'accord sur le fait que, pour son bien et celui de son fils, elle allait continuer à avancer sur la voie de la prise de responsabilités, discutant avec son mari et d'autres personnes sur les possibilités, mais mettant en œuvre elle-même les comportements et les corrections éducatives qui reviennent aux seuls parents.

J'ai suivi cette femme encore pendant quelques séances éloignées dans le temps. J'ai été le témoin de son évolution personnelle et de la confiance acquise en ses capacités. Son fils a continué à jouer au basket, mais il a recommencé à avoir de bons résultats à l'école et, surtout, il a abandonné tout comportement rebelle.

Assurément, cette mère démocrate et délégante ne s'est pas transformée en une personne autoritaire et répressive, mais, en développant une plus grande confiance dans ses ressources personnelles, elle est devenue un parent fiable qui fait autorité.

---

1. Il s'agit de savoir si l'on peut toujours conclure lorsqu'on se pose une question.

2. Franz Alexander (1891-1964) est un pionnier de la médecine psychosomatique et l'un des animateurs du mouvement psychanalytique américain.

3. Il s'agit d'un énoncé qui réalise une action par le fait même de son énonciation.

4. La paraphilie est l'ensemble des attirances ou pratiques sexuelles qui diffèrent des actes traditionnellement considérés comme « normaux ».

5. « Le faible capitule devant le fort. »

6. La « recherche de la bienveillance (de l'auditoire) ».

*1. Développé par Giorgio Nardone et ses collaborateurs du Centre de thérapie stratégique (CTS), le modèle de psychothérapie stratégique brève évoluée se caractérise par la mise au point d'un ensemble de protocoles spécifiques pour le traitement de troubles psychologiques variés. Au cours des vingt dernières années, grâce à un processus systématique de « recherche-intervention », le modèle s'est révélé être un important instrument de connaissance, applicable à la résolution de nombreux problèmes humains dans le milieu médical, éducatif et entrepreneurial. Ce travail a conduit à déterminer une série de modèles rigides d'interaction entre le sujet et sa réalité devenus des acquis spontanés et involontaires : les « systèmes perceptivo-réactifs », caractérisés par une série de « tentatives de solutions » mises en œuvre pour résoudre le problème mais qui, en réalité, l'alimentent. Le modèle stratégique évolué se place au-delà des classifications purement descriptives de la psychiatrie et de la psychologie clinique pour une catégorisation des problèmes humains capable de guider le thérapeute pour comprendre « comment » fonctionne le problème et « comment » il est possible de le faire mieux fonctionner, en laissant de côté ses causes présumées. D'un point de vue pratique, le psychothérapeute stratégique se sert d'une série de tactiques flexibles et d'instruments pouvant être adaptés à différents patients et à différents problèmes traités, en corrigeant et ajustant progressivement le modèle d'intervention en se basant sur les effets observés durant le processus de résolution de problème. Développé à partir d'une approche épistémologique de type constructiviste, ce modèle privilégie l'idée que les êtres humains construisent leur comportement en s'appuyant sur leurs perceptions, elles-mêmes basées sur l'expérience vécue ou imaginée. Une intervention destinée à changer une situation doit fournir une expérience différente de la perception de la réalité à changer ou, comme le dirait Alexander, une « expérience émotionnelle corrective ». Cela ouvre la voie à différentes réactions qui, si elles sont consolidées, conduisent la personne à un changement effectif de la perception de la réalité, produisant par conséquent un changement émotionnel, cognitif et comportemental. Pour ce faire, le psychothérapeute stratégique recourt à des stratagèmes qui conduisent le patient à mettre en question et donc à changer ses propres perception et actions rigides (Nardone, 2008). Ce processus permet à l'individu de redécouvrir ses propres ressources jusqu'alors emprisonnées dans le « cercle vicieux » de l'interaction entre les tentatives de solution désastreuses et la persistance du problème. (NdT)

*2. Cette technique fut mise au point par Giorgio Nardone à la fin des années 1980 pour le traitement des troubles phobiques, des attaques de panique et des obsessions (Nardone & Watzlawick, 2003 ; Nardone, 2010). On demande au patient de s'isoler chaque jour une demi-heure et de chercher à penser à tous ses pires cauchemars liés à ses peurs, ses phobies ou ses obsessions, s'efforçant de provoquer le plus d'anxiété possible et d'exprimer toutes les réactions suscitées en lui. La technique se base sur une logique paradoxale : plus la personne cherche à produire volontairement une réaction anxieuse, qui est spontanée par nature, plus elle s'inhibe par effet du paradoxe de devoir être spontanée sur commande. De cette façon, la personne vit une première expérience émotionnelle corrective d'importance dans la gestion de ses propres angoisses, découvrant qu'elle peut les éliminer précisément en cherchant à les convoquer. Au cours des séances suivantes, le patient est amené à utiliser cette technique dans la journée de manière fractionnée (5 minutes des pires cauchemars 5 fois par jour, toutes les 3 heures) jusqu'à pouvoir y recourir seulement lorsqu'il en a besoin (5 minutes par besoin), c'est-à-dire dans les cas où il subit un épisode d'anxiété. Grâce à l'apprentissage de cette technique, les patients découvrent comment gérer efficacement l'anxiété et peuvent, à l'aide

d’autres techniques, aller au-delà de toutes les limites que la peur avait introduites dans leur vie (Nardone & Salvini, 2011). (NdT)

*3. Le protocole thérapeutique pour les troubles phobiques mis au point par l’auteur il y a plus de 25 ans constitue actuellement le traitement le plus efficace et efficient pour ces pathologies. En effet, sur les dizaines de milliers de cas traités en quelques décennies par Giorgio Nardone et ses collaborateurs, dans près de 90 % des cas, les personnes sont parvenues à surmonter le trouble en 10 séances (Nardone & Watzlawick, 2012a). (NdT)

Quelques réflexions pour finir

La personne intelligente donne des réponses exactes, le sage pose des questions justes

Parvenus à la fin de notre voyage dans les méandres les plus secrets de notre esprit et des pièges disséminés dans ce territoire encore en grande partie mystérieux, une réalité apparaît à l'évidence : le fait de trop penser en appliquant une rationalité ordinaire à des phénomènes peu rationnels ainsi que la recherche de réponses exactes et définitives à des dilemmes indécidables se traduit non seulement par un échec sur les plans logique et empirique, mais provoque aussi une souffrance psychique et comportementale.

Ce malaise de la conscience, qui se reflète dans les émotions et les perceptions de la réalité, peut être léger et acceptable, moyen et gérable, et cela malgré de grandes difficultés et une souffrance marquée, jusqu'à devenir l'une des formes les plus terribles de psychopathologie. En termes épidémiologiques, on devrait parler de pandémie puisque ce problème frappe la majorité des personnes devant faire des choix, c'est-à-dire toutes celles qui peuvent vivre dans le « luxe existentiel » de décider de ce qu'elles vont faire de leur vie. Le doute pathologique ne harcèle pas une personne qui meurt de faim, un lépreux ou tout individu qui doit lutter pour

survivre, mais bien ceux dont les besoins premiers sont satisfaits. En effet, les perversions de la raison sont caractéristiques des sociétés opulentes où l'individu peut se consacrer à ses propres labyrinthes mentaux. Nous pouvons nous référer à la souffrance du doute comme à une forme de malaise qui se propage au sein de la société occidentale. Pour ce problème, les solutions chimiques et chirurgicales, qui constituent les bases de la médecine, ne sont pas applicables, ne fonctionnent pas ou aggravent le trouble qu'elles sont censées soigner. En effet, au-delà des promesses d'un marketing devenu toujours plus pressant, le traitement pharmacologique ne donne guère de résultats en matière de pathologies obsessionnelles et compulsives (Nardone, 2010 ; Nardone & Portelli, 2012 ; Nardone 2003 ; Breggin, 1993 ; Castelnuovo, Molinari, Nardone & Salvini, 2011). Il n'existe pas non plus d'interventions chirurgicales capables de procéder à l'exérèse du doute dans l'esprit d'un individu. Même l'irrésistible « neuromanie » des dernières années, telle que l'ont définie Umiltà et Legrenzi (2009), c'est-à-dire la manie de « photographier » le cerveau et ses différentes zones, n'a pas été d'une grande aide car le fait de savoir que, lorsque j'ai une obsession, telle zone de mon système nerveux central s'active un peu ou beaucoup, ne me dit pas comment me débarrasser de ce doute qui me harcèle. La tomographie par émission de positrons et l'imagerie par résonance magnétique ne permettent pas de photographier la pensée, les raisonnements et les doutes.

Il ne faut pas oublier que les merveilleuses images du cerveau et de son activation, obtenues à partir de logiciels graphiques, ne sont pas de véritables photographies. Autrement dit, il s'agit de réalités construites avec le langage informatique, par l'intermédiaire de programmes statistiques ou de simulations, très éloignés de la représentation du véritable cerveau au travail. Et cela fait naître, non des certitudes, mais de nouveaux doutes. Il est étrange de constater que non seulement les néophytes mais aussi les

scientifiques ont tendance à oublier cela et à voir le cerveau tel qu'il est représenté par ordinateur.

De toute façon, le problème du doute pathologique ne peut être affronté qu'avec la pensée, utilisée comme correctif de ses applications contre-productives. Et donc, comme nous avons tenté de le montrer, il s'agit d'opposer au doute pathologique, le doute thérapeutique, en démontant les pièges sémantiques du premier en en détruisant le mécanisme formel dysfonctionnel. Autrement dit, en mettant en doute la justesse des interrogations, on peut bloquer le cercle vicieux de la recherche de réponses correctes à des questions qui ne le sont pas. La personne intelligente donne des réponses exactes, mais le sage pose des questions justes.

L'antidote aux perversions de l'intelligence est une intelligence stratégique qui se sert de la dynamique du doute en créant des interrogations destinées à éliminer les dilemmes sans issue. La solution réside dans l'élimination du problème et de sa matrice, et non pas dans la recherche de réponses résolutives. Emil Cioran affirmait déjà que les obsessions se saturent d'elles-mêmes. Vaincre sans combattre est le stratagème principal pour affronter les situations alimentées par les tentatives d'élimination, à l'instar du doute pathologique.

Le triomphe de la Logique s'exprime avant tout dans sa capacité à bloquer les parcours logiques orientés vers l'illogique, et comme l'indiquait il y a plus d'un siècle Hans Vaihinger[1] de « […] passer par l'illogique pour parvenir au logique ». Il ne s'agit là ni de réductionnisme ni d'un excès de simplification : pour rendre simple ce qui est compliqué, des compétences complexes sont nécessaires.

1. Philosophe allemand (1852-1933).

Bibliographie

(Les ouvrages de Giorgio Nardone sont précédés des références abrégées sous lesquelles ils apparaissent au fil de l'ouvrage et présentés dans l'ordre chronologique de leurs parutions en traduction française ou en italien, s'ils ne sont pas encore traduits.)

Alexander, F, *Psychoanalytic therapy : principles and application*, Ronald Press, 1946.

Aristote, *Œuvres complètes*, Flammarion, 2014.

Augustin, saint, *Les Confessions – Dialogues philosophiques* tome I, Bibliothèque de la Pléiade, Gallimard, 1998.

Breggin, P. R., *Toxic psychiatry*, Flamingo, 1993.

Camus, A., *Le Mythe de Sisyphe*, Folio essais, 1985.

Castelnuovo G., Molinari E., Nardone G. et Salvini A., « L'efficacia della psicoterapia. La ricerca empirica in psicoterapia » in G. Nardone A. Salvini (sous la direction de), *Dizionario internazionale di Psicoterapia*, Garzanti, 2011.

Cioran, *Œuvres*, Quarto, Gallimard, 1995.

Descartes, R., *Discours de la méthode*, GF, 2016.

Dumont, J.-P., *Les Présocratiques*, Bibliothèque de la Pléiade, Gallimard, 1988.

Emanuele, P., *Filosofia a luci rosse*, Adriano Salani Editore, 2004.

Esquirol, E., *Des passions considérées comme causes, symptômes et moyens curatifs de l'aliénation mentale*, Librairie des Deux-Mondes, 1980.

Festinger, L., *Une théorie de la dissonance cognitive*, traduit de l'anglais par H. Vassine, Enrick B. Éditions, 2017.

Foerster, H. von, *Observing systems*, Braziller, 1982.

Foerster, H. von, Broecker, M. S., *Part of the World. Fractals of Ethics – A Drama in Three Acts*, 2002.

Freud, S., *Le Moi et le Ça*, Payot, 2010.

—, *Œuvres complètes*, vol. I, 1886-1893, PUF, 2015.

Gödel, K, « On formally undecidable propositions of *Principa Mathematica* and related systems » in Shanker, G. (sous la direction de), *Gödel's Theorem*, Routledge, 1988.

Gödel K. et Nagel E., *Le Théorème de Gödel*, Sources du savoir, Seuil, 1989.

Guay, A., *Autour des* principia mathematica *de Russell et Whitehead*, Éditions universitaires de Dijon, 2012.

Hegel, G. W. F., *La Philosophie de l'histoire*, Livre de Poche, 2009.

Heisenberg, W., *Les Principes physiques de la théorie des quanta*, Jacques Gabay, 1992.

Kafka, F., *Journal*, Livre de Poche, 2002.

Kant, E., *Critique de la raison pratique*, traduction de l'allemand par J.-P. Fussler, GF, 2003.

Kierkegaard, S., *L'Alternative*, 1843, traduit du danois par P.-H. Tisseau, éditions Allia, 2005.

Krishnamurti, J., *Commentaires sur la vie*, J'ai Lu, 2015.

Legrenzi P., Umiltà C., *Neuro-mania. Il cervello non spiega chi siamo*, Il Mulino, 2009.

Lucien de Samosate, *Œuvres*, CreateSpace Independent Publishing Plaform, 2015.

Ménard, A., *Analyse et critique des principes de la psychologie de W. James*, Hachette, Livre BNF, 2013.

Nardone *et al*., 2001 – Nardone G., Giannotti E., Rocchi R., *Modelli di famiglia*, Ponte alle Grazie, 2001.

Nardone, 2003 – Nardone, G., *Non c'è notte che non veda il giorno*, Tea.

Nardone & Watzlawick, 2003 –, Nardone, G. et Watzlawick, P., *L'art du changement*, traduit de l'anglais par I-D Cormier et F. Rigal, L'Esprit du Temps, 2003.

Nardone, 2008 – Nardone, G., *Chevaucher son tigre ou comment résoudre des problèmes compliqués avec des solutions simples*, traduit de l'italien par N. Koralnik, Seuil, 2008.

Nardone, 2010 – Nardone, G., *Peur, panique, phobies, un modèle de stratégie brève pour une résolution rapide des problèmes*, traduit de l'anglais par F. Rigal et L. Morel, l'Esprit du temps, 2010 (2e édition).

Nardone, 2012a – Nardone G., Portelli, P., *La Connaissance par le changement. L'évolution de la thérapie stratégique brève*, traduit de l'italien par N. Koralnik, Satas, 2012.

Nardone, 2012b – Nardone G., Balbi E., *Sillonner la mer à l'insu du ciel. Leçons sur le changement thérapeutique et les logiques non ordinaires*, traduit de l'italien par N. Koralnik, Satas, 2012.

Nardone G., Watzlawick P., *Stratégie de la thérapie brève*, traduit de l'italien et de l'anglais par L. Aubert, Points, 2015.

Nietzsche, F., *Le Gai savoir*, traduit de l'allemand par Patrick Wotling, GF, 2007.

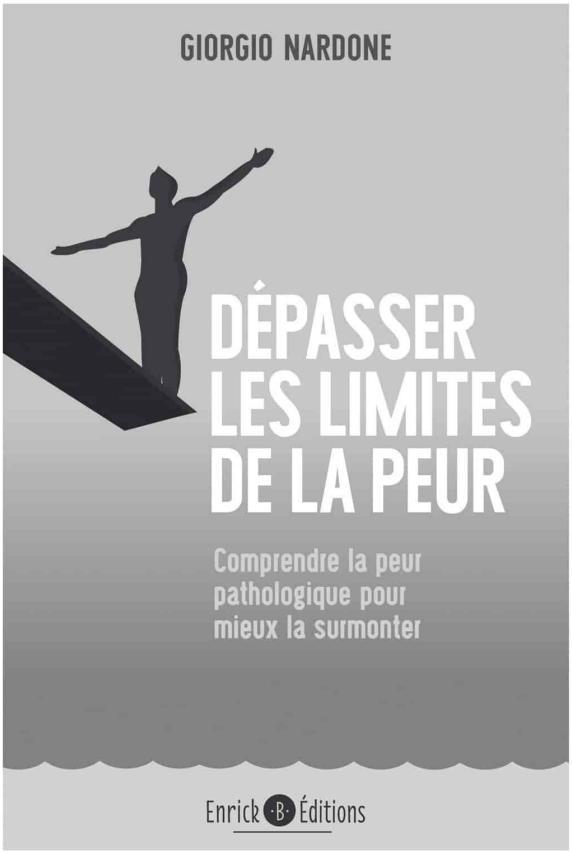
Pascal, B., *Pensées*, Livre de Poche, 2000.

Platon, *Œuvres complètes*, Flammarion, 2011.

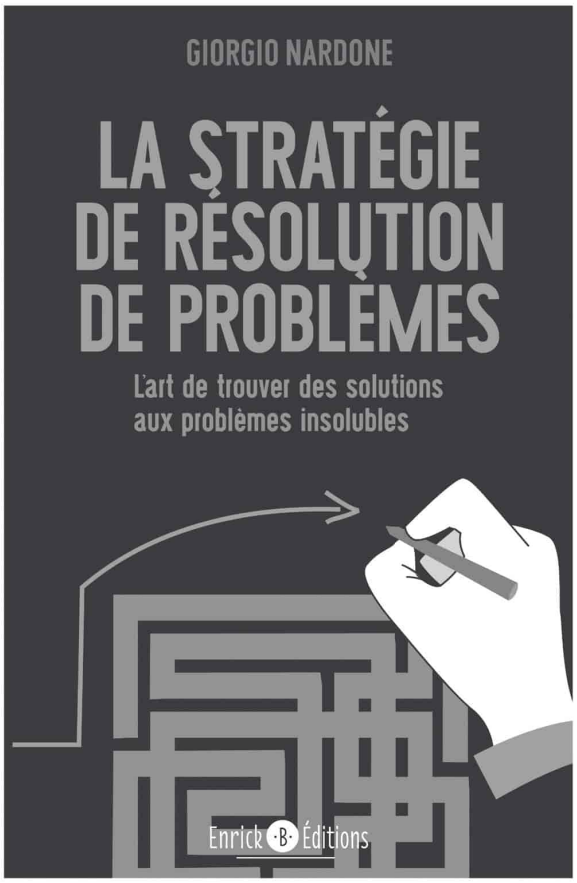
Plutarque, *Vie parallèles*, traduit du grec par A.-M. Ozanam, Quarto, Gallimard, 2001.

Popkin, R. H., *Skeptical Philosophy for Everyone*, Avrum Stroll, 2001.
Popper, K., *Conjectures et réfutations. La croissance du savoir scientifique*, traduit de l'anglais par M.-I. de Launay, Payot, 2006.
Russell B., *Dictionary of Mind, Matter & Morals*, Philosophical Library, 2007.
Salvini, A. & Bottini, R. (sous la direction de), *Il nostro inquilino segreto*, Ponte alle Grazie, 2011.
Sartre, J.-P., *Situations philosophiques*, Gallimard, 1990.
—, *La Nausée*, Folio, 1972.
Schopenhauer, A., *Le Monde comme volonté et représentation*, traduit de l'allemand par Ch. Sommer, Folio Essais, 2009.
Schwartz B., *Le paradoxe du choix. Et si la culture de l'abondance nous éloignait du bonheur ?*, traduit de l'anglais par I.-S. Lecorné, Marabout, 2009.
Shakespeare, *La Tempête*, traduit de l'anglais par Y. Bonnefoy, Folio Théâtre, 1997.
Sirigatti S., Stefanile C. & Nardone G., *Le scoperte et le invenzioni della psicologia*, Ponte alle Grazie, 2008.
Vaihinger, H., *La Philosophie des comme si*, traduit de l'allemand par Ch. Bouriau, Éditions Kirmé, 2008.
Watson, J., *Le behaviorisme*, Éditions Cepl, 1972.
Watzlawick P., *Faites vous-même votre malheur*, traduit de l'anglais par J.-P. Carasso, Points Seuil, 2014.
Wittgenstein, L., *Remarques sur « Le Rameau d'or » de Frazer*, l'Age d'Homme, 1990.
—, *Tractatus logico-philosophicus*, traduit de l'allemand par G.-G. Granger, Gallimard, 2001.
Xénophon, *Mémoires sur Socrate*, traduit du grec ancien par E. Talbot, CreateSpace Independent Publishing Platform, 2016.

DU MÊME AUTEUR

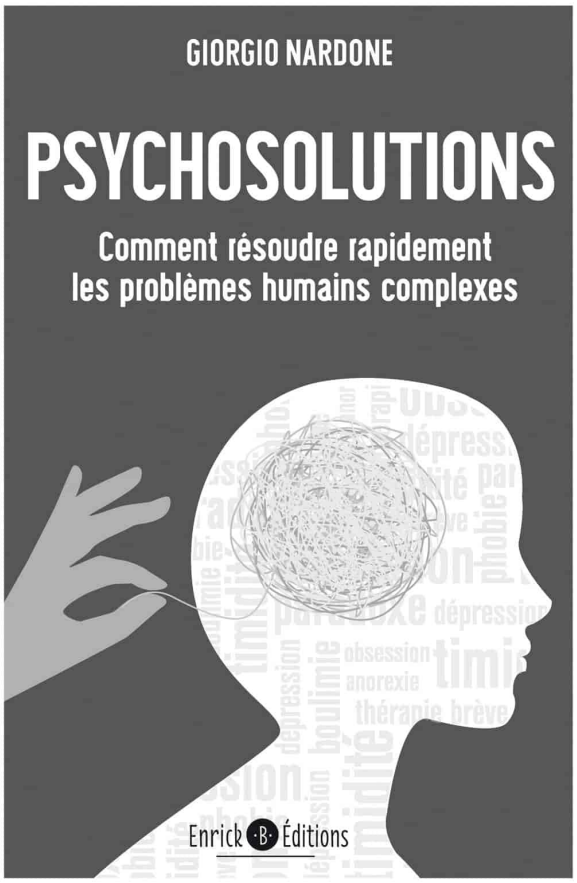


DÉPASSER LES LIMITES DE LA PEUR
Comprendre la peur pathologique pour mieux la surmonter



LA STRATÉGIE DE RÉSOLUTION DE PROBLÈMES

L'art de trouver des solutions aux problèmes insolubles

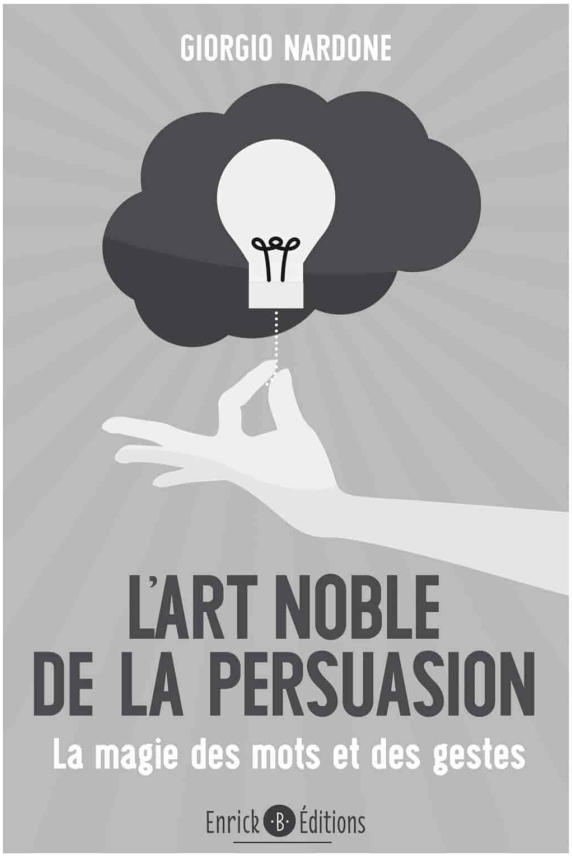


PSYCHOSOLUTIONS

Comment résoudre rapidement les problèmes humains complexes

CORRIGE-MOI SI JE ME TROMPE

Stratégies de communication pour dénouer les conflits de couple



L'ART NOBLE DE LA PERSUASION

La magie des mots et des gestes

L'AMOUR ET LA HAINE DE LA NOURRITURE

Ou comment résoudre rapidement les troubles du comportement alimentaire

DANS LA MÊME COLLECTION

BREF !
Petite épistémologie de la thérapie brève systémique et stratégique illustrée par l'exemple
(Comment faire pour que ça change vite et durablement avec Palo Alto)

LE THÉRAPEUTE ET LE PHILOSOPHE

Atteindre le but par le non-agir

MÉDECINE SANS SOUFFRANCE AJOUTÉE

LA PSYCHOTHÉRAPIE RELATIONNELLE

De la naissance d'une profession à l'émergence d'un champ disciplinaire

Découvrez notre maison d'édition

www.enrickb-editions.com

Rejoignez-nous sur Facebook et partagez vos commentaires

https://www.facebook.com/enrickbeditions?fref=ts