

Le syndrome du « tout va très bien »

Jamais une ombre au tableau, jamais une parole négative : que cachent donc les adeptes de la satisfaction permanente ?

PASCALLE SENK

OPTIMISME Jeanne est une jeune femme formidable : toujours souriante, positive, enthousiaste. Tellement enjouée, toujours, qu'un étrange sentiment peut vous prendre à son contact : est-ce possible que tout aille si bien pour elle, ainsi, tout le temps ? Même ses plus familiers s'en étonnent : elle semble ne s'inquiéter de rien, être incapable de percevoir le moindre mal autour d'elle ou dans le monde. Une grâce ?

Pas si sûr. Du coup, devant tant de bien-être affiché, on hésite à lui confier ses petits problèmes, à chercher consolation auprès d'elle. Et les relations avec Jeanne s'appauvrissent, deviennent moins vivantes. Pour le psychanalyste Jean-Michel Fourcade, directeur de la Nouvelle Faculté Libre qui forme à la psychanalyse intégrative, et auteur des *Personnalités limites* (Éd. Eyrolles), Jeanne pourrait bien faire partie des sujets « comme si... » (as if) décrits dans les années 1940 par la psychanalyste Helene Deutsch : « Compétents et sains du point de vue cognitif et comportemental, ils semblent normaux et comprennent les problèmes d'un point de vue intellectuel, explique le psychanalyste. Mais les relations avec eux manquent cruellement de naturel et de créativité. On sent que quelque chose ne va pas. »

Très performants, très adaptés, ces sujets sont en réalité en souffrance, mais ils donnent le change,

JEAN-MICHEL FOURCADE, PSYCHANALYSTE, DIRECTEUR DE LA NOUVELLE FACULTÉ LIBRE

tendait de lui certains comportements, explique le psychanalyste. Il s'est donc conformé à ces attentes pour montrer à sa mère qu'elle était une bonne mère, mais ne les habitait pas. Très tôt, ce sujet a donc décidé que, quoi qu'il arrive, "tout va bien". »

Rien à voir, dans ces cas, avec l'optimisme positif, qui n'est pas un mécanisme de défense, et dont on sait qu'il aide réellement à guérir. C'est alors un type de « sur-évaluation positive » grâce auquel la personne se montre capable de transformer l'épreuve en opportunité de croissance. « C'est le cas chez ces malades cardiaques par exemple qui vous disent : "Cet infarctus a changé ma vie, m'a donné des raisons de vivre", observe Serban Ionescu. Le danger peut, en revanche, venir d'un "sur-optimisme" frisant l'illusion de toute-puissance, celle qui a pu, par

exemple, amener certains séropositifs, au début de l'épidémie de sida, à ne pas suivre les traitements ou à ne pas avoir une sexualité protégée. »

Les plus touchés par ce syndrome du « tout va très bien » peuvent aussi être les personnes les plus puissantes et entreprenantes que nous rencontrons. « De vrais bulldozers, résume Jean-Michel Fourcade. Et pour cause : ils investissent toute leur énergie dans une image idéale d'eux-mêmes, justement parce que, incapables d'ambivalence, ils n'ont pu franchir à l'aube de leur vie l'étape de construction d'une bonne estime de soi et dissimulent leur grande blessure narcissique sous un sursaut d'activité, ce que favorise l'idéologie dominante. »

Comme exemple de ce « narcissisme pathologique », le psychanalyste mentionne le héros joué par Vincent Cassel dans le film *Mon roi* de Maiwenn : séducteur, attirant vers lui une jeune femme affaiblie à laquelle il s'unit pour nourrir son seul ego... Jus- qu'au jour où cette faire-valoir se rebelle et, ne lui servant plus à rien, est abandonnée. Comme l'analyse Serban Ionescu, « l'étrange indifférence à la souffrance - la sienne ou celle des autres - est toujours le signe d'un trouble profond. » ■



JACQUES LECOMTE
Spécialiste de psychologie positive

« Le pire, c'est le sentiment d'impuissance »

JACQUES LECOMTE, spécialiste de psychologie positive, a enseigné en sciences de l'éducation à l'université Paris-Ouest-Nanterre-la Défense et à l'Institut catholique de Paris. Il publie *Le monde va beaucoup mieux que vous ne le croyez* (Éd. Les Arènes).

LE FIGARO. - Avec votre dernier livre, qui démontre que notre monde ne va pas si mal qu'on le croit, vous faites figure d'« ovni ». Pensez-vous vraiment qu'il y a de quoi se réjouir ?

Jacques LECOMTE. - Je n'affirme pas du tout que les problèmes n'existent pas ou ne cherche à dissimuler ceux-ci, à moi ou à d'autres. Mais je prône l'optimisme et de réalisme. On pense trop souvent que les pessimistes, eux, voient clair. Ce qui est faux dans la mesure où cette tendance le conduit à l'immobilisme, voire au désespoir, et cela n'a rien de réaliste. À l'opposé, je préconise l'engagement actif.

Sur quoi s'appuie votre « opti-réalisme » ?

D'abord, je ne dis pas « tout va très bien » mais « le monde va mieux ».

Par exemple, plus

d'un milliard de personnes sont sorties de la grande pauvreté en vingt-cinq ans, deux milliards sont sortis de la faim, les homicides ont chuté de 65 % en région parisienne en vingt ans, la forêt française a retrouvé la superficie qu'elle avait au Moyen-Âge. Dans mon livre, je ne cite que des chiffres officiels. Ce qui est à l'encontre de ce que professent les médias, qui ont

« Pour passer à l'action et s'engager, il faut avoir au moins l'impression que « ça peut marcher » »

JACQUES LECOMTE

tendance à montrer surtout la face sombre de la réalité. Ensuite, je dévoile les zones d'ombre qui sont réellement importantes à engendrer. Le catastrophisme, lui, se complait dans une description apocalyptique globale. Enfin, puisqu'il y a des actions à entreprendre pour améliorer ce qui ne va pas, je tire profit des expériences positives qui ont marché. Et je trouve de bonnes raisons d'être optimiste. C'est cela l'opti-réalisme : un engagement actif qui se base sur la réalité. Ce n'est en rien de l'attentisme.

Quelles valeurs permettent plus particulièrement d'incarner cet « opti-réalisme » ?

D'abord, la coopération. Il faut que les militants par exemple s'allient à ceux qu'ils considèrent comme leurs ennemis pour amener des changements concrets. Par exemple, les écologistes ont intérêt à coopérer avec les industriels - et vice versa. Il faut désormais la participation de tous, et un vrai partenariat, pour engendrer les problèmes auxquels fait face notre monde. C'est ce qui a permis la reconstruction de la couche d'ozone ou la dépollution du Rhin. Autre valeur essentielle : le sentiment d'efficacité. Chacun peut trouver les comportements écocitoyens qui lui permettraient de se sentir agir pour le mieux-être général : prendre les transports en commun par exemple pour lutter contre la pollution de l'air.

Cela, c'est une analyse au niveau collectif. Mais en ce qui concerne la vie personnelle, qu'en est-il ?

Les découvertes de la psychologie positive confirment le bien-fondé de cette attitude optimis-

te. Le pire pour un individu, en effet, c'est le sentiment d'impuissance. Or, pour passer à l'action et s'engager, il faut avoir au moins l'impression que « ça peut marcher ». Aujourd'hui, une des approches les plus intéressantes en ce sens est l'« Appreciative Inquiry », méthode de conduite au changement qui s'appuie essentiellement sur vos succès passés. Même s'il est important à certains moments de sa vie de faire un bilan en tenant compte des erreurs ou des points noirs qu'on n'a pas pu éviter, ce qui nous fera réellement avancer, c'est de s'appuyer sur les points positifs qu'on a marqués. Par exemple, en psychothérapie positive, on demande aux patients dépressifs d'avoir toujours sur eux un carnet et un crayon pour pouvoir noter rapidement les événements positifs qui leur arrivaient. Cela entraîne des effets positifs majeurs car, de manière générale, les dépressifs reçoivent moins les situations positives et, surtout, ils les mémorisent mal. Cette démarche consistant à s'appuyer sur ce qui est positif s'applique désormais aux individus mais aussi aux organisations, et toutes formes d'entreprises humaines. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR P. S.

Que vous dit le monologue intérieur continu de vos pensées ?

C'est un livre de terrain. Un ouvrage écrit à plusieurs mains par des « ouvriers » du domaine, psychiatres et psychologues français et canadiens, ceux qui vont au charbon, qui sont confrontés chaque jour à des personnes souffrant de troubles bipolaires. Cinq auteurs, emmenés par l'inépuisable et enthousiaste Christine Mirabel-Sarron, qui croient en leur métier, leur mission. Ils ont mis dans cet ouvrage, *Mieux vivre avec un trouble bipolaire*, toute leur expérience pour en faire un véritable cahier d'accompagnement. « Ce livre s'adresse aux personnes souffrant d'un trouble bipolaire, à leur famille et à tous ceux qui veulent mieux comprendre ce trouble pour mieux venir en aide aux personnes qui en sont atteintes », écrit les médecins. C'est pour quoi

« il présente des outils concrets pour mieux gérer la maladie ». Cyclothymie, syndrome ou psychose maniaco-dépressive, tous ces comportements en montagnes russes, tous ces troubles de l'humeur regroupés sous le terme de troubles bipolaires peuvent s'identifier et se soigner. Tout en soulignant que rien ne peut remplacer une consultation avec un professionnel, l'ouvrage propose un questionnaire d'autoévaluation, ainsi qu'un « journal de l'humeur », des premiers pas vers une acceptation de son état et sur la nécessité de se faire aider. Si les troubles bipolaires sont principalement d'origine génétique, il n'existe pourtant pas de test pouvant « signer » la présence de la maladie.

LE PLAISIR DES LIVRES

PAR JEAN-LUC NOTHIAS
jlnothias@lefigaro.fr

Et elle peut se manifester chez quelqu'un dont les parents n'en montrent aucun symptôme. Si on ne peut faire disparaître la maladie, on peut en guérir au sens d'une « totale disparition des symptômes sur une durée continue d'une année sous traitement ». Au premier rang des outils pour prendre en charge ces troubles, les médicaments. Parfois, lithium ou divalproate suffisent. Mais beaucoup d'autres devront prendre entre trois

et cinq molécules pour se traiter efficacement. Et souvent pas toujours les mêmes. De plus, une surveillance continue devra guetter l'apparition d'éventuels effets secondaires, certains bénins, d'autres graves. La leçon 6 du livre est très pratique : comment préserver son sommeil ? Comment stopper l'inactivité ? Comment avoir de bonnes habitudes alimentaires ? Comment (re)construire un réseau social ? Comment identifier les facteurs de stress qui peuvent faire survenir une rechute ? Les auteurs soulignent tous les bienfaits de la psychoéducation et des thérapies comportementales et cognitives, qui nécessitent un vrai engagement et un vrai travail, dans le cabinet du médecin, mais aussi et surtout à

l'extérieur, dans la vie de tous les jours. C'est là un moyen qui a fait ses preuves pour mieux connaître intimement ses troubles, mieux vivre ses traitements, mieux comprendre la naissance d'épisodes anxieux, phobiques, dépressifs, hyperactifs... Enfin, les différentes thérapies de relaxation sont évoquées. Car « la relaxation s'oppose point par point au stress ».

MIEUX VIVRE AVEC UN TROUBLE BIPOLAIRE
Christine Mirabel-Sarron, Martin D. Provencher, Jean-Michel Aubry, Serge Beaulieu, Isabelle Leygnac-Solignac. Éditions Dunod.

