

Et toi... tu doutes ?

PAR AUDREY PLATANIA-MAILLOT, PSYCHOLOGUE DU DEVELOPPEMENT



J'ai des doutes... Pourquoi je doute ?... Je doute de tout, tout le temps... À quoi ça me sert de douter ? J'en peux plus de douter, ma tête va exploser...

Le doute est une interrogation. Il peut être le pressentiment, l'impression d'une réalité différente. Il s'oppose à la certitude, notion de ce qui est sûr, évident, qui n'est pas discutable.

Avant d'incriminer le doute comme une des causes de nos souffrances psychologiques intimes, approchons-nous de plus près... Est-il vraiment à placer sur le banc des accusés de nos vies tourmentées ? Peut-être... mais pas tout le temps, au contraire, apprenons aussi à chérir nos doutes, à les remercier.

Douter, hésiter, comparer, pousse à la prudence, à l'humilité et freine notre impulsivité.

Douter est une pause en déséquilibre

Loin d'être à l'arrêt, le doute n'est pas une pause qui nous fige, mais un ralentissement qui signale le mouvement. Une vie en construction est une vie qui accueille et fait place aux doutes.

Si trop de doutes peuvent nous paralyser, l'absence de doute reflète aussi une inertie.

Pour marcher, pour avancer, il faut accepter le déséquilibre. Ce temps fugace où l'un de nos pieds est en l'air et où la chute est possible. Tout change tout le temps, la vie est mouvement, le doute est un des signes qui nous prouve que nous sommes en marche, pour le meilleur, pour le pire, en vie. Le doute est l'élan vital, le moteur, la motivation qui nous permet de mettre un pas devant l'autre.

Je doute, je freine, je ralentis. J'observe, je ressens, avant de réinitialiser le mouvement. Douter, c'est savoir écouter ses

émotions, pouvoir prendre en compte nos peurs dans nos choix et nos décisions. Remettre en perspective différentes variables, prendre du recul, traiter les informations, une nouvelle fois.

Douter, c'est l'opposé de « foncer-la tête baissée », la face inverse de la rigidité.

Douter, c'est nous protéger de certaines erreurs et de beaucoup de regrets.

La pensée est doute. Arrêter de penser, c'est arrêter de douter. Accueillir nos doutes, nous ouvre une possibilité extraordinaire, celle de la flexibilité. Observer nos schémas de pensée, douter de nos interprétations, remettre en question nos raisonnements, le doute est une clé qui pousse la porte à la souplesse d'esprit, à la créativité, à notre si précieuse flexibilité, pour sortir (enfin) de nos chemins bien tracés, réenvisager, nous réenvisager.

C'est bien de cela qu'il s'agit : douter nous permet de pouvoir dessiner un nouveau visage à nos trajectoires de vie.

Alors après cet éloge de nos doutes, évidemment, nous le savons tous que douter peut parfois être une atroce souffrance ... Pour certains, c'est trop. Trop souvent, tout le temps, pour tout, à chaque instant. À chaque pas, pour chaque choix, le pied reste en l'air, impossible de poursuivre une action.

Comme pour tout, il est important de douter avec modération. Douter de manière extrême n'ouvre aucune porte... la pause se vide de mouvement, l'inertie nous guette, la confusion brouille la pensée, l'impuissance occupe tout notre espace intérieur et les tourments peuvent devenir insupportables...

D'innombrables travaux en psychologie démontrent une corrélation claire entre l'excès de doute et le manque de confiance en soi.

Logique, évident. Pas de doutes !

En effet, nul besoin d'être psychologue pour comprendre cette intrication. Pour accepter d'agir malgré nos doutes il faut pouvoir accepter nos limites et nos imperfections.

La confiance en soi, ce n'est pas seulement de connaître ses forces et ses qualités. C'est aussi, et peut-être surtout, d'accepter ses parts de vulnérabilités et de supporter que les autres les voient. Douter lorsque l'on ne peut ressentir et accepter ses parts de Soi fragiles nous place dans une posture de grande vulnérabilité qui peut nous apparaître insupportable.

La peur devient majeure. Peur de se tromper, peur de l'échec, de l'erreur, peur de décevoir, de nous décevoir, peur de ne pas être à la hauteur. La peur décuple les mécanismes du doute et la spirale se crispe : j'ai peur, je doute, je n'agis pas.

Dans l'excès de doute, il y a également une difficulté à adopter une posture optimiste face à la vie. Confiance en soi, confiance en l'autre, confiance en la vie. Une « trilogie de confiance » essentielle pour que le doute reste le moteur du mouvement et ne devienne pas source de procrastination. Être optimiste ne signifie pas voir la vie en rose ! Ou bien penser de manière naïve que tout va toujours bien. Ce n'est pas non plus voir uniquement le verre à moitié plein, mais choisir de le voir aussi !

Adopter une posture optimiste c'est ne pas perdre de vue la moitié vide du verre, mais considérer le verre dans sa globalité ! Serrer toujours en soi une part d'espoir. Pouvoir, même dans les moments les plus obscurs, discriminer les interstices de lumières qui existent, toujours.

Adopter l'optimisme, c'est adopter le « pourquoi pas », se dégager du trop-plein de doutes pour abattre ses cartes comme au poker, prendre le risque de la vie, conscient du danger, conscient de ses propres chances aussi. S'attendre également au meilleur !

Une dernière chose...

Il n'est pas question de trop généraliser ces propos. Certains doutes de vie sont bien plus délicats que d'autres. Douter et avoir du mal à choisir son plat au restaurant est une chose, douter face à des choix bien plus décisifs dans nos vies en est une autre.

Le doute nous engage toujours. C'est peut-être même le propre de l'engagement. Certains pensent que pour s'engager, il ne faut pas douter... c'est assez faux.

L'engagement ne saurait arrêter les doutes et le doute ne peut nous abstenir d'engagement. Nous nous engageons dans des choix, envers et malgré nos doutes, tout le temps.

Les bonnes âmes nous conseillerons du mieux possible : « écoute ton cœur » disent-ils, « écoute tes besoins profonds » ... Mais pourtant, parfois, nous avons beau essayer d'écouter, de nous écouter, c'est la confusion qui nous assaille. Ambivalence, paradoxe nous tiraillent d'un côté puis de l'autre.

Ces moments, ces situations de doutes si acrobatiques, sont généralement le fruit d'une lutte à l'intérieur même de notre système de valeur de vie.

Nous avons tous un système de valeur. Des valeurs qui sont des sortes de piliers qui nous construisent, nous qualifient, nous permettent de nous repérer, de savoir qui l'on est. Valeur de l'amour, de l'amitié, valeur d'honnêteté, de confiance, valeur de l'argent, de la réussite, de la carrière ou du pouvoir, valeur de l'altruisme, de l'écoute, du sacrifice de soi...

Nous avons tous, dans toutes ces valeurs, environ cinq d'entre elles (selon Martin Seligman, psychologue expert en psychologie positive) qui sont au creux de notre identité et qui nous définissent.

Alors que se passe-t-il si sur notre chemin de vie, nous sommes face à une prise de décision, à un choix à faire, qui vient se poser précisément entre deux (ou plus) de ces grandes valeurs au cœur de notre personnalité ?

Et bien c'est compliqué !

Prenons un exemple, en tant que parents, nous pouvons ressentir ces moments suspendus entre la valeur de l'autonomie, laisser nos enfants faire l'expérience de la vie, ne pas les étouffer, ne pas les retenir, et la valeur de la sécurité, c'est-à-dire assurer la protection à notre enfant, être corps et âme en veille pour lui éviter malheurs ou douleurs. Quelle difficulté par moment de prendre des décisions pour nos enfants en tenant en compte ces deux valeurs simultanément ! Laisser de l'autonomie et les protéger... Nous doutons face à ce casse-tête parental des plus connus.

Il y a une multitude d'autres exemples où nos valeurs peuvent s'opposer et rendre si périlleux l'issue de nos doutes : entre la valeur de la liberté et la valeur de l'engagement familial. Entre la valeur du travail et la valeur de nos engagements parentaux...

Accueillir nos doutes est complexe dans ces situations où nos valeurs sont en lutte les unes contre les autres, car nos choix vont nous obliger à accepter la frustration, à nous éloigner d'une de ces valeurs pour que l'autre puisse s'exprimer. Nous avons la sensation qu'il nous faut renoncer à l'une pour assouvir l'autre...

Alors, nous nous mettons en quête de la solution alternative, à la recherche de cet « entre-deux » qui nous permettra de nous sentir suffisamment confortables pour avancer sans avoir cette douloureuse sensation d'avoir trahi une part de nous-mêmes. Parfois, nous trouverons cette alternative. Parfois, nous serons dans l'obligation de privilégier une valeur au détriment de l'autre. Nous nous sentirons peu confiants et un peu coupables de cette forme de trahison de Soi.

Ne nous jugeons pas trop sévèrement. Ainsi va la vie, des décisions évidentes et d'autres plus pénibles. Nous ferons toujours au mieux dans ce que nous sommes et avec ce que nous avons.

Dans le doute, nous avançons. L'optimisme et la confiance en bandoulière.