

Réussir à se défaire de ses blocages

Inhibitions, peurs, sidérations, ces émotions empoisonnent la vie et nous empêchent de nous épanouir. Que ce soit pour aborder des inconnus, vivre un (nouvel) amour, parler en public, demander une promotion ou envisager de nouvelles expériences... Il faut oser se mettre en mouvement. Le reste suivra.

MARIE-MADELEINE SÈVE

Le blocage est toujours un conflit psychique : il y a une partie de soi qui veut avancer, mais une autre qui pèse plus lourd, et qui nous freine, explique Marie-Estelle Dupont, psychologue et psychothérapeute. Chaque fois que l'individu passe un cap, il est vulnérable au blocage : face à l'inconnu, il perd ses repères et s'arrête. » Psychologue et coach, Brigitte Vaudolon parle de son côté de "dysfonctionnement émotionnel" : « Le blocage fige notre énergie : on pourrait faire, mais on ne se juge pas capable ou pas digne de le faire. Du coup, on ne s'autorise pas à agir, on n'essaie même pas. »

D'abord, en identifier l'origine

Le blocage est souvent lié à un traumatisme, cette expérience violente et douloureuse, vécue enfant, adolescent ou adulte, et qui crée un filtre négatif. « Ce peut être un événement, ou une parole qui fait effraction dans les capacités de l'individu à réguler son stress, ou à s'adapter : échec scolaire, divorce, licenciement, etc. », illustre Marie-Estelle Dupont. Et cela peut venir de loin : un sentiment d'insécurité dans l'enfance peut entraîner, une fois adulte, une fuite de toute relation amoureuse de peur d'être trahi, abandonné, rejeté. Idem après une rupture sentimentale qu'on n'a pas vu venir et qui a brisé le cœur. « Dès lors, quand une situation similaire se présente, on a tendance

Nos experts



Marie-Estelle Dupont
psychologue
clinicienne et
psycho-
thérapeute



Didier Pleux
psychologue
et psycho-
thérapeute



Brigitte Vaudolon
psychologue
clinicienne
et coach,
fondatrice de
Be Positive



Le blocage est souvent
lié à un traumatisme,
une expérience violente
et douloureuse qui crée
un filtre négatif.

La visualisation positive permet de contrer les pires difficultés

à imaginer ce qu'on connaît déjà, et on ne veut plus le vivre. *De facto*, le cerveau fait des généralisations abusives. » Blessé une fois, blessé pour toujours, avec un sentiment de honte. Il y a aussi les inhibitions, peurs ou angoisses irrationnelles qui stoppent toute pensée ou toute envie. « Les inhibitions fabriquent une image de soi dévalorisée et une image de l'attente de l'autre survalorisée, poursuit l'experte. On se crée ainsi des croyances limitantes. » Vous êtes de petite taille ? Vous voulez faire du basket ? Mais votre grand frère s'est souvent moqué de vous à ce sujet, au point que vous renoncez. Ce complexe intériorisé vous enferme. Ou c'est un père, hyper exigeant qui vous a incité à penser que votre diplôme n'était pas à la hauteur, et vous êtes fâché avec les études. Enfin, les représentations sociales et familiales jouent un rôle prégnant, parce qu'elles entravent l'expression du désir. « Se marier avec un homme plus jeune ? Tu n'y penses pas ! » ou « Ton frère reprendra le cabinet médical, et toi tu seras prof, un métier idéal pour une femme ! » Creuser la question suffit parfois à régler le problème. « Les interdits tacites, dans une famille, pèsent aussi leur poids : on a peur de les transgresser, tels se faire plaisir, penser à soi, se réaliser, faire mieux que ses parents ou ses frères et sœurs », explique Sarah Famery, dans son ouvrage *Dépasser ses peurs et être soi* (éd. Eyrolles).



Apprendre à repérer quand et comment ça coince

Cette étape est indispensable, car les blocages sont souvent inconscients, et ils nous poussent à fuir, à rester paralysé ou à attaquer, par la colère notamment. « Ce sont des réponses automatiques du cerveau primitif face au danger. Activées une première fois dans la situation traumatique, elles se répètent plus tard », explique le psychologue-psychothérapeute Didier Pleux. Ce sont les signaux corporels qui vont vous alerter sur la réapparition de vos freins. Soyez-y attentifs, vous saurez quand et où ça coince. Par exemple, le dos se bloque, l'estomac se noue, les mains sont moites, les jambes flageolent... Marie-Estelle Dupont préconise aussi

l'exercice de l'auto-observation. Regardez-vous agir et interagir durant une journée comme si vous étiez un étranger, en répondant à ces questions : cette personne dépense une énergie énorme à donner le change pour..., essaie de ne pas montrer que... cherche à masquer qu'elle souffre de... Soyez sincère. Vous verrez combien vous vous épuisez à reculer, à verrouiller, à contourner tel ou tel obstacle intérieur. « Songez aussi à enquêter auprès de tiers – proches et moins proches car plus objectifs – qui ont constaté des comportements d'évitement, de déni, de banalisation ou d'auto-sabotage », conseille Brigitte Vaudolon. Écoutez-les.

Détricoter son "bazar émotionnel"

« Les blocages conduisent à se fabriquer son mode d'emploi dans la vie, explique Didier Pleux. On ne tient plus compte du réel, car on s'est raconté des choses au moment du traumatisme, ou des brimades. L'émotion a alors mis des sous-titres à ce qui se produisait, et l'a transformé en injonctions. Ce sont autant d'exigences envers soi et les autres, et qui cadencent tout. "Je dois, il faut, ou il devrait, il aurait dû". » Illustrations : un bon chef devrait être juste, empathique, disponible, un bon mari devrait être attentionné, présent, généreux... « Pour s'en libérer, il s'agit de revenir à la situation responsable de la source du blocage, et de décortiquer ses pensées d'alors, en convoquant le cerveau rationnel qui analysera avec recul », poursuit le psychologue. Il existe plusieurs techniques. À vous de choisir la vôtre, selon le problème et le moment.



4 techniques pour y parvenir

1 Challenger ses pensées limitantes

Brigitte Vaudolon propose de remplacer nos pensées automatiques négatives (Pan) par des pensées alternatives positives (Pap) : « Il ne s'agit pas seulement de positiver son langage, en restant vigilant à ses propos. Comme le cerveau est plastique, ces nouvelles pensées creuseront un nouveau sillon neuronal, qui supplantera le sillon des automatismes. » Plutôt que dire « Je n'ai jamais été heureuse en amour », dites « Je cherche encore la relation qui m'épanouira ». Il s'agit aussi de prospecter les éléments qui infirment nos noires pensées en trouvant des contre-exemples, en soi ou à l'extérieur. Cela créera des possibles.

2 Se constituer une galerie de Phénix

Quels sont les héros de film qui vous touchent ou les personnalités que vous admirez ? Ceux qui ont su renaître de leurs cendres ? Vous en avez sûrement en tête. « L'idée consiste à voir en quoi leur parcours est inspirant pour vous », souligne Brigitte Vaudolon. Par exemple, maman quadra, vous bloquez à l'idée de demander un poste de top manager, parce que vous craignez d'abîmer votre vie de famille. Regardez autour de vous, Joëlle n'a-t-elle pas obtenu un tel job, avec quatre enfants à la maison dont elle et son mari s'occupent fort bien ?

3 Affronter ses inhibitions, pas à pas

La solution effraie, mais elle est efficace si on y va en douceur. Ainsi Bruno, hypertimide à la suite d'humiliations passées dans la cour d'école, a-t-il été poussé par un coach à bavarder de tout et de rien avec les commerçants, puis avec des voisins de table au bistrot, puis à discuter avec au moins trois inconnus à un apéro. Marie-Estelle Dupont conseille même de guérir le mal par le mal ! Vous avez été meurtrie lors de votre divorce ? Allez à un dîner où votre ex est présent, avec un proche, en crânant.

4 Pratiquer l'imagerie mentale

La visualisation positive permet de contrer les pires difficultés. « Bien installée dans un fauteuil, coupez-vous de toute stimulation pendant dix minutes », précise Marie-Estelle Dupont, et représentez-vous le déroulement de l'épreuve, un entretien ardu par exemple. Voyez comment tout va bien, l'accueil, les sourires, etc. Le cerveau ne faisant pas de différence entre le réel et l'imaginaire, il répliquera le jour J ce moment-là. « Cette technique permet de déconditionner le sujet dans les cas de phobie, affirme Didier Pleux. On remet par l'imaginaire le cerveau en situation, via des confrontations graduées de plus en plus fortes avec le danger fantasmé. » Et ça marche !

À lire



Se libérer de son moi toxique, Marie-Estelle Dupont. Éd. Larousse 15,95 €.



La résilience, ça se cultive au quotidien, Brigitte Vaudolon. Éd. Mango, 14,95 €.