

LE CANAL PSY · CADRES, DIRIGEANTS ET MANAGERS

Les pensées obsédantes

Reconnaître ce qui revient, cesser de le nourrir, retrouver de la marge

Cahier de psychoéducation

Dr Daniela Silva Moura

Docteure en psychologie : psychologue clinicienne

46 rue Trousseau, 75011 Paris : RPPS 10008931916

Sommaire

- 1 Ce qui revient sans avoir été invité.....3
- 2 Pourquoi la lutte nourrit la pensée5
- 3 Deux voies de régulation : par le haut, par le bas8
- 4 Se décoller de la pensée 10
- 5 Changer de mode : l’attention décentrée 12
- 6 Ce que vous emportez 14

Ce qui revient sans avoir été invité

Vous êtes en réunion et une image absurde traverse votre esprit. Vous relisez pour la sixième fois un message déjà envoyé. Vous vous réveillez à quatre heures avec la même phrase en boucle. Ces expériences ne sont pas le signe d'un esprit défaillant : elles sont le fonctionnement ordinaire d'un cerveau qui produit des pensées comme le cœur produit des battements.

L'intrusion est universelle

Les travaux fondateurs sur le sujet ont montré une chose simple et rassurante : la quasi-totalité des personnes sans aucun trouble rapportent des pensées intrusives, y compris des pensées choquantes, violentes ou incongrues, et leur contenu est presque identique à celui des personnes qui souffrent d'obsessions. La différence ne tient pas au contenu. Elle tient à ce qui se passe une seconde après.

Une pensée intrusive est un événement mental non sollicité. Elle apparaît, elle a une couleur émotionnelle, elle passe. Sauf si on la traite comme une information importante. À ce moment précis, elle cesse d'être un flux et devient un dossier.

La différence entre penser et interpréter

Ce qui transforme une pensée passagère en pensée obsédante, c'est l'interprétation qu'on en fait. Croire qu'une pensée dit quelque chose de vrai sur soi, qu'elle annonce un acte, ou qu'elle doit absolument être résolue avant de pouvoir passer à autre chose : voilà ce qui l'installe. Un dirigeant qui pense « je vais échouer » et qui traite cette phrase comme une donnée à vérifier va y consacrer sa nuit. Le même dirigeant qui la traite comme un bruit de fond du système d'alerte va la laisser passer.

Il est utile de repérer que les pensées les plus collantes portent presque toujours sur ce qui compte le plus. Elles se logent sur la responsabilité, la compétence, la loyauté, la sécurité des personnes dont on a la charge. Elles ne sont pas la preuve d'un défaut : elles sont le revers exact de l'exigence.

À RETENIR

Le contenu de vos pensées intrusives ne dit presque rien de vous. Votre réaction à ces pensées, elle, dit beaucoup et se travaille.

Plus une pensée touche à ce qui vous importe, plus elle risque de revenir. La visée du travail n'est pas de la faire taire, mais de lui retirer son statut d'urgence.

EXERCICE 1.1

L'inventaire d'une semaine

Objectif : distinguer la pensée elle-même de la réaction qu'elle déclenche.

Pendant sept jours, notez trois épisodes par jour au maximum. L'objectif n'est pas l'exhaustivité, c'est la précision.

La pensée, formulée exactement telle qu'elle est venue

L'heure, le lieu, ce que je faisais juste avant

Ce que j'ai ressenti dans le corps, et à quelle intensité sur dix

Ce que j'ai fait ensuite pour me sentir mieux

Au bout d'une semaine, relisez la dernière colonne uniquement. C'est elle qui contient la mécanique.

N o t e s

Pourquoi la lutte nourrit la pensée

Toute pensée obsédante s'accompagne d'une manœuvre destinée à la faire cesser. Cette manœuvre soulage en quelques secondes, et c'est précisément pour cela qu'elle est le problème.

Le soulagement qui enseigne

Vérifier, se rassurer, demander confirmation à un collègue, relire, préparer trois scénarios de plus, se répéter mentalement que tout va bien : chacune de ces actions fait baisser l'inconfort presque immédiatement. Le système apprend alors deux choses en même temps. D'abord que la pensée était bien un danger, puisqu'il a fallu agir. Ensuite que la manœuvre est le seul moyen de survivre à ce danger. La semaine suivante, l'alerte sonnera plus tôt et plus fort.

C'est la logique de l'eau de mer : elle étanche la soif à l'instant où on la boit, et elle l'aggrave dans l'heure qui suit. Rien de ce que vous faites pour faire taire une pensée obsédante n'est stupide. Tout est simplement efficace à très court terme et coûteux à moyen terme.

L'effet paradoxal du contrôle

Décider de ne plus penser à quelque chose suppose de garder en mémoire ce à quoi il ne faut pas penser. Le contrôle mental délibéré produit donc souvent l'inverse de son intention, en particulier sous fatigue, sous charge cognitive ou sous stress : c'est-à-dire exactement dans les conditions d'une journée de direction. On ne se débarrasse pas d'une pensée par décret.

Ce n'est pas la pensée qui vous poursuit. C'est vous qui vous retournez pour vérifier qu'elle est toujours là.

Les manœuvres invisibles en entreprise

- › Relire un courriel plusieurs fois après l'avoir envoyé, ou le rappeler mentalement mot à mot.
- › Demander une validation dont on n'a pas besoin, sous couvert de concertation.
- › Sur-préparer une réunion déjà maîtrisée, jusqu'à tard dans la nuit.
- › Chercher dans le passé la preuve qu'on n'a rien fait de répréhensible.
- › Éviter une personne, un sujet, un dossier, et appeler cela une priorisation.

À RETENIR

Chaque manœuvre soulage en quelques minutes et renforce l'alerte pour la semaine.

Le travail consiste à réduire progressivement ces manœuvres, pas à supprimer les pensées. La baisse des pensées vient ensuite, comme conséquence, jamais comme point de départ.

EXERCICE 2.1

La carte des manœuvres

Objectif : identifier ce que vous faites pour faire taire, et ce que cela coûte.

Reprenez votre inventaire du module 1. Pour vos trois pensées les plus fréquentes, remplissez ce tableau.

La pensée

Ce que je fais pour la faire taire

Le soulagement obtenu, sur dix, et combien de temps il dure

Ce que cela me coûte en temps, en sommeil, en relation, sur une semaine

EXERCICE 2.2

Retarder plutôt qu'interdire

Objectif : affaiblir la manœuvre sans livrer un combat frontal.

Choisissez une seule manœuvre, la plus fréquente. Ne cherchez pas à l'arrêter. Retardez-la de dix minutes, puis de trente la semaine suivante. Pendant ce délai, vous ne faites rien de spécial : vous continuez votre activité avec la pensée présente.

La manœuvre choisie

Ce que j'ai observé pendant le délai, jour après jour

Ce que j'avais prédit qu'il arriverait, et ce qui est réellement arrivé

Ce que vous verrez changer, et dans quel ordre

Le premier effet n'est jamais la disparition des pensées. Le premier effet est une baisse du temps passé à les traiter. On garde la même quantité d'intrusions, on y consacre trois minutes au lieu de quarante. C'est un gain considérable qui passe souvent inaperçu, parce qu'on continue de mesurer le progrès à la présence ou à l'absence de la pensée.

Le deuxième effet apparaît en général après deux à trois semaines de réduction des manœuvres : la pensée revient avec moins d'urgence. Elle a perdu son statut de signal. C'est ce déclassement, et non l'effacement, qui constitue la véritable sortie.

Le troisième effet est le plus discret et le plus précieux : vous retrouvez de la marge décisionnelle. L'énergie qui servait à surveiller redevient disponible pour arbitrer, déléguer, trancher. Chez un dirigeant, cette restitution se lit d'abord dans la qualité des décisions du vendredi soir.

N o t e s

Deux voies de régulation : par le haut, par le bas

On peut agir sur une pensée envahissante depuis la pensée, ou depuis le corps. Les deux voies existent, elles ne s'utilisent pas dans les mêmes conditions, et confondre les deux explique une grande part des échecs.

La voie descendante

La voie descendante part des fonctions de raisonnement. Elle regroupe tout ce qui consiste à réévaluer une situation, à examiner les faits, à nuancer une conclusion hâtive, à se décoller d'une pensée. Elle mobilise les réseaux préfrontaux et elle est puissante. Elle a un défaut : elle est coûteuse. Elle demande du calme relatif, du sommeil, et une activation émotionnelle modérée. Un dirigeant épuisé à vingt-trois heures ne raisonnera pas mieux en insistant : il raisonnera moins bien.

La voie ascendante

La voie ascendante part du corps et des sens. Elle regroupe l'expiration allongée, l'ancrage sensoriel, la marche, le contact avec le froid ou avec une texture, le mouvement rythmé. Elle n'a pas besoin d'argument. Elle abaisse le niveau d'activation physiologique et rend à nouveau disponible la voie descendante. Elle ne convainc de rien : elle ouvre la porte.

Le principe d'expiration allongée est simple et se retient : une inspiration ordinaire, une expiration environ deux fois plus longue, pendant deux à trois minutes. Le freinage parasympathique associé à l'expiration est un mécanisme établi, à la différence de bien des schémas séduisants qui circulent sur la respiration.

À RETENIR

Quand l'activation est haute, commencez par le bas. Quand elle est modérée, travaillez par le haut.

Aucune technique de raisonnement ne fonctionne sur un système en alerte maximale. Ce n'est pas un manque de volonté : c'est une question d'ordre des opérations.

EXERCICE 3.1

Ma trousse à deux voies

Objectif : disposer d'outils déjà choisis avant d'en avoir besoin.

On ne choisit pas un outil en pleine tempête. On le choisit à froid, et on l'écrit.

Trois gestes par le bas, disponibles en moins de deux minutes, y compris au bureau

Trois gestes par le haut, utilisables quand je suis redescendu

Mon signal : à quoi je reconnais que je suis trop haut pour raisonner

UN REPÈRE À MANIER AVEC PRÉCAUTION

Vous entendrez souvent parler de fenêtre de tolérance ou de théorie polyvagale. La première est une image clinique commode, pas une mesure physiologique. La seconde est aujourd'hui scientifiquement contestée.

Vous pouvez utiliser l'idée de niveau d'activation comme repère pratique, sans lui donner une autorité neurobiologique qu'elle n'a pas.

N o t e s

Se décoller de la pensée

La thérapie d'acceptation et d'engagement propose un déplacement qui déroute d'abord, puis soulage : ne plus discuter le contenu d'une pensée, mais changer la distance à laquelle on la tient.

Fusion et défusion

Être fusionné à une pensée, c'est la regarder à travers, comme on regarde à travers des lunettes sans savoir qu'on en porte. La phrase « je ne suis pas à la hauteur » cesse d'être une phrase : elle devient le monde. La défusion consiste à retirer les lunettes et à les poser sur la table pour les examiner. La pensée est toujours là. Elle n'est plus le décor.

Ce déplacement est particulièrement utile aux profils qui réussissent par l'analyse. Discuter une pensée avec de bons arguments donne du travail à l'esprit, et l'esprit adore travailler. La défusion ne discute pas : elle change de niveau.

Trois formulations à essayer

- › Ajouter le préfixe : au lieu de « je vais échouer », dire « je remarque que mon esprit me propose l'idée que je vais échouer ».
- › Nommer l'histoire : « voilà l'histoire de l'imposteur », « voilà l'histoire du contrôle ». Une histoire déjà nommée perd de son autorité.
- › Changer le support : écrire la phrase, la lire à voix très lente, ou la chanter. Le procédé paraît enfantin. Il fonctionne parce qu'il remet la pensée dans son statut de suite de mots.

Une pensée n'est ni vraie ni fausse : elle est utile ou coûteuse. La bonne question n'est pas est-ce exact, mais où cela me mène si je la suis. (d'après Hayes)

À RETENIR

La défusion ne cherche pas à vous faire penser autre chose. Elle vous rend la liberté d'agir malgré ce que vous pensez.

Le critère de réussite n'est pas la disparition de la pensée : c'est que la réunion ait eu lieu, que le message soit parti, que la décision soit prise.

EXERCICE 4.1

Les feuilles sur un ruisseau

Objectif : observer le flux mental sans y monter dessus.

Assis, cinq à dix minutes. Imaginez un ruisseau et des feuilles qui passent. Posez chaque pensée qui vient sur une feuille, et laissez-la descendre. Vous n'avez rien à faire descendre plus vite.

Quand vous vous apercevez que vous êtes parti avec une feuille, c'est le moment le plus utile de l'exercice : revenez au bord, sans commentaire. Cet aller-retour est l'exercice lui-même, pas son échec.

Ce que j'ai remarqué : combien de temps avant le premier départ, quelles pensées reviennent le plus

EXERCICE 4.2

La pensée la plus coûteuse

Objectif : appliquer la défusion à votre phrase récurrente.

Ma phrase récurrente, en cinq mots maximum

Sa version préfixée : je remarque que mon esprit me propose...

Le nom que je donne à cette histoire

Ce que je ferais aujourd'hui si cette phrase n'avait pas voix au chapitre

Notes

Changer de mode : l'attention décentrée

Il existe un mode mental orienté vers la résolution, et un mode orienté vers la présence. Le premier est votre outil de travail. Il devient un piège quand il s'applique à ce qui ne se résout pas.

Le mode faire et le mode être

Le mode faire compare en permanence l'état actuel à l'état souhaité et cherche à réduire l'écart. Il est remarquablement efficace sur un problème d'organisation, de budget, de recrutement. Appliqué à une émotion ou à une pensée récurrente, il produit une boucle : l'écart ne se réduit pas, l'analyse se répète, et l'échec de la résolution devient lui-même un problème à résoudre.

Les approches de pleine conscience adaptées à la prévention de la rechute dépressive proposent un autre régime d'attention : observer ce qui est là, sans mission. Non pas pour se détendre, mais pour reprendre la main sur l'endroit où l'attention se pose. Cette compétence s'entraîne comme un muscle, à raison de quelques minutes quotidiennes plutôt qu'une heure hebdomadaire.

Trois minutes qui tiennent dans une journée chargée

1. Une minute pour reconnaître : qu'est-ce qui est là en ce moment, comme pensée, comme émotion, comme sensation. On nomme, on ne corrige pas.
2. Une minute pour rassembler : l'attention se pose sur la respiration, sur un point précis, le ventre ou les narines.
3. Une minute pour élargir : l'attention s'ouvre au corps entier, à la posture, aux appuis, puis à la pièce, avant de reprendre l'activité.

Ce format court se glisse entre deux réunions, dans une voiture à l'arrêt, avant un entretien difficile. Sa valeur ne tient pas à sa durée mais à sa régularité.

À RETENIR

Quand un problème résiste à trois analyses successives, ce n'est probablement pas un problème d'analyse.

Changer de mode n'est pas renoncer à réfléchir : c'est cesser de réfléchir là où la réflexion tourne à vide, pour y revenir plus tard avec des ressources.

EXERCICE 5.1

Le rendez-vous de trois minutes

Objectif : installer une pratique compatible avec un agenda réel.

Choisissez deux moments fixes dans votre journée, liés à un geste existant : après avoir garé la voiture, avant d'ouvrir la messagerie, avant le premier entretien de l'après-midi. Un déclencheur existant vaut mieux qu'une bonne intention.

Mes deux moments, et le geste auquel ils sont accrochés

Sur quinze jours : ce que j'observe les jours où je le fais, et les jours où je ne le fais pas

Quand la pratique semble ne rien donner

Beaucoup de personnes abandonnent au bout de dix jours, avec la même phrase : mon esprit part tout le temps, je n'y arrive pas. C'est une description exacte de ce qui doit se produire. L'exercice ne consiste pas à maintenir l'attention, il consiste à remarquer qu'elle est partie et à la ramener. Chaque départ est une répétition utile, comme chaque flexion compte à la salle.

L'autre malentendu consiste à attendre de la détente : exiger un apaisement immédiat transforme la pratique en une tâche de plus, avec sa performance et son échec.

EXERCICE 5.2

Une activité, en présence

Objectif : entraîner l'attention hors du coussin, dans la journée réelle.

Choisissez une activité brève et quotidienne : le premier café, le trajet entre la voiture et le bureau. Pendant sa durée, vous ne faites que cela, sens ouverts.

L'activité choisie

Ce que j'ai perçu que je ne percevais plus, et ce qui est venu m'interrompre

Ce que vous emportez

Un cahier ne remplace pas un travail thérapeutique. Il en pose les repères et permet de savoir ce que l'on cherche.

La séquence, en une page

4. Observer sans corriger : une semaine d'inventaire suffit à voir la mécanique.
5. Repérer la manœuvre : c'est elle qui entretient, pas la pensée.
6. Retarder la manœuvre, par paliers, sans lutter contre la pensée.
7. Choisir la bonne voie : par le bas quand l'activation est haute, par le haut ensuite.
8. Se décoller plutôt que discuter.
9. Changer de mode quand l'analyse tourne à vide.

Ce qui doit vous conduire à consulter

Certaines configurations ne relèvent pas de l'auto-observation. Il est indiqué de consulter un professionnel formé quand les pensées occupent plus d'une heure par jour, quand les vérifications ou les rituels deviennent nécessaires pour fonctionner, quand le contenu est violent ou sexuel et suscite une honte intense, quand le sommeil est durablement atteint, ou quand la vie professionnelle et familiale se réorganise autour de l'évitement.

Les troubles obsessionnels compulsifs répondent bien à des prises en charge structurées, en particulier l'exposition avec prévention de la réponse. Le délai moyen avant consultation reste de plusieurs années, presque toujours pour une raison de honte. Ce délai est la seule chose réellement évitable dans cette histoire.

SI LA SOUFFRANCE DEVIENT TROP LOURDE

3114 : ligne nationale de prévention du suicide, 24 heures sur 24, appel gratuit et confidentiel. 15 ou 112 en cas d'urgence vitale.

Vous pouvez aussi en parler à votre médecin traitant ou, dans le cadre professionnel, au médecin du travail, qui est tenu au secret médical et n'a pas à informer votre employeur du contenu de l'échange.

Ancrages

Ce cahier s'appuie sur les travaux relatifs au caractère universel des pensées intrusives, sur le modèle cognitivo-comportemental de l'entretien des obsessions par la neutralisation, sur la thérapie d'acceptation et d'engagement de Steven Hayes pour la défusion, et sur les approches de pleine conscience appliquées à la prévention de la rechute. Les mécanismes physiologiques évoqués se limitent à ce qui est solidement établi.