

La peur de l'échec. Une interview du docteur Masson

par Pierre-Paul Delvaux

Publié dans la Feuille d'If n°15 de décembre 2007.

Le docteur André-Marie Masson pratique les thérapies cognitivo-comportementales. Les thérapies cognitivo-comportementales constituent un vaste territoire qui mérite une exploration approfondie. Cette interview en est une des étapes.

Les praticiens de gestion mentale peuvent se sentir interpellés à la lecture du Dictionnaire de la psychanalyse et de la psychologie à la rubrique « (Thérapies) Cognitives »¹: Leur principe pose que la pathologie mentale est due à des dysfonctionnements acquis de la pensée. Ces dysfonctionnements sont, en effet, considérés comme le résultat d'apprentissages effectués par le sujet. Il s'agirait alors de modifier des habitudes ou des convictions négatives, comme dans le cas où le sujet se sent d'emblée impuissant à réussir, ou lorsqu'il n'est pas capable de rendre cohérent le but qu'il vise et les moyens qu'il emploie, ou bien, enfin, quand il utilise des stratégies inadaptées. Le lecteur reconnaît nombre de thèmes qui nous occupent et en particulier tout ce qui touche aux « messages négatifs » et donc à un des thèmes de ce numéro.

Pour expliquer les dysfonctionnements du sujet, les cognitivo-comportementalistes parlent volontiers de « distorsion cognitives », de « postulats silencieux », de « phrases automatiques ». Par ailleurs, sur la voie du changement, ils considèrent que « leur travail vise à actualiser le « monde des possibles », à rendre à la disposition de la personne un peu de polysémie »². Ces termes résonnent pour nous avec la souplesse mentale (nécessaire et souhaitable) vécue chez le sujet qui évoque.

Le docteur Masson a mené récemment tout un travail de recherche sur la peur de l'échec et sur la procrastination sur un large échantillon d'étudiants des cinq facultés. Tout ce travail est évidemment en lien avec sa pratique de thérapeute.

Pour cet entretien nous sommes partis du rôle des « messages négatifs ».

Le docteur Masson : le modèle qui a marqué le mouvement c'est notamment la théorie de Beck à partir de laquelle on s'attaque à ce qu'il appelle les « pensées automatiques », qui sont ces petites phrases que nous utilisons tous, comme par exemple : « Cela ne marchera pas ! De toute façon c'est foutu ! Moi je n'y arriverai jamais... Je dois ! Il faut !... » C'est tellement automatique que la personne ne s'en rend plus compte, elle est constamment influencée par ces petites phrases chaque fois qu'il y a une situation de stress ou une épreuve à affronter...

Petites phrases, grandes conséquences...

Tout à fait. Et tout cela découle de modèles de pensée qui se sont construits et qui font que la personne agit d'une certaine manière dans sa vie selon une espèce de

¹ Evelyne Caralp, Alain Gallo, *Dictionnaire de la psychanalyse et de la psychologie*, Milan, 2004, p. 45

² A Masson, A Dal Mas, « Les distorsions cognitives dans l'affirmation de soi. Quelques réflexions. » *Revue médicale de Liège* 1995 ; 50 ; 9 ; 390-395

modèle qu'elle a intégré comme cela ! On ne sait pas vraiment d'où cela vient : il y a l'influence familiale, culturelle, religieuse mais aussi simplement historique de la personne. C'est aussi une série de commandements du genre : « Pour être heureux dans la vie, il faut plaire à tout le monde ! » Ou « Pour être heureux dans la vie, il faut réussir dans tout et le plus parfaitement possible... » Tout ceci est une espèce de moteur cognitif qui va gérer la manière d'agir de la personne.

Quand on en voit les conséquences, on peut se demander comment la personne ne change pas de comportement et pourquoi elle continue à agir de la même manière et à commettre les mêmes erreurs. La plupart de gens commettent les mêmes erreurs pendant toute leur vie ! Avant d'amorcer un changement, il leur faut parfois 15, 20 ou 30 ans.

Comment expliquez-vous ce refus de lucidité ?

Si les croyances dont nous venons de parler ne sont pas identifiées et modifiées, elles vont continuer à influencer l'individu de la même manière et le conduire à des comportements identiques. Si on se place prioritairement au point de vue des jeunes, on peut aborder ici toute la problématique de la peur de l'échec et le mécanisme d'attribution externe de cet échec. En effet, si l'échec est interprété comme un rejet définitif parce que synonyme de « raté », c'est à dire opposé au statut de la vedette tant mis en valeur par les médias et correspondant peut-être et malheureusement au héros d'autrefois, il devra être évité à tout prix ou attribué aux autres.

C'est surtout vrai chez les garçons : leur intelligence ne peut être en cause. Ce n'est pas leur compétence qui est mise en défaut, c'est le fait qu'ils n'ont rien fait, c'est l'enseignement, ce sont les conditions externes de l'épreuve, pas eux en tout cas ! Les filles ont beaucoup moins ce problème d'attribution externe, si elles échouent c'est parce qu'elles n'ont pas assez étudié, qu'elles ne sont pas assez intelligentes, etc. Dans un monde où la compétition va croissant, le risque d'échec va croissant lui aussi et donc ce sentiment d'être mis en échec est insupportable pour une série d'hommes qui prennent la tangente et qui n'affrontent plus l'épreuve et qui vont choisir des choses plus faciles ou plus directement en contact avec le marché... L'essentiel est de ne pas être mis en défaut, ne pas être traité d'incapable.

C'est toute la problématique de l'erreur ?

Oui, dans ce cas, c'est la difficulté ou l'incapacité à vivre l'erreur comme un escalier vers la connaissance.

Il y a du perfectionnisme...

C'est la « tyrannie » de la performance. Il y a les « modèles » féminins et masculins... Tout cela génère une série de pathologies notamment les pathologies alimentaires.

Tout cela vient donc de l'extérieur ? Tout serait culturel ?

Distinguer ce qui est culturel et ce qui ne l'est pas est bien difficile. Dans une société où les messages en tous genres font pression sur l'individu, quel que soit son âge et jusque dans son intimité la plus profonde, il n'est pas possible d'en minimiser les effets.

Mais on peut voir les choses sous un autre biais : On parle de plus en plus « d'état limite », de « borderline », notion qui reste un fourre-tout mal défini. Ce qui est intéressant c'est de voir que ces gens vivent tout sur le mode « tout ou rien » « ou je

suis le meilleur ou je ne vaud rien ». On est vraiment dans la distance totale par rapport au bon sens. Ici, ce n'est pas la culpabilité, ni l'évitement de la punition, ni l'opportunité qui sont recherchées. Il s'agit d'un trouble beaucoup plus profond de la personnalité.

Cette pathologie a particulièrement été soulignée après mai 68. On a observé à cette époque une diminution très importante des interdits et de la répression. En même temps il y avait cette espèce d'avidité où on avait droit à une course folle vers l'impossible... C'est justement l'impossible qui pose problème. Chez les gens qui fonctionnent sur le mode « tout ou rien » il y a un malaise terrible, une anxiété permanente. Puisqu'ils redoutent de ne pas être à la hauteur, ils ne vivent jamais la satisfaction. Ils sont malheureux, jamais satisfaits. Ils consentent des efforts démesurés, parfois inutiles. Ils échouent parfois parce qu'ils n'ont pas fait porter leurs efforts là où il le fallait.

La perturbation est profonde, elle touche l'identité, le fondement même de la personne. L'angoisse ne se vit pas uniquement dans le fait de pouvoir être le meilleur ou de réussir absolument tout, mais c'est aussi une angoisse vitale... Nous sommes là dans un autre champ que celui du perfectionnisme. Rendre tout possible, c'est aussi livrer l'individu à lui-même, sans guide et sans repère.

Historiquement, il y a eu une soif de vérité qui a fait mettre beaucoup de choses à nu, mais tout en faisant exploser les limites. Certaines d'entre elles étaient probablement trop contradictoires ou contraignantes ; en attendant on en a enlevé beaucoup d'autres qui étaient probablement nécessaires. La plupart des gens se sont sentis de plus en plus dépourvus et ils le sont de plus en plus... Il y a un grand besoin de retrouver des limites, des limites personnelles, familiales et sociétales.

Comment travailler ces distorsions ?

Dans notre société il y a à la fois une très grande exigence de performance et une absence ou en tout cas une insuffisance de limites. Les sources conflictuelles sont énormes et multiples. Nous devons travailler toutes les distorsions non seulement au niveau de soi-même mais aussi dans le lien avec les autres et dans le lien avec le projet « sociétal ».

Notre temps est certainement plus difficile quand on veut construire une identité.

On peut les aider en les recadrant. De façon très classique et, par exemple, dans le cadre de l'affirmation de soi, nous pouvons tout simplement aider les gens à redécouvrir ce qu'ils veulent. Le schéma est le suivant :

1. Savoir ce que je veux.
2. Être capable de le dire.
3. Le mettre en chantier. Insister et passer à l'action.
4. Tenir ce que je veux malgré les critiques ou les oppositions.

C'est ce que vous appelez le projet, je crois !

C'est proche, en effet ! Et à ce propos venons-en à la procrastination qui est une des conduites d'évitement du projet.

La procrastination est une tendance à tout remettre au lendemain, à ajourner, à temporiser. Cela s'explique de nouveau par la crainte d'être coupable, la crainte du vécu de l'incompétence. Cette conduite fait référence à des choses plus anciennes,

plus archaïques, c'est la peur du rejet : si je ne réussis pas je vais être rejeté. Le rejet est une vieille punition de la société. Et dans ce monde de compétition impitoyable, l'essentiel est que la compétence de l'individu ne soit pas remise en cause ; c'est donc un des comportements corollaires de la peur de l'échec.

La procrastination s'accompagne de toutes sortes de comportements du registre obsessionnel : le désordre, l'incapacité de se débarrasser des choses inutiles, le fait de se laisser inonder par toute une série de choses. Quand on est envahi, la solution est de remettre à plus tard.

Mettre des mots dessus est essentiel. Il est important de savoir pourquoi il y a procrastination. Cela révèle une dynamique. Il y a du sens.

Tout cela revient encore à la peur de l'échec ?

Tout à fait ! J'ai pu observer deux dimensions capitales pour diminuer la peur de l'échec qui est prédominante chez les garçons :

La confiance en soi, ce qui ne surprend pas vraiment.

Et la motivation intrinsèque, le « perfectionnisme orienté vers soi ». C'est le perfectionnisme que la personne s'impose elle-même pour réussir. Elle n'est satisfaite que si elle agit d'une certaine manière. Ce perfectionnisme rejoint toute la dimension mythique d'une société et d'une personne. C'est le moment de rappeler qu'une personne vit avec des mythes. Quand on doit aller au-delà de soi, on a besoin de mythes qu'on met en application dans sa vie d'une manière directe ou indirecte. Cette dimension mythique est probablement en défaut dans notre société qui ne relaye pas assez le message mythique familial et cela empêche pas mal de jeunes de trouver le sens de leurs démarches et le fil de leur histoire personnelle. Bon nombre d'entre eux évitent certaines carrières qui leur paraissent extrêmement difficiles parce qu'il n'y a plus cette dimension claire pour aller au-delà de difficultés dont la signification n'a plus de transcendance. Dès lors, ils se réfugient dans des professions qui sont strictement des professions alimentaires ou financières parce que c'est cela qui est vraiment promu par nos sociétés de consommation.

Travailler le mythe est un chantier monumental. Aider notre société à retrouver une dimension mythique est essentiel. Si on remettait davantage cette dimension mythique on aurait à nouveau une manière de repropulser les gens vers leur avenir et donc de redonner un sens.

Nous retrouvons ici un des défis de la modernité où les limites et les normes se sont estompées et où l'être humain doit se construire seul s'il veut être autre chose qu'un mouton. Certaines idéologies essaient de remplir le vide avec de vieux modèles, ceux qui semblent assurer une certaine stabilité. Je n'y crois pas. Il faut inventer de nouveaux modèles et ceux que la société pourra promulguer en se substituant aux modèles familiaux traditionnels tout en y empruntant les éléments fondamentaux seront de cette dimension mythique.

Propos recueillis et mis en forme par Pierre-Paul Delvaux