

Je n'aime pas l'imprévu

Par [Christine Lamiable](#)
Illustration [Éric Giriat](#)

Ève, 46 ans, exècre les grains de sable qui se glissent parfois dans sa vie. « Quand je me rends à un cours de gym parce que j'apprécie particulièrement la prof qui le dirige et que je m'aperçois qu'elle n'est pas là, je suis très contrariée. Tout le plaisir que j'attendais de ce moment est gâché. Pour être honnête, les imprévus que je rencontre m'apparaissent d'autant plus irritants que je suis extrêmement organisée. » Mais tout planifier est-il la solution lorsque l'on redoute les événements fortuits ? Au contraire. « Le contrôle nous dépossède du bonheur des instants. Il n'apaise en rien cette angoisse de l'inattendu, qui signe un manque de confiance dans la vie », explique Odile Chabrillac¹, psychologue analytique.

Je ne me sens pas outillé. La première question qui nous frappe quand l'accidentel survient dans notre vie est : saurons-nous faire face ? « Se faire confiance, c'est se savoir outillé pour s'adapter à des circonstances imprévues, assure Odile Chabrillac. Cette conviction peut manquer quand nos parents ont exercé un contrôle excessif sur notre vie. » Car, pour avoir confiance en nos capacités, encore faut-il que l'occasion nous ait été donnée de prendre certaines responsabilités. « Au sein d'une famille, l'absence de repères, que l'on ait été abandonné par un parent ou soumis à sa loi arbitraire et changeante, peut produire la même peur de l'inattendu », souligne cependant la psychologue Sophie Muffang. Au manque de structure extérieure répond alors un besoin pressant de structure à l'intérieur de soi. **Je manque d'imagination.** Des amis qui s'invitent sans prévenir, une coiffeuse qui en remplace une autre... Les événements inopinés ne recèlent pas que de mauvaises surprises. « Mais celui qui les redoute réagit inconsciemment selon un système répétitif, souligne Chantal Delourme, psychopraticienne et gestalt-thérapeute. Une vague émotionnelle négative l'empêche d'accéder à sa capacité à raisonner. » Odile Chabrillac renchérit : « C'est comme s'il n'y avait pas d'espace dans le psychisme pour raconter une autre histoire, faite d'opportunités que l'on n'avait pas envisagées. »

Je nourris mon angoisse. Au seuil de l'imprévu, il y a le stress. « Lorsqu'un événement comme une réunion inattendue se présente, on se projette dans toutes ses conséquences possibles, indique Chantal Delourme. S'installe alors un stress par anticipation qui coupe de l'instant présent et renforce la peur. » En outre, le scénario de vie avec lequel nous avons grandi, en raison de notre histoire, s'en trouve parfois confirmé. « Dans le cas où nous avons pu avoir un doute sur l'amour que l'on nous portait, la réunion imposée vient renforcer la conviction, acquise de longue date, que personne ne nous apprécie », précise la psychopraticienne. Un cercle vicieux qu'il est bien difficile de rompre.

1. Auteure d'*Arrêter de tout contrôler* (Jouvence éditions).



Ma solution

Geneviève, 41 ans, entrepreneuse

« Pendant des années, la perspective que les choses ne se passent pas comme je l'avais imaginé me rendait malade. C'est au cours d'une psychanalyse, entamée pour une tout autre raison, que je me suis rendu compte que le rapport à ma mère était en cause dans cette angoisse. Intrusive et autoritaire, elle m'empêchait de croire en mes capacités d'adaptation. Une fois que j'ai compris cela et pris de la distance vis-à-vis d'elle, je me suis allégée. À présent, j'agis selon un cap général plutôt qu'en me fixant des objectifs précis. Et je sais que, face à un imprévu, je suis capable de trouver une solution. »

QUE FAIRE ?

Sortez de la répétition

« Cesser de penser que l'imprévu va nous confronter au pire demande un effort conscient », souligne Odile Chabrillac, psychologue analytique. Au lieu d'emprunter le chemin habituel de la rumination, il s'agit de prendre celui où l'on accepte que les choses se passent différemment. « Seule cette intention initiale permet de lâcher prise et de se faire confiance, autant qu'aux autres. »

Apaiser vos émotions

Quand la tête s'affole, le corps perd le nord. Chantal Delourme, psychopraticienne et gestalt-thérapeute, suggère de « prendre conscience de ses sensations et d'accepter en conscience d'être angoissé, sans basculer dans la panique ». La psychologue Sophie Muffang précise que l'EFT, cette technique de libération émotionnelle qui consiste à tapoter des points d'acupuncture, est très efficace pour calmer le stress.

Prenez des risques

Odile Chabrillac propose de se fixer des petits défis pour éprouver, avec l'expérience, le plaisir d'initiatives que l'on n'ose pas prendre habituellement. « Pour certaines personnes, essayer une nouvelle boulangerie représentera déjà une prise de risque. C'est à chacun de juger jusqu'où il peut aller, en fonction de son système de sécurité. » Une autre voie à explorer : accepter les offres inattendues de nos proches.

À LIRE

L'Imprévu, infortune ou opportunité ? sous la direction de René Frydman et Muriel Flis-Trèves. Plusieurs textes balayent les circonstances dans lesquelles l'imprévu peut survenir : une grossesse, une rupture subite, une infertilité, etc. (PUF).