

J'en ai assez de tout organiser

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

redoute soi-même. » Tout prévoir en amont semble alors le meilleur moyen de se rassurer pour celui qui, en outre, vit avec l'illusion qu'il sait ce qui est bon pour lui et pour les autres. « C'est particulièrement frappant avec les enfants, qui sont un tel prolongement de nous-mêmes que l'on en oublie parfois leur différence, remarque Odile Chabrillac. On croit faire leur bonheur en planifiant tout pour eux, alors qu'on les rend dépendants. »

Je ne suis pas à la bonne place. On n'endosse évidemment pas par hasard ce rôle. Juliette Allais¹, psychanalyste transgénérationnelle, y voit la résurgence d'une place plus ancienne. « Dans certaines familles, il arrive que l'enfant soit "parentifié", de manière transitoire ou permanente, rappelle-t-elle. Il est mis trop tôt en situation d'organiser, de prendre en charge, et

endosse alors un rôle qui n'est pas vraiment le sien. Il existe également des familles sans règles. Mettre de l'ordre dans ce chaos permet alors à l'enfant de contenir son angoisse. » Juliette Allais estime également que la tendance de certaines femmes à tout gérer est la marque d'une famille où le père a été défaillant ou déconsidéré par la mère. « Elles ont grandi avec l'idée que l'homme ne sert pas à grand-chose et prennent donc tout en charge à sa place. C'est aussi, pour elles, une manière de prendre le pouvoir dans une relation et de continuer à dominer l'autre. »

J'ai peur de ne pas être aimé. Si l'enfant devenu adulte continue d'organiser sa vie et celle de ses proches, c'est par loyauté familiale, souligne Odile Chabrillac : « Or, il est possible d'être loyal envers son groupe d'origine tout en étant autonome. Sauf si on a l'impression d'être aimé pour ce que l'on fait et pas pour ce que l'on est. » Juliette Allais renchérit : « Lorsqu'une personne n'a pas été accueillie dans sa possibilité d'être vraiment enfant, elle doute du lien affectif qui l'unit aux autres. En ordonnant tout pour eux, elle assouvit le fantasme de se sentir importante à leurs yeux. » Mais le prix à payer reste élevé, la tension psychique et physique ainsi que l'insatisfaction l'emportant bien souvent sur le reste.

1. Auteure de *Marche où la vie t'enseuille* (Eyrolles).

HIVER COMME ÉTÉ, AU TRAVAIL OU EN VACANCES, NADIA, 45 ANS, chargée de mission RH, a l'habitude de tout organiser. « J'agis avant tout le monde car j'ai mon opinion sur la manière dont un projet doit être mené et parce que j'aime que ça aille vite. Sinon, ça m'agace. C'est très confortable pour mes collègues ! Mais mon attitude a eu une influence négative sur mon mari et ma fille. À présent, j'ai beau leur demander d'en faire plus par eux-mêmes, ils me demandent sans cesse comment agir. »

Je manque de confiance. « Le besoin de contrôle qu'exprime celui qui organise tout et à l'excès prend sa source dans un manque de confiance à l'égard de la vie, de soi et des autres, explique Odile Chabrillac, psychothérapeute analytique. L'existence est perçue comme pleine de mauvaises surprises auxquelles l'entourage n'est pas capable de faire face et que l'on



Ma solution

Maryline, 37 ans, assistante de direction

« J'ai toujours pris en main ce qui devait être fait. Adolescente, j'aidais mes parents à remplir des papiers administratifs. J'ai même rédigé une lettre de motivation pour mon grand frère. Adulte, j'ai continué à tout organiser : mes repas pour la semaine sur un fichier, les retrouvailles avec les copines... Jusqu'à ce que je m'aperçoive que cela me fatiguait psychologiquement et que j'étais incapable de profiter de l'instant présent. J'ai donc décidé d'arrêter de me proposer quand un événement nécessite d'être organisé. Et je m'aperçois que si les choses ne se déroulent pas exactement comme je l'avais prévu, ce n'est pas si grave. »

QUE FAIRE ?

Changez de scénario

La psychanalyste transgénérationnelle Juliette Allais conseille d'« accepter cette tendance au lieu de se battre contre elle. La transformation n'en sera que plus rapide ». Elle propose de dessiner les situations où la personne accepterait de ne pas s'impliquer, afin d'envisager les scénarios qui pourraient survenir. « Cela afin de cerner les éléments qui la perturbent et de relativiser leur importance. »

Parlez et déléguez

Au lieu de décider ce qui est bien pour les autres, Odile Chabrillac, psychothérapeute analytique, suggère de leur demander ce qu'ils souhaitent. Vient ensuite le temps de ce que Juliette Allais nomme « les petites délégations ». On apprend à demander de l'aide pour des tâches qui ne présentent qu'un faible enjeu. Pourquoi ne pas profiter de l'été pour tenter l'expérience ?

Relâchez votre pensée

Les grands manitous de l'organisation se plaignent d'une sensation de « surchauffe » de leur cerveau. Odile Chabrillac et Juliette Allais recommandent d'expérimenter le lâcher-prise grâce à la méditation. Un temps nécessaire pour envisager sereinement ce que l'on veut continuer d'organiser et ce à quoi l'on peut renoncer.



À LIRE

Arrêter de tout contrôler

Odile Chabrillac. Comment trouver des espaces de respiration dans des vies que nous planifions à outrance ? En expérimentant, notamment, le lâcher-prise (Jouvence).