

PHILIPPA PERRY

EYROLLES ● POCHE

Le livre
que vous allez
adorer lire
pour apaiser
votre mental

« Un guide rempli de conseils pertinents
pour mieux nous comprendre. »

The New York Times

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
info@eyrolles.com
www.editions-eyrolles.com

Titre original : *How to Stay Sane*
Publié pour la première fois en 2012 par Bluebird,
une marque de Pan Macmillan, une division
de Macmillan Publishers Limited.
Copyright © Philippa Perry 2012
Copyright © The School of Life 2012
Traduction française : Olivier Vinet
Relecture/correction : Gwenaël Pillevesse

Depuis 1925, les Éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions !

Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 18, rue du 4-Septembre, 75002 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2025
ISBN : 978-2-416-02007-0

Philippa Perry

**Le livre que vous allez
adorer lire pour apaiser
votre mental**

● Éditions
EYROLLES

SOMMAIRE

Introduction	9
Trois cerveaux en un	11
Chapitre 1 L'auto-observation	19
Chapitre 2 La relation à autrui	35
Le dialogue	37
La mentalisation	38
Comment entretenir de bonnes relations avec autrui	40
Relever la température du jour	48
Difficultés relationnelles : études de cas	55
Chapitre 3 Le stress	59
L'apprentissage	59
L'activité physique	61
Une étude sur des nonnes	63
Les formes d'apprentissage	68
L'exercice de la zone de confort	70
Chapitre 4 L'histoire que l'on se raconte	73
L'histoire du cric	85
Les maîtres chanteurs	94
Ma cuillère en bois	96

Conclusion	99
Exercices.	101
Bibliographie	129
Remerciements	133

À Mark Fairclough (mon père)

INTRODUCTION

Dans le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*, guide de référence utilisé par la plupart des psychiatres et par de nombreux psychothérapeutes pour définir les différentes formes de troubles mentaux, on trouve la description de multiples troubles de la personnalité. En dépit de cette très grande variété et de la prolifération des troubles énumérés dans les éditions successives, ces définitions peuvent être catégorisées en deux groupes principaux¹. Dans le premier, on retrouve les personnes perdues dans le chaos et qui vont de crise en crise dans leur vie ; dans le second, on retrouve les personnes tombées dans une forme de routine et qui fonctionnent à partir d'un ensemble limité de réactions désuètes et rigides. Certains d'entre nous réussissent à faire partie des deux simultanément. Aussi, quelle est la solution au problème qui consiste à réagir au monde de manière excessivement rigide ou à être tellement affecté par celui-ci que l'on se retrouve dans un état continu de chaos ? À mon sens, il s'agit d'une voie

1. J'ai découvert cette idée dans un livre de Daniel Siegel intitulé *Mindsight* (Oneworld, 2010).

très vaste, qui comprend une multitude de bifurcations et de déviations, sans qu'il y ait un « droit » chemin sur lequel il faille rester. De temps à autre, on peut se perdre et tomber dans un extrême, l'excès de rigidité, et s'y sentir bloqué ; en revanche, rares sont ceux qui, dans leur vie, ne s'égareront pas occasionnellement dans l'autre extrême, ne tomberont pas dans le chaos et ne perdront pas le contrôle. Ce livre a pour but de vous montrer comment rester sur le bon chemin, entre ces deux extrémités, stable en toute souplesse, cohérent et en même temps capable d'accueillir la complexité. En d'autres termes, l'idée de ce livre est d'apaiser votre mental.

Je ne saurais prétendre qu'il existe un ensemble d'instructions simples pouvant garantir la santé mentale. Chacun d'entre nous est le produit d'une combinaison spécifique de gènes et de relations uniques. Chaque fois que quelqu'un a besoin de prendre le risque de s'ouvrir davantage, un autre a besoin de se replier sur lui-même. Chaque fois que quelqu'un a besoin d'apprendre à faire davantage confiance, un autre a besoin de discernement. Ce qui me rend heureuse pourrait vous rendre malheureuse ; ce que je trouve utile pourrait vous paraître nuisible. Par conséquent, des instructions spécifiques au sujet du mental, des émotions et du comportement n'apporteront guère de réponses. À la place, j'aimerais proposer une vision de ce qui se passe dans le cerveau et de la manière dont il s'est développé et continue de le faire. Il me semble que si nous pouvons avoir une idée de la manière dont notre mental se forme, nous serons plus à même de faire évoluer notre façon de vivre. Cette vision du cerveau a aidé moi-même et certains de mes patients à prendre les rênes de

notre vie ; il y a donc une chance que cela résonne en vous aussi.

Platon compare l'âme à un char tiré par deux chevaux. Le conducteur est la Raison, tandis qu'un cheval est l'Esprit et l'autre l'Appétit. Les métaphores que l'on a utilisées à travers les âges pour tenter de définir le mental se sont plus ou moins conformées à ce modèle. Mon approche n'en est qu'une autre version et est influencée par les neurosciences, ainsi que par d'autres approches thérapeutiques.

Trois cerveaux en un

Ces dernières années, les scientifiques ont mis au point une nouvelle théorie du cerveau. Ils ont commencé à comprendre qu'il n'est pas composé d'une seule structure, mais de trois, qui, avec le temps, en viennent à fonctionner ensemble, tout en restant distinctes.

La première de ces structures est le tronc cérébral, parfois appelé « cerveau reptilien ». Il est opérationnel dès la naissance et est responsable de nos réflexes et de nos muscles involontaires, par exemple le cœur. À certains moments, il peut nous sauver la vie. Ainsi, si l'on a un moment d'absence et que l'on traverse devant un bus, c'est notre tronc cérébral qui nous fait faire un bond en arrière pour retourner sur le trottoir, avant même d'avoir eu le temps de comprendre ce qui s'est passé. C'est le tronc cérébral qui nous fait cligner des yeux quand quelqu'un agite ses doigts devant. La fonction du tronc cérébral n'est pas de nous aider à faire un sudoku ; en réalité, à un niveau basique, essentiel, il nous maintient en

vie, nous permet de fonctionner et nous protège de nombreuses formes de dangers.

Les deux autres structures cérébrales sont le cerveau mammalien, dit « cerveau droit », et le cerveau néo-mammalien, dit « cerveau gauche ». Bien que continuant d'évoluer tout au long de notre vie, ces deux structures se développent principalement au cours des cinq premières années de vie. Un neurone ne fonctionne pas seul. Il doit être relié à d'autres neurones. Le cerveau se développe en mettant en lien les neurones afin de créer des voies neuronales. Cette création de réseaux étant le produit de nos interactions avec autrui, le développement de notre cerveau a davantage à voir avec les personnes avec lesquelles nous avons été en contact jusque-là qu'avec la génétique, avec l'acquis qu'avec l'inné.

Cela signifie que bon nombre des différences entre les individus peuvent s'expliquer par ce qui nous est régulièrement arrivé dans la tendre enfance. Ainsi, ce sont nos expériences qui façonnent notre matière cérébrale. Pour citer un cas extrême tiré d'une légende, si l'on n'est pas en contact avec d'autres personnes dans les premières années de la vie, mais que l'on est élevé par, disons, un loup, alors nos schémas comportementaux relèveront davantage de ceux des loups que de ceux des êtres humains.

Lors de nos deux premières années, le cerveau droit est très actif, tandis que le cerveau gauche est en somnolence, ce qui se traduit par une moindre activité. Cependant, dans les années suivantes, le développement du cerveau change radicalement ; en effet, le cerveau droit ralentit, tandis que le cerveau gauche amorce une période d'activité intense. Ainsi, notre manière de tisser des liens avec autrui et de

faire confiance, mais aussi notre aisance globale avec nous-même et notre capacité à nous apaiser rapidement ou lentement à la suite d'une contrariété prennent solidement appui sur les voies neuronales qui se sont formées dans le cerveau droit mammalien au cours des premières années de vie. Le cerveau droit peut donc être considéré comme le siège principal de la majorité de nos émotions et de nos instincts. C'est la structure qui est en grande partie responsable de l'empathie, de l'adaptation et de la relation à autrui. Non seulement le cerveau droit se développe en premier, mais en plus, c'est lui qui est aux commandes. Un coup d'œil ou une odeur suffisent au cerveau droit pour saisir n'importe quelle situation et faire le point. Comme le dit le comte de Gloucester au roi Lear qui donne son nom à l'œuvre de Shakespeare : « Je le vois par ce que je ressens. »

Ce que l'on appelle le cerveau gauche peut être considéré comme la principale structure cérébrale responsable du langage, de la logique et du raisonnement. Nous faisons appel à notre cerveau gauche pour verbaliser nos expériences, pour clarifier nos pensées et nos idées auprès de nous-même et autrui et pour mettre à exécution nos projets. La science, et l'importance qu'elle donne aux preuves, a été créée en s'appuyant sur les compétences du cerveau gauche, comme c'est le cas pour la taxonomie, la philosophie et la philologie, disciplines nécessitant de trier et d'ordonner.

Comme je l'ai dit, au cours des deux premières années de vie, le développement du cerveau gauche est beaucoup plus lent que celui du cerveau droit, raison pour laquelle les bases de notre personnalité sont déjà posées avant que le cerveau gauche,

responsable du langage et de la logique, soit en mesure de les influencer. Peut-être est-ce la raison pour laquelle le cerveau droit a tendance à rester dominant. Vous pouvez comprendre l'influence du cerveau gauche et du cerveau droit quand vous êtes confronté à un dilemme familial : vous avez toutes les raisons du monde d'agir de manière raisonnable et pourtant, vous faites le contraire. La partie apparemment raisonnable de vous-même (cerveau gauche) est responsable du langage, tandis que c'est souvent l'autre partie de vous-même (cerveau droit) qui a le pouvoir de décision.

Quand nous sommes bébés, le développement de notre cerveau est fonction de notre rapport avec les personnes qui s'occupent principalement de nous. Leurs émotions et processus mentaux dans notre relation sont reflétés, font l'objet de réactions et sont intégrés à notre cerveau en développement. Quand les choses se passent bien, nos parents et les personnes qui s'occupent de nous reflètent et approuvent eux aussi nos humeurs et nos états mentaux en réaction à ce que nous exprimons. Ainsi, vers l'âge de 2 ans, notre cerveau a déjà mis en place des schémas distincts et individuels. C'est ensuite que notre cerveau gauche mûrit suffisamment pour pouvoir comprendre le langage. Ce développement à deux vitesses nous permet d'intégrer nos deux cerveaux dans une certaine mesure. On devient alors capable de commencer à utiliser le cerveau gauche pour verbaliser les sentiments du cerveau droit.

Cependant, si les personnes qui s'occupent de nous ignorent certaines de nos humeurs ou nous punissent volontairement ou involontairement en

réaction, nous pourrions avoir des problèmes plus tard, car nous serons moins à même de traiter les mêmes émotions quand elles apparaîtront et de leur donner du sens à travers le langage.

Ainsi, si nos relations avec les personnes qui se sont occupées de nous dans notre tendre enfance ont laissé à désirer ou si nous avons plus tard subi des traumatismes tellement graves qu'ils ont déconstruit le sentiment de sécurité établi dans notre tendre enfance, nous pourrions traverser des difficultés émotionnelles dans la vie. Toutefois, bien qu'il soit trop tard pour avoir une enfance heureuse ou éviter un traumatisme qui s'est déjà produit, il est encore possible de changer de cap.

Les psychothérapeutes parlent d'« introjection » pour décrire l'incorporation inconsciente des caractéristiques d'une personne ou d'une culture dans la psyché individuelle. On a tendance à introjecter ce que l'on a reçu de ses parents et à continuer là où ils se sont arrêtés. C'est ainsi que les schémas liés aux émotions, aux pensées, aux réactions et aux actions s'approfondissent et tiennent en place. Ce n'est pas nécessairement une mauvaise chose, car nos parents ont très bien pu faire du bon travail. Toutefois, si l'on finit déprimé ou si l'on est en proie à une autre forme d'insatisfaction, il se peut que l'on ait envie de modifier ces schémas afin de devenir plus sain d'esprit et plus heureux.

Comment faire ? Il n'existe pas de remède infail-
lible. Si l'on tombe dans la routine et/ou dans le chaos, il faut interrompre la chute, soit en prenant des médicaments, soit en faisant évoluer son comportement. On pourra ainsi changer de centre d'intérêt ou s'ouvrir à de nouvelles idées (je reste

volontairement vague, car ce qui marche pour l'un pourra ne pas fonctionner pour l'autre).

Cependant, dans toute psychothérapie qui aboutit, je remarque que le changement se produit à quatre niveaux : l'auto-observation, la relation à autrui, le stress et l'histoire que l'on se raconte¹. Il s'agit de domaines dans lesquels on peut faire un travail sur soi hors du cadre de la psychothérapie. Cela contribuera à garder la souplesse nécessaire pour rester sain d'esprit et évoluer. C'est vers ces quatre domaines que nous allons maintenant nous tourner.

1. L'auto-observation

Socrate a affirmé : « Une vie sans examen ne mérite pas d'être vécue. » Certes, cette position est extrême, mais je pense que le développement continu d'une partie de nous-même qui ne juge pas et s'observe est crucial pour notre sagesse et notre santé mentale. Quand on pratique l'auto-observation, on apprend à prendre du recul afin de vivre, de reconnaître et d'évaluer les sentiments, les sensations et les pensées qui sont présents et qui déterminent notre humeur et notre comportement. Développer cette capacité nous permet d'accepter et de ne pas juger. Cela donne le recul nécessaire pour décider de la manière d'agir ; c'est la partie de nous qui écoute et unit nos émotions et notre logique. Afin d'optimiser notre santé mentale, il nous faut développer l'auto-observation pour renforcer notre conscience de nous-même, activité qui est sans fin.

1. Concept adapté d'une idée de Louis Cozolino dans *La Neuroscience de la psychothérapie* (Éditions du CIG, 2012).

2. La relation à autrui

Nous avons tous besoin de relations sécurisantes, pleines de confiance, fiables et épanouissantes avec autrui, y compris sur le plan sentimental. Mais contrairement aux croyances de certains, vivre une histoire d'amour n'est pas nécessairement une condition préalable au bonheur ; par contre, il faut que certaines de nos relations avec autrui soient enrichissantes, que ce soit avec un thérapeute, un professeur, un amoureux, un ami ou nos enfants, en tout cas une personne qui non seulement nous écoute, mais sait aussi lire entre les lignes et peut-être même nous mettre gentiment au défi. Nous nous formons dans la relation à l'autre, et nous grandissons et évoluons également au contact d'autrui.

3. Le stress

Un bon stress crée une stimulation positive. Il nous pousse à apprendre et à être créatifs, sans pour autant être accablant au point de nous faire paniquer. Un bon stress engendre la création de nouvelles connexions neuronales. C'est ce dont nous avons besoin pour grandir.

4. L'histoire que l'on se raconte

Si nous apprenons à connaître les histoires qui soutiennent notre vie, nous pourrions les modifier et les faire évoluer si nécessaire. En effet, dans la mesure où une grande partie de notre moi se forme avant l'acquisition du langage, les croyances qui nous guident peuvent nous être cachées. Par exemple, il pourra s'agir de croyances commençant par « Je suis le genre de personne à... » ou « Ça, ce n'est pas moi ; je ne fais pas ce genre de choses... ». Si l'on se

focalise sur ce genre d'histoires et qu'on les voit d'un autre œil, on peut trouver de nouvelles manières plus souples de se définir, mais aussi de définir autrui et tout ce qui nous entoure.

Bien que le contenu de notre vie et les méthodes que nous utilisons pour agir sur ce contenu varient chez tout le monde, ces domaines de notre psyché sont les pierres angulaires de notre santé mentale. Dans cet ouvrage, j'examine de manière détaillée ces quatre domaines cruciaux.