

Introduction

Camille est une étudiante d'une vingtaine d'années. Elle me consulte pour « un manque de confiance en elle ». Dès qu'elle commence à m'expliquer son problème, les émotions la submergent. Elle se mord les lèvres, presse son poing sur sa bouche, retient ses larmes et s'excuse en boucle de son hypersensibilité, tout en essayant désespérément de se reprendre et d'avancer dans ses explications. Peu à peu, à travers ce qu'elle me raconte, se dégage le portrait d'une jeune fille brillante et créative qui n'a pas d'échec notoire à son actif. Au contraire, à son grand étonnement, elle valide l'un après l'autre chaque semestre universitaire. Tout va objectivement bien. Malgré cela, plus le temps passe, plus elle doute d'elle-même. Les autres étudiants semblent prendre de l'assurance au fur et à mesure qu'ils avancent dans leurs études. Ils se confortent dans leur orientation et peu à peu trouvent leur place dans la société. À l'inverse, Camille se sent de moins en moins à sa place et se demande si elle a fait le bon choix d'orientation. Chez elle, c'est un sentiment d'imposture qui grandit.

Dans sa vie sociale, elle se sent également différente des autres. Les centres d'intérêts et les conversations de ses camarades sont en décalage permanent avec ce qui lui paraît réellement important et intéressant. Dans les soirées, brusquement, il se produit un étrange décrochage

à l'intérieur d'elle-même. Tout à coup, elle se demande ce qu'elle fait là et pourquoi les autres semblent prendre tant de plaisir à cette soirée vaine et superficielle. Toute la gaieté ambiante semble factice. Alors, elle n'a plus qu'une envie : rentrer chez elle au plus vite.

Cela fait longtemps que Camille essaie de comprendre ce qui ne va pas chez elle. Envahie de doutes, de questions, d'idées saugrenues, elle tourne en rond dans sa tête et sent l'angoisse et le découragement croître. La dépression n'est plus très loin.

Camille est loin d'être un cas isolé. Comme elle, de nombreuses personnes, de tous âges, viennent me consulter avec la même impression de décalage avec leur environnement, cette dévalorisation d'eux-mêmes et la surchauffe mentale qui en découle.

Ce livre, comme tous mes livres, est avant tout issu de ma pratique professionnelle. Les heures passées à écouter les gens me parler d'eux sont maintenant devenues des années. Depuis dix-sept ans, j'écoute, j'observe et j'essaie de comprendre chacun. J'ai appris à pratiquer ce que Eric Berne, le père fondateur de l'Analyse Transactionnelle, appelle « l'écoute martienne ». Comme un magnétophone défectueux, les oreilles enregistrent certains mots ou des morceaux de phrases, plus forts que d'autres. Cette étrange façon d'écouter permet d'isoler les mots importants, les phrases-clés et les idées majeures au milieu du discours général.

C'est ainsi que de petites phrases qui revenaient régulièrement dans le langage de certaines personnes, ont de plus en plus souvent retenu mon attention.

–Je pense trop.

–Mes proches me disent que je suis compliqué(e) et que je me pose trop de questions.

–Dans ma tête, ça ne s'arrête jamais. Parfois, je voudrais débrancher mon esprit et ne plus penser à rien.

Puis d'autres phrases clés sont venues compléter ce profil :

–J'ai l'impression de venir d'une autre planète.

–Je n'arrive pas à trouver ma place.

–Je me sens incompris.

De petites phrases en petites phrases, s'est imposé à moi l'équivalent d'un portrait robot de ces gens qui pensent trop. Peu à peu, j'ai pu cerner les composantes de leur souffrance et heureusement, commencer à leur proposer des solutions. Depuis que j'ai décidé d'écrire ce livre, je les ai mis à contribution pour compléter mon information. J'ai toujours une question à leur poser pour mieux cerner leur mental et son fonctionnement, pour comprendre leurs valeurs et leurs motivations et comme l'une de leurs valeurs principales est le partage d'information, ils ont toujours à cœur de me renseigner. Ce livre doit beaucoup à leurs apports respectifs et je les en remercie infiniment.

Qui pourrait penser qu'être intelligent puisse faire souffrir et rendre malheureux ? Pourtant, c'est ce dont ils se plaignent. D'abord, ils ne se reconnaissent pas comme intelligents. Ensuite, ils disent que leur mental ne leur laisse aucun répit, même la nuit. Ils en ont marre de ces doutes, de ces questions, de cette conscience aiguë des choses, de leurs sens trop développés auxquels n'échappe aucun détail. Ils voudraient débrancher leur esprit. Mais ils souffrent surtout de se sentir différents, incompris et blessés par le monde d'aujourd'hui. C'est pourquoi ils concluent souvent : « Je ne suis pas de cette planète ! » Un fourmillement constant de pensées les balade dans des associations d'idées sans fin, chaque nouvelle idée en faisant jaillir de nouvelles. Ça va trop vite dans leur tête. Ils en bégayent pour suivre le flot ou ils se taisent, découragés devant la surabondance d'informations. Les mots sont réducteurs et ne peuvent pas restituer la finesse, la complexité de leur pensée. Ce qui leur manque le plus, ce sont des certitudes sur lesquelles s'appuyer. Un questionnement incessant rend leur système de croyance aussi instable et angoissant que des sables mouvants. Et c'est à leur propos qu'ils sont le plus critiques : « Pourquoi les autres ne perçoivent-ils pas ce qui est évident pour moi ? Si c'était moi qui analysais tout de travers ? Et si j'avais tout faux ? »

La sensibilité, l'émotivité et l'affectivité sont évidemment proportionnelles à l'intelligence. Ces personnes sont de véritables bouteilles de nitroglycérine. Au moindre heurt, ils explosent de colère ou de frustration, mais surtout de chagrin. Ce monde manque tellement d'amour ! Écartelés