# J'ai des doutes

Vous êtes comme moi : vous avez tendance à douter plus que de nécessaire ? Suivez-moi dans mon enquête. Vous verrez que ce n'est pas un si mauvais travers. À condition de ne pas tomber dans l'excès !

Dernièrement, le frère de ma meilleure amie m'envoie un message pour m'inviter à une fête surprise qu'il organise pour elle. Dilemme : je n'ai raté aucun de ses anniversaires. MAIS on est toujours en pleine pandémie et l'invitation parle d'une dizaine de personnes à l'intérieur. **S'ensuivent 3 jours de réflexion intense, de jour comme de nuit** : respecter les règles de distanciation sociale à la lettre, comme je l'ai fait jusqu'ici, ou faire plaisir à ma copine en transgressant ces mêmes règles un peu avant la lettre (le déconfinement s'annonce et je n'ai fait quasi aucun excès) et en évitant de passer pour une rabat-joie ? Mes proches, consultés, ont des avis différents et me font osciller sans cesse d'un côté, puis de l'autre. **Pareille hésitation n'est pas rare chez moi** : pantalon ou jupe ce matin ? T-shirt et gilet ou chemisier et gros pull ? La météo, vérifiée sur Internet, s'annonce mi-figue, mi-raisin, ça ne m'aide pas... Et ce midi : des pâtes ? Un stoemp carottes ? Les restes de la veille ? Mais il faut aussi penser aux surgelés qui encombrent le congélateur... Mon article : sous forme de témoignages, de blocs ou de texte suivi ? J'interviewe un coach, un psy ou un auteur ? Mon abonnement de sport : un club de gym cher et tout près ? Ou plus loin, mais financièrement plus accessible (programmes et tarifs passés à la loupe) ? Résultat : un mois de prise de tête ! **Le pire, c'est qu'une fois la décision prise et concrétisée, j'en arrive encore à me demander si c'était la bonne.** Et

cela ne se limite pas aux hésitations. Le doute me taraude aussi au moment de boucler mes articles : est-ce que ma rédactrice en chef va aimer ? Est-ce que les témoins et les psys interviewés vont être satisfaits du rendu ? (J'imagine déjà les « Vous n'avez rien compris à ce que j'ai dit ! ») Est-ce que je n'ai pas publié de faute ? Et en tant que maman, je frôle les sommets du doute : suis-je assez sévère ? Trop laxiste ? Lui ai-je mis une veste assez chaude ce matin ? Ai-je assez préparé la dictée avec lui ? Est-ce que je le gâte trop, pas assez ? Suis-je assez présente ? Est-ce que je joue assez avec lui ? Ne dois-je pas lui apprendre à être plus autonome ? Et si je le mettais aux scouts ? Au karaté ? Mais dans quel club, cher et tout près ? Ou plus loin, mais financièrement plus accessible, etc, etc.

DOUTER C'EST SE RENDRE COMPTE QU'IL Y A PLUSIEURS VÉRITÉS ET QUE MA VÉRITÉ N'EST PAS « LA » VÉRITÉ

## PROPRE À L'ÊTRE HUMAIN

Bref, appelez-moi Madame Doute ! Heureusement, comme me l'apprennent mes premières recherches sur Internet, le doute est propre à l'être humain. Car face à toutes les décisions à prendre chaque jour, les plus simples ont beau se prendre automatiquement (à quelle heure se lever ? Comment allumer une lampe ? Comment démarrer la voiture ? ...), **dès qu'elles sont plus complexes, le doute pointe le bout de son nez. Et face à toutes les incertitudes qui font notre avenir et à ses innombrables possibilités, quoi de plus normal que de se demander quelle option choisir ?** Pour Nina Bataille, coach et autrice de *Des vertus de l'incertitude*, le doute est clairement un signe d'intelligence : « La vérité, c'est comme un miroir brisé en mille morceaux, dit-elle. Chacun se jette sur un morceau et a l'impression de détenir LA vérité, alors qu'il n'en a qu'un tout petit bout. Douter, c'est se rendre compte qu'il y a plusieurs vérités et que ma vérité n'est pas LA vérité. » Toujours utile à rappeler à cette époque de repli sur soi où l'on a trop vite tendance à penser que « ma façon de vivre est la meilleure ». **Le doute aurait même la capacité de nous sauver la vie**, puisque face à un champignon inconnu par exemple, il va nous obliger à nous informer avant de le manger. Vive le doute, donc ! **Mais, et c'est là qu'il nous montre son double visage, pas en excès comme c'est le cas chez les gens qui manquent cruellement de confiance en eux, ne supportent pas l'incertitude, craignent l'échec, ont peur de déplaire...** « Quand on est submergé par le doute (tout comme la peur), explique Nina Bataille, le réflexe est de tomber dans la paralysie, la fuite ou l'agressivité. **On n'a alors plus accès à son cortex préfrontal, siège de l'intelligence supérieure et on n'arrive plus à prendre de bonnes décisions. »**

## UN DOUTE À BON ESCIENT ? UN ATOUT !

Au final, faut-il chérir le doute, ou le chasser de sa vie ? Et si je posais la question à quelqu'un qui ne doute pas, genre ces sportifs qui ont toujours l'air si sûrs d'eux et de leur victoire avant une compétition ? Je ne dois pas aller chercher bien loin, puisque la multiple championne de France en danse sur glace Nathalie Péchalat (aujourd'hui présidente de la Fédération Française des Sports de Glace et par ailleurs épouse de l'acteur Jean Dujardin) vient de consacrer un livre autobiographique à la question, *Les bénéfices du doute*, justement inspiré par cette réflexion souvent entendue : « Vous, les sportifs, on a l'impression que vous ne doutez jamais... Comment faites-vous ? » Elle brise tout de go cette idée reçue : « Forcément, un sportif de haut niveau doute énormément, et c'est précisément pour cette raison qu'il va obtenir des résultats. » Elle y explique comment le doute s'est installé dans sa tête, comme un petit rongeur qui n'en finit pas d'avancer dans sa roue... « Il tourne, il tourne, et ne me laisse pas un instant de répit. (...) **Ces premières années avec l'encombrant 'Monsieur Doute', comme je l'appelle vite, sont extrêmement pénibles. Je le subis, je le crains, je n'arrive pas à lui parler, j'ai du mal à le congédier comme je le ferais avec un pote bourré à 4 heures du matin... »**

## C'EST MOI QUI MÈNE LA DANSE !

Heureusement, avec le temps, elle arrive de mieux en mieux à maîtriser celui qu'elle a d'abord pris pour un intrus, puis pour un ennemi, sapant sa confiance en elle au moment où elle en a le plus besoin (une chute lors du championnat du monde en 2011 en est la preuve), avant de finalement le considérer comme... un allié. « Utilisé à bon escient, écrit-elle, Monsieur Doute est un atout de poids. Il permet de relativiser, de garder les pieds sur terre. Il permet de se perfectionner, d'avoir le goût du détail. Il permet de se relancer : pour viser plus haut, pour repartir sur un nouveau projet, pour se réinventer. (...) **C'est parce qu'il nous interroge, nous pousse dans nos retranchements ou nous pousse à revoir nos positions, qu'il nous aide à améliorer nos projets !** (...) Les doutes ne peuvent être bénéfiques que s'ils servent de tremplin à l'amélioration d'une idée, que si l'autre attrape le doute au vol et lui donne une autre direction. » Elle explique ensuite avec beaucoup d'humour comment elle a pris Monsieur Doute 'entre quatre z'yeux' afin de le recadrer : « Je n'en peux plus que tu me suives partout, en permanence... Je veux désormais qu'on observe les règles suivantes : 1. **Plus l'échéance se rapproche, moins il y a de place pour toi. Fais-toi petit jusqu'à dispa-** →

→ **raître !** 2. En revanche, j'aurai besoin de toi lors des phases de création ou de grands changements. Mais aussi lors des remises en question après un échec ou une réussite. Là, tu as intérêt à pointer le bout de ton nez. 3. Quand l'enjeu est faible et quand j'ai le temps, n'hésite pas à venir me voir, nous discuterons. Grâce à toi, je pourrai peut-être prendre plaisir à douter, à changer d'avis. **En résumé : nous allons former une belle équipe. Mais que les choses soient claires : c'est moi la patronne, je mène la danse !»**

### UN PEU DE BIENVEILLANCE !

Ce que je retiens du discours des experts du doute ? Qu'un peu de bienveillance par rapport à mes doutes est plus que bienvenu, d'abord, qu'il m'évite de devenir quelqu'un pétri de certitudes – ce qui m'arrange ! – ensuite et qu'enfin, malgré l'adage « Dans le doute, abstiens-toi », il existe (cf encadré) toute une série d'astuces pour ne pas se laisser paralyser par le doute. Et ça, c'est une bonne nouvelle... sans aucun doute ! ●

## Boîte à outils pour maîtriser le doute

→ **Renforcez votre confiance en vous-même.** « Cela ne se fait pas en quelques semaines, confie Nina Bataille, mais à force de remettre en question ses croyances limitantes (« Je suis nulle », « Je ne suis pas organisée », « Je ne suis pas une bonne maman »...), on peut petit à petit avoir un autre regard sur soi-même. »

→ Nathalie Péchalat le répète plusieurs fois dans son livre : **une fois qu'une décision a été prise, qu'elle est posée, réfléchie, chassez le doute de votre esprit.**

→ Vous doutez de réussir votre examen ? Vous doutez de vos compétences de maman ? **Travaillez, informez-vous : plus de connaissances laisseront moins de prise aux doutes.**

→ **Suivez vos boussoles intérieures.** Tout n'est pas qu'incertitude dans votre vie. Il y a certainement quelques certitudes : vos qualités, les valeurs qui guident votre vie, vos objectifs à long terme... Appuyez-vous sur elles pour maîtriser les incertitudes.

→ **Parlez de vos doutes** (à une personne de confiance) « Nommer nos peurs, conseille Nina Bataille, permet de les mettre à distance et de les apaiser. Quand on raconte, on sort de sa peur : il y a un début et une fin, et l'on n'est plus seul face à son angoisse. »

→ **Déterminez ce qui dépend de vous.** « Comme les sportifs de haut niveau, explique Nina Bataille, soyez capables de vous focaliser, de concentrer votre énergie sur ce qui dépend de vous et d'évacuer, de mettre de côté ou de ne pas prendre en compte ce qui ne dépend pas de vous.

→ **Écoutez votre intuition (mais pas trop !)** : « De mon expérience, souligne Nina Bataille, chaque fois que l'on a un doute sur quelque chose, mieux vaut l'écouter, plutôt que foncer tête baissée ou de tout glisser sous le tapis. Mais si le doute est pathologique chez vous, qu'il est avant tout une manifestation de l'angoisse, d'un manque de confiance en soi, ne l'écoutez pas trop et travaillez à renforcer votre estime de vous-même. »

→ **Élaborez un plan B.** Vous qui êtes si douée pour les « et si... et si... », profitez de ce don pour envisager les obstacles possibles et les solutions le cas échéant ! De la même façon, face à un choix cornélien, ne pouvez-vous pas imaginer une troisième voie, même si elle sort des sentiers battus ?

→ **Donnez-vous le droit à l'erreur !** Vous avez pris la mauvaise décision en fin de compte ? Essayez de réparer votre erreur, si ce n'est pas possible, tirez-en des leçons pour plus tard !

**POUR EN SAVOIR PLUS**

**À lire**

→ *Les bénéfices du doute*, Nathalie Péchalat, éd. Marabout.

→ *Des vertus de l'incertitude. Trouver du sens et se réinventer dans un monde en pleine mutation*, Nina Bataille, éd. Eyrolles.