

Bonjour,

*Pour continuer à lire cette newsletter et soutenir mon travail, vous pouvez contribuer à ma cagnotte Tipeee.*



Soutenez-moi sur **tipeee**.com

Cette newsletter fait suite à la [NL 223](#) où je finissais sur l'idée qu'il n'était peut-être pas souhaitable d'essayer de tout contrôler dans sa vie.

Les *control freak* (ou [maniaques du contrôle](#)) sont souvent détestées par les autres personnes parce qu'au quotidien et dans toutes les sphères de leur vie, elles ne peuvent pas s'empêcher d'imposer leur manière de voir à leur entourage. "C'est comme ça et pas autrement" est l'un de leurs mantras préférés. La plupart de ces personnes, considérées comme rigides au plus haut point, essaient effectivement d'agir sur le comportement des autres y compris par la contrainte physique mais ce n'est pas d'elles dont je veux parler aujourd'hui. Ce sera je pense le sujet d'une prochaine newsletter ou d'un article parce qu'il est très difficile de vivre et/ou de travailler à leur contact.

Aujourd'hui, j'aimerais mettre le focus sur une catégorie de maniaques du contrôle beaucoup plus discrète : les "ortho-quelque chose". Les orthos (désolée, je ne sais pas comment les appeler autrement) exercent leur domination sur elles-mêmes en s'auto-imposant des règles de comportement et des règles morales impossibles à observer sur le long terme, ce qui les plongent dans un système de dépréciation d'elles-mêmes abyssal.

La plupart du temps, toutes les sphères de leur vie ne sont pas impactées avec la même intensité. Ainsi, certaines personnes choisissent d'investir le champ de leur alimentation : les orthorexiques, par exemple, pèsent au gramme près tout ce qu'elles ingèrent et choisissent leurs aliments avec un soin délirant, allant jusqu'à se refuser une bouchée de gâteau ou à examiner à la loupe la provenance et le régime du poulet du dimanche.

D'autres se reprocheront pendant des jours la faute d'orthographe glissée dans un e-mail sans importance envoyé à leurs collègues. D'autres encore se refuseront le droit de se détendre devant une série débile à la télé (plaisir coupable quand tu nous tiens !). On peut trouver ce genre de personnes au sein des groupes militant-es les plus vertueux-ses de l'écologie. Sortes de pharisien-nes modernes qui s'admonestent à chaque écart et qui seraient prêt-es à faire Paris-Marseille à pied pour ne pas polluer la planète plutôt que de prendre le train. Il y a beaucoup d'autres exemples et vous en connaissez sans doute.



Vous pensez peut-être que j'exagère mais non : j'ai rencontré ce genre de personnes de très nombreuses fois et j'ai même été l'une d'entre elles (je le suis encore parfois mais je me soigne ).

Mon terrain de contrôle favori : le sommeil ! J'ai commencé à souffrir d'insomnies lorsque j'étais petite fille. Vous le savez, il peut être très invalidant de manquer de sommeil. Depuis mes 8 ans, je crois que j'ai connu toutes les formes de troubles de sommeil possibles et imaginables. Depuis la ménopause, j'ai passé un cap et je suis devenue carrément orthosomniaque (ce mot n'existe pas en français mais en anglais, si). Il désigne l'obsession de contrôle de son sommeil. La plupart des personnes qui souffrent de ce trouble utilisent des dispositifs techniques (ce n'est pas mon cas) pour monitorer leur sommeil (qualité, quantité...) et ce faisant développent une angoisse liée au fait de peu ou de mal dormir.

Pendant des mois, tous les matins, la première phrase de mon journal quotidien concernait mon sommeil (à quelle heure je m'étais couchée la veille, si je m'étais réveillée la nuit et combien de temps avait duré l'insomnie...). Depuis plusieurs semaines, j'ai totalement cessé de documenter mes nuits et je dors beaucoup mieux. Je fais toujours des insomnies mais ce qui a changé, c'est que je ne focalise plus mon attention dessus. Je n'entretiens plus mon anxiété. Il m'arrive même de faire des nuits complètes - ce qui ne m'était pas arrivé depuis plusieurs années.

Ce besoin de contrôle prend sa source dans l'insécurité et est très souvent alimenté par notre critique intérieur (notre surmoi, pour la psychanalyse) - qui s'est construit tout au long de notre enfance par le contact répété avec la description que notre entourage faisait de nous. Malheureusement, pour certain-es d'entre nous, ces descriptions étaient acerbes et injustes et ont sapé en profondeur notre confiance en nous. En intériorisant ces remarques désobligeantes, nous les reconnaissons comme vraies et immuables. Et c'est ainsi que nous devenons nos propres bourreaux (parce qu'on n'est jamais mieux servi que par soi-même, non ?).

Reconnaître et dompter sa petite voix négative intérieure est une étape. La faire taire en est une autre. La remplacer par une petite voix positive est le but à atteindre.

Et vous, entretenez-vous une forme de contrôle sur un aspect de votre vie ?

Newsletter 225 – Control Freak  
31 mai 2024

---

J'espère que cette newsletter vous a plu et que vous serez encore plus nombreux et nombreuses à me lire dans les prochains mois.

N'oubliez pas d'encourager vos proches à [s'inscrire](#).

En attendant vendredi, je vous souhaite la meilleure des semaines possibles,

Marie