

Pourquoi certaines personnes ont-elles besoin de tout contrôler ?

Peut-être connaissez-vous dans votre entourage une personne qui veut tout contrôler. Organisation des vacances, carrière, repas, tout est prévu jusqu'au moindre petit détail. Pas de place pour l'imprévu... mais pourquoi ?

Si vous connaissez quelqu'un qui veut tout contrôler, vous remarquerez que ce comportement cache sûrement des raisons profondes. Lesquelles ? Comment l'aider à lâcher prise ?

En général, les personnes qui veulent tout maîtriser ne se contentent pas d'organiser leur quotidien, elles veulent également contrôler leurs émotions : retenir des larmes, éviter les démonstrations d'affection voire même contrôler son désir. Cela manifeste une forme de pudeur mais aussi de l'inquiétude ou bien la peur d'être déçu ou jugé. Il existe d'autres raisons qui expliquent un tel comportement.

Les raisons

Le self-control est une réaction de défense qui permet à la personne de lui donner la sensation d'agir sur les choses et non de les subir. Ce comportement qui peut être excessif, les rassure.

Cela peut sembler surprenant car ceux qui veulent tout contrôler ont tendance à cacher leurs émotions mais leur comportement signifie souvent un besoin d'amour. Ce désir de tout vouloir bien faire cacherait la volonté de faire plaisir et de satisfaire son entourage.

Un manque de confiance en soi peut aussi être à l'origine de cette « perfectionnisme aiguë ». La crainte de décevoir son entourage, de ne pas être à la hauteur sont d'autres raisons qui expliquent une telle attitude.

Les risques

À force de vouloir contrôler toute sa vie, il peut y avoir des conséquences fâcheuses. En effet, une personne habituée à tout maîtriser risque de perdre pied le jour où elle n'arrivera pas à obtenir ce qu'elle souhaite ou bien quand un obstacle lui semblera insurmontable. C'est alors qu'une grande fatigue ou dépression apparaîtront.

Moins grave pour la santé et pourtant difficile à vivre : la solitude. En effet, l'entourage peut se lasser et éviter de fréquenter quelqu'un qui se montre trop « control freak ». D'ailleurs, une des raisons qui amène certains couples à divorcer est le perfectionnisme que veut imposer un des deux conjoints.

Comment l'aider ?

L'aider à relâcher la pression en lui conseillant de faire des activités qui l'aideront à se détendre (yoga par exemple). En effet, seul un vrai lâcher-prise lui permettra de retrouver de la sérénité.

Lui dire par des mots, des gestes ou des attentions que vous l'aimez. Il est important de lui montrer qu'elle compte pour vous et à de l'importance à vos yeux. Emmenez-la faire une activité qui la forcera à ralentir son rythme de vie et lui permettre d'écouter son corps, de retrouver le plaisir des sensations simples. Telles sont les pistes qui pour aider les personnes qui veulent arrêter de tout vouloir contrôler.

https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=pourquoi-certaines-personnes-ont-besoin-de-tout-controler&utm_source=newsletter&utm_campaign=psychologie-tout-controler&utm_medium=psychologie-28102018&osde=OSD.mgueobhqqm_fo_rcykyuf_noz_ysn

