Le porosimètre

Sept postures face à l'inconfort.

Face à un inconfort, une explication s'impose souvent avant même qu'on l'ait cherchée. Elle protège de quelque chose : une émotion précise, qu'elle permet de ne pas sentir tout de suite. Ce document repère sept manières courantes de tenir cette explication, pas pour les juger, pour les reconnaître.

> « Je cherche toujours à rendre poreux les limites d'une case pour aider la personne à prendre conscience et regagner en liberté d'être. »

Deux axes suffisent à situer une posture à un instant donné, jamais une personne dans son ensemble : personne ne reste fixé sur un point, tout le monde se déplace selon le sujet et le jour.

Attribution — la cause est-elle placée à l'extérieur (les autres, le système, une force qu'on ne maîtrise pas) ou à l'intérieur (soi, sa volonté, son mental) ?
Porosité — l'inconfort traverse-t-il la personne, ou une frontière s'est-elle fermée pour ne pas le sentir (un dogme, une positivité forcée, une discipline qui ne tolère pas l'échec) ?



* Contournement spirituel et solipsisme sont une extension ajoutée après coup, à tenir avec un cran de rigueur en moins que les cinq autres postures (détail page 5). Ce schéma situe les postures sur l'axe attribution ; la porosité (la fermeture) est une seconde dimension, pas représentée ici par la distance au centre pour ne pas suggérer une précision que la grille n'a pas.

Aucune case n'est meilleure qu'une autre en soi. Ce qui coûte, c'est la rigidité, à n'importe quel endroit de cet axe, pas le côté choisi. La porosité ancrée elle-même a son propre risque, plus discret : devenir une identité à défendre plutôt qu'un état à retrouver.

Les sept postures, 1 à 4

Un espace d'illustration par posture, à remplir séparément.

Fatalisme subi

ESPACE ILLUSTRATION
format libre, ratio conseillé 1:1

« Je ne peux rien faire, ça vient de dehors, de plus grand que moi. »

Ce qui est évité — La culpabilité et le poids de la décision : si j'étais responsable, ce serait que je fais de mauvais choix.

Un levier — Séparer la sensation réelle (fatigue, tension) du récit qui l'explique. Revenir au corps plutôt que discuter le récit. Puis une seule micro-action, la plus petite possible.

Victimisation

ESPACE ILLUSTRATION
format libre, ratio conseillé 1:1

« C'est le système, c'est eux, ça a toujours été comme ça. »

Ce qui est évité — L'impuissance pure et le deuil : accepter signifierait avoir perdu, et que personne ne vienne sauver.

Un levier — Valider la colère sans la nourrir davantage. Une question factuelle qui ramène un début de prise : qu'est-ce qui, dans cette histoire précise, dépend quand même de toi ?

EXTENSION, MOINS ÉTAYÉE

Contournement spirituel *

ESPACE ILLUSTRATION
format libre, ratio conseillé 1:1

« Tout est parfait, tout arrive pour une raison. »

Ce qui est évité — La colère légitime, le chagrin non traité, l'inconfort relationnel.

Un levier — Ne pas discuter la croyance. Nommer directement l'émotion qu'elle contourne, doucement, sans la coller dessus comme un diagnostic.

Porosité ancrée

ESPACE ILLUSTRATION
format libre, ratio conseillé 1:1

« Je ne contrôle pas tout, mais je reste responsable de ma réponse. »

Ce qui est évité — L'inconfort de l'incertitude, mais c'est la seule posture qui a la capacité de l'endurer plutôt que de la fuir.

Un levier — Rien à corriger. Juste ne pas casser ce qui tient. Risque propre, plus discret : devenir une identité à défendre plutôt qu'un état à retrouver.

Les sept postures, 5 à 7

Contournement spirituel et solipsisme : voir la réserve en page 5.

Volontarisme

ESPACE ILLUSTRATION
format libre, ratio conseillé 1:1

« Quand on veut, on peut. »

Ce qui est évité — Le vide, l'échec, la vulnérabilité : si je m'arrête ou si j'échoue, je ne vaux rien.

Un levier — Normaliser la fatigue et l'erreur comme des faits, pas comme des échecs de volonté. Découpler la valeur de la personne du résultat obtenu.

Magisme du mindset

ESPACE ILLUSTRATION
format libre, ratio conseillé 1:1

« Aligne ton mindset. »

Ce qui est évité — Le hasard, la finitude, l'insécurité existentielle : le monde est chaotique et tout peut se perdre sans raison.

Un levier — Réintroduire des contraintes réelles, biologiques, sociales, économiques, comme des faits et non comme des excuses.

EXTENSION, MOINS ÉTAYÉE

Solipsisme *

ESPACE ILLUSTRATION
format libre, ratio conseillé 1:1

« Le monde extérieur n'est qu'un reflet de l'esprit. »

Ce qui est évité — La terreur du néant, de la mort, de l'altérité.

Un levier — Terrain rare. S'il se présente : ramener au corps, au concret, sans affronter la croyance de front.

Comment s'en servir

Trois gestes, une question, une nuance à ne pas perdre.

Le geste central : rendre une case poreuse

Pas démolir la croyance, pas prouver qu'elle a tort : ça braque. Juste injecter de l'espace là où c'était figé. Trois gestes concrets :

Mettre du « et » à la place du « soit / soit ». Accueillir le besoin de sens ou la peur, et réintroduire doucement le réel dans la même phrase. Exemple : « C'est tout à fait légitime que tu te sentes épuisé et dépassé par ce rythme… et si on regardait ce sur quoi tu as la main ce soir, juste chez toi ? »

Désamorcer l'enjeu d'identité. La personne n'est pas « une victime » ou « un échec de mindset », elle régule une surcharge à un instant T. Le phénomène est traversant, pas une définition d'elle-même.

Redonner du choix là où il y avait du dogme. La question n'est plus « est-ce que cette case est vraie ? » mais « est-ce que cette case te rend ton pouvoir d'action ou est-ce qu'elle t'enferme ? »

> La question maîtresse, plus utile que le repérage du niveau lui-même : quelle émotion la personne est-elle en train d'éviter d'éprouver en choisissant cette explication aujourd'hui ?

Le degré d'engagement

Une même posture peut être tenue de quatre manières différentes, et ça change ce qu'il y a à en faire : **subie** (elle s'impose, non choisie), **choisie** (une stratégie du moment, réversible), **voulue** (une identification, un endroit où l'on veut être) ou **gratifiante** (un bénéfice réel, immédiat, indépendant du choix ou de la volonté). Une posture subie appelle de la porosité douce. Une posture voulue ou gratifiante appelle davantage de questionnement sur ce qu'elle protège, avant d'essayer de l'assouplir.

Déni choisi, déni subi

Une posture rigide n'est pas toujours une cage. Après un choc, un deuil, un surmenage réel, se réfugier temporairement dans un niveau extrême peut être un pansement légitime, le temps de retrouver la force de revenir vers la porosité. Le problème n'est pas la posture elle-même, c'est quand elle tourne à vide en continu et que la personne est persuadée que « c'est la réalité », pas une stratégie temporaire. Ne pas confondre un répit choisi avec un enfermement subi avant d'intervenir.

Sources et choix éditoriaux

Ce que cette grille n'est pas.

Cette grille est une construction éditoriale, pensée pour repérer vite où quelqu'un s'est refermé, pas une typologie validée par la recherche. Aucune étude ne démontre que l'inconfort se répartit exactement en sept postures, ni que chacune correspond à une zone cérébrale ou à un mécanisme distinct. Les cinq mécanismes suivants sont en revanche des phénomènes réels et bien documentés, chacun pertinent pour une ou plusieurs des postures ci-dessus, sans que l'étude cautionne le découpage en sept cases lui-même :

Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80(1), 1-28. — Le sentiment de contrôle sur sa vie (locus de contrôle interne/externe), à la base de l'axe attribution.

Seligman, M. E. P. & Maier, S. F. (1967). Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology*, 74(1), 1-9. — L'impuissance apprise, pertinente pour le fatalisme subi et la victimisation.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. — Le sentiment d'efficacité personnelle, pertinent pour la porosité ancrée et le volontarisme.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. — La régulation émotionnelle, pertinente pour le repérage de ce qu'une posture permet d'éviter.

Welwood, J. (1984). Vers une psychologie de l'éveil. Terme « contournement spirituel » (*spiritual bypassing*) introduit par l'auteur pour décrire l'usage d'idées ou de pratiques spirituelles pour éviter des enjeux émotionnels non résolus.

Contournement spirituel et solipsisme sont une extension ajoutée après coup à un noyau de cinq postures sorti d'un échange de terrain concret. Ils sont utiles comme repères mais à tenir avec un cran de rigueur en moins que les cinq autres : le rapprochement avec la littérature citée y est plus lâche.

Cette grille vient d'un travail antérieur qui l'avait habillée de neurosciences (zones cérébrales précises, couleurs assignées par niveau) comme si les sept paliers étaient documentés terme à terme dans les sources. Ce n'est pas le cas, et cette version corrige la présentation en conséquence : les sources ci-dessus couvrent des mécanismes réels, la segmentation fine en sept postures reste un instrument de repérage rapide, pas une échelle validée. Ne pas s'en servir pour boxer quelqu'un dans une case, soi-même compris.

> Deux axes suffisent à situer une posture à un instant donné, jamais une personne dans son ensemble. Personne ne reste sur un point : tout le monde se déplace selon le sujet et le jour.