

# Peut-on (vraiment) changer?

« Les gens ne changent pas... », entend-on souvent. Mais qu'en est-il vraiment ?

Garde-t-on la même personnalité du début à la fin de sa vie ? La réponse avec 7 témoins et spécialistes.



« NON, PAS VRAIMENT. »

Michel Hansenne, professeur de psychologie

à l'ULiège, spécialisé dans la psychologie de la personnalité.

« Notre personnalité est déterminée à 40 % par des facteurs génétiques, les 60 % restants dépendent un peu de l'éducation, beaucoup des expériences de vie (surtout celles que l'on vit en dehors du noyau familial), mais également des aspects générationnels (les gens nés dans les années 80 n'ont pas la même personnalité que ceux nés dans les années 2000). Elle reste assez

stable tout au long de notre vie : un enfant curieux, timide, colérique... à 2-3 ans le sera encore à l'âge adulte. Il faut néanmoins attendre 25-30 ans pour que la personnalité soit vraiment construite et se stabilise. Ensuite, à moins d'un trouble mental ou d'un grand traumatisme, elle ne changera plus tellement. Elle évolue un peu naturellement avec l'âge (en prenant de l'âge, on devient plus introverti, moins consciencieux, plus indulgent avec soi-même...), elle peut évoluer un peu aussi si l'on suit une thérapie, par exemple pour avoir un peu plus confiance en soi ou être moins anxieux - à condition d'être motivé et de se fixer des objectifs atteignables -, mais le changement reste modéré. Si vous êtes assez introvertie, vous pourrez apprendre à être un peu plus extravertie, ou le devenir davantage avec l'âge, mais quelqu'un de très introverti, colérique, impulsif ou généreux, ne deviendra jamais son opposé. »





« OUI, APRÈS UN ÉVÉNEMENT TRAUMATIQUE GRAVE. »

**Nelly Goutaudier, maître de conférence en psychologie clinique et psychopathologie à l'université de Poitiers, et spécialiste de la croissance post-traumatique.**

« On parle souvent de 'résilience' lorsqu'on se rétablit après un traumatisme. Depuis peu, on parle aussi de 'croissance post-traumatique': la personne redevient la même, mais dans une version améliorée. Selon des études anglo-saxonnes, 30 à 60 % des gens ayant vécu un terrible drame de manière directe (accompagné d'un stress intense, d'une perte de repères et d'identité) verraient un changement dans au moins un de ces 5 domaines: les forces personnelles (j'ai survécu à la mort, je vais en profiter pour devenir la meilleure version de moi-même), les relations interpersonnelles (puisque j'ai été confrontée à tout ça, je vais me rapprocher de ma famille et apporter mon aide et mon expérience aux autres), de nouvelles possibilités de vie (je me sens capable de faire des choses dont je ne me sentais pas capable avant), l'appréciation de la vie (la vie est précieuse) et le développement personnel (croyance en une bonne étoile ou une force supérieure de protection). Ces importants changements de personnalité s'expliquent par l'obligation, pour ne pas sombrer, de trouver un sens à ce vécu traumatique. Les études sur la croissance post-traumatiques n'en sont encore qu'à leurs balbutiements, mais elles pourraient amener à une meilleure prise en charge des patients traumatisés. »



« OUI. DEPUIS MON ACCIDENT, JE NE SUIS PLUS LE MÊME HOMME. »

**Luc, 56 ans, échevin et triathlète.**

« J'avais, à l'époque, une entreprise dans la construction qui marchait bien. Je gagnais beaucoup d'argent et mon seul objectif était d'en gagner plus. Je sortais tous les week-ends, je multipliais les aventures, je m'affichais sur Facebook au volant de ma Porsche, je partais à Milan pour faire la fête... J'étais superficiel, pas du tout tourné vers les autres, capable de me garer sur une place pour handicapés parce que je n'avais pas de temps à perdre. Mais en 2002, en allant sur l'un de mes

chantiers, j'ai perdu le contrôle de ma Jeep. Bilan: 27 fractures et l'amputation de ma jambe droite. J'ai été hospitalisé pendant 18 mois. À ma sortie d'hôpital, mon entreprise avait fait faillite, j'avais perdu mes amis, il n'y avait plus que ma famille pour me soutenir. Ma vie a ensuite été un marasme pendant 4 ans (dépression, alcoolisme...). Puis, il a fallu choisir: m'enfoncer ou rebondir. J'ai choisi la seconde option, aidé par une nouvelle passion: le sport. D'abord la natation, puis le vélo, puis la course à pied avec une prothèse. J'ai ensuite voulu retravailler - pas question d'être un assisté - et j'ai rencontré une femme avec des valeurs très humaines. Aujourd'hui, j'ai le droit de me garer sur une place pour handicapés, mais je la laisse à ceux qui en ont plus besoin que moi. J'ai beaucoup moins de moyens, mais je préfère utiliser mon argent pour faire du bien aux autres. Je ne suis pas fier de ce que j'étais, mais je suis fier de ce que je suis devenu. »



« OUI EN THÉORIE, MAIS EN RÉALITÉ, PAS TELLEMENT. »

**Laurence Ris, docteur en neurosciences et professeur à l'UMons.**

« Il n'y a pas d'endroit dans le cerveau dédié à la personnalité. La personnalité, c'est une manière qu'a le cerveau de répondre à une sollicitation de son environnement. Il va répondre par un comportement particulier. Si celui-ci amène de bons résultats, ce comportement va se répéter, des connexions vont s'établir dans le cerveau et à force d'être répétées, un chemin automatique va se tracer. Par exemple, face à un danger, les êtres humains réagissent spontanément en se battant, en se figeant ou en s'enfuyant. Selon les gènes de la personne, son histoire (déjà même dans le ventre de sa mère!), ses apprentissages... son cerveau va choisir l'une des 3 options et la répéter

jusqu'à ce qu'elle fasse partie de sa personnalité. Tout au long de l'enfance, de l'adolescence, jusqu'à l'âge adulte, la personnalité va ainsi se forger petit à petit, sur base des expériences individuelles, et des chemins vont se tracer dans le cerveau. Grâce à la neuroplasticité du cerveau, il est possible de recréer des chemins à tout moment (comme n'importe quel apprentissage), mais certains chemins, installés depuis l'enfance, sont trop ancrés pour être modifiés. Si vous êtes très introvertie, cela signifie que le chemin cérébral de l'introversion est ancré en vous très profondément depuis très longtemps. Il sera donc très difficile à changer. Mais si vous êtes dans un juste milieu, vous avez une latitude pour modifier légèrement vos manières de réagir. Un changement de personnalité total est théoriquement possible: il peut d'ailleurs apparaître après la prise de certains médicaments ou en cas de troubles mentaux, comme certaines addictions, la schizophrénie ou la maladie d'Alzheimer, mais dans les faits, quand tout va bien, on pourra moduler un peu sa personnalité, mais sans la modifier fondamentalement. » →

« OUI, MAIS PAS LES PERVERS NARCISSIQUES ET AUTRES MANIPULATEURS ! »



**Julie Arcoulin\*, thérapeute**

« Si je ne pensais pas qu'on peut changer, je ne ferais pas le métier que je fais. À partir du moment où un trait de caractère nous gêne (par exemple : une difficulté à dire non), on peut travailler à le faire évoluer. À 3 conditions : en être conscient, le vouloir et être capable de se remettre en question. Mais rien de cela ne vaut hélas pour les pervers narcissiques et autres manipulateurs

(en tout cas ceux qui manipulent pour détruire l'autre), même s'ils promettent de changer, car ils sont incapables d'admettre leurs failles et ne voient pas pourquoi ils devraient changer – pour eux, le responsable est de toute façon toujours l'autre. Ils se sont construits autour de cette personnalité, se nourrissant de la destruction de l'autre : s'ils ne peuvent plus se comporter de cette manière, ils s'effondrent. Inutile d'attendre qu'ils changent, inutile aussi d'espérer les faire changer. Au pire, on peut se suradapter à la situation et accepter de se sacrifier, au mieux il faut... fuir ! »

\* Auteur de *Sortir de l'emprise et se reconstruire* et *Stop aux relations toxiques*, éd. Le Courrier du Livre (Juliearcoulin.com)

« NON, ET HEUREUSEMENT ! »



**Sarah Galdiolo, professeur de psychologie à l'UMons et psychologue clinicienne.**

« Des études longitudinales s'intéressant aux éventuels changements de personnalité au cours de la vie (vaste débat !) ont montré que les changements les plus importants (tout en restant légers) ont lieu entre 18 et 30 ans. Est-ce en raison de la mise en couple ? Les études ont montré que non. Est-ce en raison de la parentalité, et de son cortège de nouvelles responsabilités (organiser, planifier, développer l'empathie...) ? Après avoir analysé les personnalités de parents avant la naissance et jusqu'aux 3 ans de l'enfant, j'ai constaté que le seul changement apparu a été une légère baisse de l'extraversion chez le papa (couplé à une baisse de testostérone), bien utile pour le recentrer sur sa vie de famille. Pas de changement de personnalité chez la maman, par contre. Rien de drastique donc. De toute façon, garder une personnalité relativement stable tout au long de sa vie (on observe déjà des traits de caractère dominants chez les tout-petits) est une bonne chose : des études ont en effet montré que changer de personnalité provoque un malaise tant dans la santé mentale que dans les relations sociales, les autres ayant besoin que vous vous comportiez comme vous l'avez toujours fait. Quant aux thérapies, j'estime qu'on y va pour comprendre comment on fonctionne, pour changer ses croyances ou développer de nouvelles compétences, mais pas pour changer sa personnalité ! »

« OUI, BIEN SÛR, RIEN N'EST FIGÉ ! »



**Charlotte, 41 ans**

« Tout a commencé lorsque j'ai décidé de

changer de régime alimentaire : moins d'aliments transformés, moins de mauvais sucres, moins de gluten, plus de fruits et de légumes crus... J'en ai ressenti plus de joie et de bien-être. Parallèlement, je me suis mise à lire beaucoup de livres de développement personnel, à mettre en place de nouvelles attitudes, à placer des post-it partout chez moi pour déprogrammer certaines pensées négatives et en reprogrammer d'autres. Peu à peu, mes croyances, mon regard sur la vie, ma spiritualité, mes émotions, et par conséquent ma personnalité, ont commencé à changer aussi. Mes amis disent que le changement est incroyable : je dégage beaucoup plus de lumière, de sérénité, de joie qu'avant. Mais est-ce ma personnalité qui a changé, ou est-ce que je me suis révélée à moi-même ? Je l'ignore. J'aime penser que rien n'est figé, qu'on peut se façonner, être maître de sa vie, au lieu de subir ce que l'on croit devoir être. » •