



Regards psychanalytiques sur le monde

www.akpsy.com

Osons sans complexes...

Rares sont les individus qui ne se trouvent aucun complexe. Il est même humain de ne jamais être satisfait de son sort : les «trop » ou «pas assez » sont de rigueur dans l'appréciation subjective que l'Homme se porte. Et ce regard peu compatissant lui fournit mille et une raisons de ne pas oser.

Pourtant, aller de l'avant constitue le sens de la vie. L'être humain ne cesse d'évoluer depuis sa naissance. Il est en apprentissage permanent et subit, au gré des étapes nécessaires à sa construction, des échecs et des réussites. Ce n'est pas parce que l'enfant trébuche qu'il refusera de marcher. Alors, pourquoi est-il si difficile pour l'adulte de se relever d'un écueil et de continuer à avancer ? Pourquoi nos complexes nous empêcheraient-ils d'avoir de l'audace?

Une tendance naturelle au mimétisme

Nous focalisons aisément sur des complexes qui, grossis à la loupe, deviennent de véritables trouble-fêtes quant à notre devenir affectif ou social. Qu'ils soient physiques ou intellectuels, ils entravent le quotidien d'une manière quasi-obsessionnelle, au point d'inhiber nos potentialités. Le complexe touche au narcissisme et jongle avec une image idéale choisie comme modèle de référence. L'individu ne supporte pas d'apercevoir dans le miroir une différence qui échappe aux normes codifiées par la société ou l'entourage. De fait, par une tendance naturelle au mimétisme, il va vouloir se comparer à, devenir conforme. Par souci de séduction aussi. Il va cristalliser son discours et surtout ses actes autour de détails qui, objectivement, sont insignifiants

mais qui prennent pour lui des proportions énormes. Ce sentiment d'infériorité cache, de toute évidence, un sentiment de supériorité bien camouflé, la crainte d'oser étant souvent liée à la peur de ne pas être le meilleur.

Or, oser c'est tout de même prendre le risque de la réussite. Vivre revient surtout à apprendre à grandir, tous les jours. Seulement voilà : le moi est soumis aux exigences du regard de l'autre... Ce qui nous pousse au perfectionnisme. L'image que nous avons de nous-même apparaît déformée par un idéal impossible à atteindre. Cette image est en décalage total avec la réalité.

Vous avez dit complexes?

Pour la psychanalyse, le complexe est défini comme un ensemble organisé de représentations et de souvenirs à forte valeur affective, partiellement ou totalement inconscients.

C'est bien l'imprégnation de notre histoire familiale et de notre vécu infantile qui rend l'accès difficile et contrarie nos élans. Si un complexe nous envahit, c'est parce que nous l'associons à un contenu préexistant d'idées, d'affects et d'émotions refoulées. Jung comparait le complexe à un « aimant attirant à lui tout ce qui pourrait évoquer les images refoulées, même les choses indifférentes qui sont englobées dans la sphère taboue ».

Le regard que le parent a pu porter sur les performances de l'enfant n'est pas anodin : des exigences exagérées aux messages inconscients induisant l'échec ou encore les paroles dévalorisantes (tu n'y arriveras pas, ton frère savait lire à ton âge, ou, ne fais pas ça, c'est dangereux) réactivent culpabilité et manque de confiance en soi. Il est compréhensible alors de freiner toute velléité d'entreprise : « Ça ne marchera pas » est un piège si confortable...

Autrement dit, ces noeuds résistants, qui sont des parties de nous-même, nous enlisent dans l'isolement social ; ils tyrannisent l'être au plus profond de lui-même car dès lors qu'il y a complexe, il y a conflit intérieur.


Liquider nos inhibitions

On traîne nos complexes comme des boulets qui ne nous appartiennent pas fatalement mais qui s'inscrivent dans la continuité d'une lignée familiale : ce nez détesté nous rappelle, avec souffrance, cet oncle aux attitudes douteuses, tout comme une ressemblance avec telle aïeule aux moeurs légères – même si nous ne l'avons pas connue – nous gênera au plus haut

point...

Comment, dès lors, liquider ces inhibitions qui nous diminuent, pour que la force de l'action s'impose?

Voici quelques pistes :

- Quitter la sphère affective pour, justement, ne plus être affecté(e) par le jugement de l'un ou de l'autre constitue une étape-clé pour réussir à s'affranchir de nos peurs encombrantes.
- Accepter que l'erreur, potentiellement inhérente à toute construction, permette aussi à une vérité d'éclorre : comprendre et analyser nos blocages est toujours enrichissant. Le travail du thérapeute peut s'avérer nécessaire dans l'amorce d'une telle entreprise.
- Élargir nos domaines de compétences pour ouvrir la voie à la créativité et affirmer notre individuation.
- Enfin, à l'instar de Gide, répétons-nous inlassablement : « Ose devenir qui tu es ». 

Ariane Kerbrat

© 2007 www.akpsy.com
tous droits réservés