

Saverio Tomasella



Faire la paix avec soi-même

Développer la confiance en soi



Comprendre & Agir

EYROLLES



Apprivoiser le bonheur

Apprendre à s'aimer est difficile. Cela demande du temps. Il s'agit à la fois de se connaître soi-même et d'être fier d'exister, avec ses qualités et ses manques, mais singulier et unique.

L'auteur nous invite sur le chemin de cet apprentissage. Quelles en sont les étapes ? D'abord nous lèverons le voile sur ce qui nous empêche d'être heureux, afin de lui donner un sens et de nous en libérer : nos angoisses, nos culpabilités, nos hontes, nos exigences tyranniques, nos conflits intimes... En acceptant ensuite de vivre notre solitude, nous nous ouvrirons à des relations créatives et fécondes.

Nous trouverons ainsi une disponibilité intérieure nouvelle pour être plus présent à nous-mêmes et au monde, à chaque instant.

[Saverio Tomasella](#) est psychanalyste.

Faire la paix avec soi-même

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Cet ouvrage a fait l'objet d'un reconditionnement
à l'occasion de son deuxième tirage
(nouvelle couverture et nouvelle maquette intérieure).
Le texte reste inchangé par rapport au tirage précédent.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire
intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce
soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit
de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2004, 2009, 2016
ISBN : 978-2-212-56503-4

Saverio Tomasella

Faire la paix avec soi-même

Développer la confiance en soi

Deuxième tirage 2016

EYROLLES

*À Gabrielle,
à Flavio.*

*« Connais le masculin
Accueille le féminin
sois le ravin du monde*

*Quiconque est le ravin du monde
La vertu constante ne le quitte pas
Il retourne à l'état d'enfance. »*

Lao Tseu

Table des matières

Introduction	1
Chapitre 1 – Je suis mal dans ma peau, je déprime, je me dévalorise	3
Complexes, vous avez dit complexes ?	4
Petite déprime ou grande dépression ?	19
Les peurs intimes : la perception de l'enfer en soi	32
Chapitre 2 – D'où viennent mes douleurs, mes conflits, mes malaises ?	53
La douleur psychique : déboire, désarroi, détresse	53
Dévalorisation de soi et culpabilités... ..	73
La honte est un poison sournois	92
Chapitre 3 – Naître à soi-même et inventer sa vie	113
Le long chemin de l'incarnation : être soi-même et prendre place dans le monde	113
Le surgissement de l'être : désir et éthique du sujet	131
S'aimer soi-même : prendre soin de soi au quotidien	148
Conclusion	163
Pour aller plus loin	167
Glossaire	179
Bibliographie	199

Introduction

Nous aspirons tous à être aimés. La confiance est une réalité qui concerne chacune et chacun tout au long de son existence. Notre quotidien est fait de moments contradictoires. La fatigue succède au dynamisme, l'agacement à la bonne humeur, la déprime à l'enthousiasme. Chacun souhaiterait que son temps intérieur soit plus souvent au « beau fixe », surtout quand les discours ambiants tentent d'effacer les souffrances, de refuser les passages à vide, de nier les épreuves.

Les moments difficiles peuvent s'installer, durer, s'amplifier, et il est délicat de parler de son malaise, de s'épancher, de demander de l'aide. Peur du ridicule ? Crainte d'être jugé ? De se sentir dévalorisé ? De laisser voir ses défaillances ?

Être bien avec soi-même peut paraître simple. Chacun a son idée sur la question. Certains regorgent de certitudes qu'ils voudraient imposer à leur entourage, comme pour mieux se convaincre eux-mêmes. Pourtant, les conseils et les résolutions ne tiennent pas longtemps. Alors que faire ?

Commencer par nous entendre sur les mots nous permettra d'avancer plus facilement : nous parlons de la *confiance* et de cette expression « estime de soi », très répandue de nos jours.

Confier veut dire « se fier à quelqu'un », compter sur sa fiabilité¹. Un peu comme un bébé par rapport à ses parents ou à des personnes qui le nourrissent, dont il dépend complètement. Confiance vient de « confidence » : le secret partagé, l'intimité de son existence un instant dévoilée, devant une personne sûre. La confiance implique l'espérance d'être accueilli tel que l'on est ; d'être écouté, entendu, accepté – c'est dire son importance dans la vie de chacun de nous.

L'estime a, semble-t-il, un sens différent. Estimer, c'est valoriser, accorder une valeur à un objet, en vue de l'échanger. L'aspect « marchand » de l'estimation peut paraître déplacé lorsqu'il s'agit de soi. Même dans une société fondée sur les transactions économiques, financières ou commerciales, l'humanité de l'être demeure au-delà de l'échange matériel. Historiquement, c'est vers 1300 que le verbe « estimer » remplace le verbe « esmer », qui était devenu un homonyme d'« aimer ».

Nous voilà devant la question essentielle : « Comment s'aimer soi-même ? »

L'amour de soi ne serait-il pas la quête fondamentale ? Dès lors, il s'agirait de mettre fin à nos guerres intérieures, de parvenir enfin à s'aimer et de laisser grandir la confiance en soi.

1. Cf. D. W. Winnicott, *Conseils aux parents*, Paris, Payot, 1995.

Je suis mal dans ma peau, je déprime, je me dévalorise

Détecter ce qui ne va pas chez les autres peut sembler facile, comme il peut nous paraître plus simple de dissimuler les aspects de notre personnalité que nous trouvons négatifs, pour donner le change. De cette façon, aucun signe extérieur ne permet à l'autre de supposer ce qui est pour nous source de mal-être, et nous nous sentons plus « libres » de renforcer nos défenses, d'user de petits mensonges envers notre entourage et envers nous-mêmes.

Il est toutefois préférable de tenter de chercher, de l'intérieur, les indices d'une estime de soi négative. C'est une démarche plus juste, car elle tient compte de la singularité de chaque personne et de chaque histoire. Surtout, une fois qu'auront été identifiés les vécus de malaise, une transformation sera envisageable, qui correspondra aux capacités créatives de chacun. Seule cette disposition débouche sur la confiance en soi.

Complexes, vous avez dit complexes ?

Ces mots sont tellement employés, tellement entendus, qu'ils finissent par ne plus avoir de sens. Les spécialistes ont tendance à en abuser au lieu de s'exprimer simplement. Quoi qu'il en soit, les termes techniques nous coupent de nous-mêmes. Ils sont une protection, une façade qui empêche d'aller au fond des choses, alors que, pour tout être humain, l'important est d'apprendre, à partir de ses ressentis, à repérer et à se représenter les difficultés relationnelles auxquelles il est confronté, pour inventer une façon de les dépasser...

Le regard des autres sur soi : miroir ou reflet ?

La première fois que le tout petit enfant voit son image dans le miroir, il ignore que cette image correspond à son corps situé dans l'espace qui fait face à la glace. C'est l'adulte présent, s'il s'intéresse à l'enfant, qui le lui dit. Ce que l'adulte énonce est fondamental pour l'enfant, puisque c'est à ce moment de sa vie que se constitue la relation imaginaire qu'il aura avec lui-même¹. L'enfant crée alors un lien entre l'image qu'il perçoit, ce que l'adulte en dit et l'affirmation selon laquelle il s'agit bien de lui. Françoise Dolto insistait pour que les parents ne disent pas au tout-petit « c'est toi », en le montrant dans le miroir, mais « tu peux voir ton image dans le miroir » ou encore « la glace renvoie ton image », explications qui

1. Cf. J. Lacan, *Le Stade du miroir* (1936, puis 1949), dans *Écrits*, Paris, Le Seuil, 1966. On pourra se reporter également à Françoise Dolto et Juan David Nasio, *L'Enfant du miroir*, Paris, Payot, 1992, particulièrement aux pages 56 à 63, pour connaître la différence de position entre Lacan et Dolto au sujet du miroir. Nous y reviendrons au chapitre 3.

aident l'enfant à rester distancié de l'image de soi, à faire la différence entre image extérieure et réalité.

L'impact de cette scène fondatrice est très fort. Dans une certaine mesure, surtout si les parents n'ont pas exprimé clairement qu'il ne s'agissait que d'une image renvoyée par le miroir, l'enfant croit que ses parents savent qui il est. Il se réduit alors à ce qu'ils affirment de lui, à ce qu'ils énoncent sur lui. Au cours de son développement, cette croyance s'intériorise et finit par échapper à sa conscience. Elle façonne son comportement en société et s'élargit à toutes les personnes de référence : institutrice ou instituteur, médecin, infirmière et même, d'une certaine façon, à ses camarades de jeux.

En revanche, lorsque l'enfant a compris que le reflet aperçu dans une glace n'est qu'un « point de vue¹ », une simple image de lui-même vue par une personne extérieure, une opinion parmi d'autres, il peut facilement relativiser ce que l'autre profère : c'est une option, une possibilité. L'enfant est libre de lui accorder de la véracité, si cela correspond à ses ressentis, ou de continuer à s'appuyer sur ses perceptions intérieures. Pour lui, les images sensorielles internes sont des informations tangibles, concrètes, sur son sentiment d'identité. Combien d'enfants – et d'adultes – bénéficient de cette capacité ?

Étienne vient de fêter ses 16 ans. C'est un adolescent d'apparence joviale, maniant volontiers la dérision, surtout lorsqu'il s'agit de lui. Il bouge beaucoup et souffle bruyamment. Il souffre d'être « trop gras, trop lourd », mais surtout d'être « le gros », surnom qui remplace souvent son prénom.

1. Cette expression, empruntée à Serge Tisseron, est présente dans l'ensemble de ses travaux sur l'image. Cf. *Les Bienfaits des images*, Paris, Odile Jacob, 2002.

L'obésité le gêne non seulement sur le plan physique mais aussi dans ses relations avec les autres. Il craint le regard de ses compagnons au lycée, les paroles dans son dos, les sourires entendus. Il constate qu'il ne « plaît pas aux filles ». Il affirme qu'il aimerait leur plaire, mais il n'en est « pas sûr ». Il ne fait rien pour changer. Il s'enferme dans une fatalité, souvent agressive. Il sera « toujours ainsi », et il doit « s'y faire ». Sa mère lui dit à longueur de journée de « s'accepter » comme il est. Il se crispe dans une inertie étonnante. Sous sa façade de boute-en-train parfois insolent, le découragement gagne du terrain. Pourtant, Étienne fait « l'autruche » et ne « veut pas se soigner¹ ».

Même si cet exemple est extrême, combien de personnes prennent pour une réalité immuable l'image que l'entourage s'est fait d'elles, le rôle dans lequel elles sont cantonnées ? Ainsi, notre conception du miroir structure notre mode de relation aux autres. Le miroir enferme celui qui le considère comme un oracle qui détiendrait la vérité. Cette illusion conditionne la vie sous le regard de l'autre : ses yeux deviennent un tribunal implacable, ses appréciations ont une importance démesurée, ses jugements sont sans appel. Il ne reste plus qu'à convaincre sans cesse, à prouver à chaque fois sa valeur, à séduire... C'est une tâche sans fin.

Amélie est une jeune femme particulièrement soignée, alerte et très active. Elle « prend sa vie en main ». Elle « sait positiver ». Elle est « très occupée ». Pourtant, sa solitude affective la décide à consulter. Elle cherche des « recettes pour aller mieux et pour plaire aux hommes ».

1. Cf. chez S. Freud, la délicate question des bénéfices de la maladie. Cf. « Fragment d'une analyse d'hystérie : Dora » (1905), dans *Cinq Psychanalyses*, Paris, PUF, 1954, ou *La Question de l'analyse profane* (1926), Paris, Gallimard, 1985.

Deux fois par semaine, elle participe à un groupe de théâtre. Après une répétition particulièrement éprouvante, elle commence à baisser un peu la garde et à parler de ses difficultés. Constamment dans la vie, mais surtout sur scène, Amélie « sent comme une caméra qui la surveille ». Dès le matin lorsqu'elle s'habille, dans la rue, au travail, même lorsqu'elle « couche avec un homme », la petite caméra la traque, sans répit. Elle voudrait tant « la débrancher ». Quelques séances plus tard, elle exprime son désarroi face à cette « caméra », elle ne sait plus comment faire : elle « craque ». Elle pleure... Pour la première fois, elle se « montre faible devant un homme ». Elle dit qu'elle « s'en veut », mais qu'au fond, « ça la soulage ».

Oscar Wilde a écrit que « ceux qui portent un masque sont condamnés à le porter¹ » ! Comment une personne comme Amélie² a-t-elle pu en arriver là ? De façon générale, rappelons-nous que moins les parents sont authentiques³ avec leurs enfants, moins ils sont sincères, moins ils expriment leurs ressentis, leurs émotions, leurs sentiments, plus les enfants auront tendance à croire qu'ils ne « doivent rien laisser transparaître » de leurs mouvements intérieurs. Ces enfants offrent à leurs parents l'apparence qu'ils attendent, ils font semblant d'être une ou un autre, ils jouent la comédie, de plus en plus et de mieux en mieux, au point de devenir un jour esclave de leur personnage. Bien sûr, cette propension est accentuée dans les familles où l'éducation insiste tout particulièrement sur l'image sociale, image de soi ou image de la famille qu'il convient de donner aux autres. Le statut

1. O. Wilde, *De profundis*, Paris, Payot, 2001.

2. Les psychanalystes anglo-saxons – Winnicott, entre autres – désignent ce type de problématique sous le nom de « personnalité comme si » ou de « faux soi ».

3. Cf. S. Tisseron, *Y a-t-il un pilote dans l'image ?*, Paris, Aubier, 1998, et *Les Bienfaits des images*, op. cit.

prend le pas sur la personnalité, jusqu'à la nier ou l'écraser, étouffant toute spontanéité et toute créativité. Une fois qu'elles s'en sont rendu compte, qu'elles en sont libérées, les personnes qui agissaient sous « surveillance permanente » affirment qu'elles vivaient un « véritable calvaire ».

Une des clés de voûte de la relation – à soi-même, aux autres et au monde – réside dans la façon d'utiliser les images¹. Chacun peut facilement confondre la réalité extérieure avec les images matérielles proposées par les médias ou les artistes dans leurs œuvres, ainsi qu'avec ses images intérieures personnelles. La tentation de confusion entre ses trois réalités différentes est d'autant plus grande qu'elle apporte un sentiment de puissance (artificiel) à celui qui s'y complaît. Serge Tisseron propose une vigilance personnelle autour de trois actes précis : considérer toute image (matérielle) comme une mise en scène, chercher quelles en sont les failles (aucune image n'est parfaite), explorer ce que l'image apprend sur soi-même (et sur notre relation à elle). Il est surtout nécessaire d'en parler fréquemment avec d'autres, notamment en famille...

L'image de soi peut donc être un facteur de méfiance ou de confiance.

Méfiance, si toute image est considérée comme une vérité, ou comme un jugement, car alors, elle fixe le monde et fige la vie : la personne est esclave du miroir, de ces miroirs que lui tendent les

1. S.Tisseron, *ibidem*. Il s'agit surtout dans ce chapitre d'images « externes », qui sont des représentations sociales imaginaires. Nous verrons, au chapitre 3, le rôle fondamental joué par les « images internes » dans les processus de symbolisation : représentation, figuration et élaboration de la pensée.

autres ou qu'elle se tend elle-même, prisonnière aussi du personnage social dont elle croit devoir jouer le rôle.

Confiance, au contraire, lorsque chaque image est vécue comme un reflet¹, une possibilité de mieux appréhender son environnement, de mieux apprécier ses proches et de mieux se connaître. L'identité est alors fluide, variable, multiple ; elle se vit souplement à partir de nombreuses facettes, dans une créativité de l'instant.

Les exigences envers soi-même : une guerre intérieure ?

Sigmund Freud affirme, à bien des reprises, que l'enfant est contraint de s'adapter à son environnement pour assurer les conditions de sa survie. Entre une aspiration profonde, sincère et spontanée, et un comportement attendu ou permis par son entourage, il choisira souvent le second pour ne pas se mettre en danger ou ne pas être abandonné². Devenu adulte, ce mode de fonctionnement est tellement intériorisé, que l'individu préfère souvent mettre de côté sa vraie personnalité, plutôt que de se heurter à ses proches ou se voir désavoué³.

En dehors de cette peur de s'affirmer et d'oser ses différences, l'être humain souffre de ses idéaux. Il est malade des idéalizations, qui le cachent à sa propre vue et lui cachent le monde tel qu'il est, et des illusions, qui le rassurent et dans lesquelles il se complait⁴. Le

-
1. Cf. F. Pasche, « Le Bouclier de Persée », Paris, *Revue française de psychanalyse* n° 35, 1971.
 2. Cf. S. Freud, *Le Malaise dans la culture* (1930), Paris, PUF, 1995.
 3. Cf. S. Freud, *La Question de l'analyse profane*, *op. cit.*
 4. Cf. S. Freud, *L'Avenir d'une illusion* (1927), Paris, PUF, 1995.

consensus où il s'installe l'empêche de vivre et de véritablement s'exprimer, ce qui peut finir par le rendre amer et plein de ressentiment.

Mathilde est une étudiante brillante. Elle travaille beaucoup, se prive de sorties et de moments de détente car elle « doit être la meilleure ». Elle veut « réussir dans la vie », professionnelle, et « diriger beaucoup d'hommes », pour « les écraser ». Elle n' imagine pas qu'il puisse en être autrement. Elle se compare sans cesse à ses collègues et envie ses rivales quand elles racontent leurs soirées ou leurs week-ends. Son visage est dur, sa démarche nerveuse, sa voix métallique, son regard fixe. Elle sait qu'elle « fait peur à son entourage » et elle en « retire du plaisir ». Elle connaît « son orgueil sans bornes » et aime « écraser les autres ». Mathilde n'est « pas heureuse », elle le sait. Elle mettra très longtemps à accepter d'en parler, à repérer les événements de son histoire personnelle et familiale qui l'ont façonnée dans un rapport violent et destructeur aux autres. Elle aura besoin de temps pour percevoir que cette agressivité était surtout retournée contre elle-même. Mathilde se détestait autant qu'elle avait été détestée dans son enfance, et abîmée par ceux sur qui elle avait tout de même dû s'appuyer pour grandir.

Nombre de personnes veulent prouver aux autres qu'elles ont de la valeur. Combien de femmes ont tout mis en œuvre pour épouser l'homme qui leur offrirait le meilleur statut social, des bijoux plus clinquants que ceux de leurs amies, pour rester jeune et belle, pour obtenir un poste plus élevé que celui de leur mère ou de leur père, pour être enfin « admirées », « considérées », « reconnues » ? Combien d'hommes se sont démenés pour conquérir une jolie femme qui les valorise aux yeux de leurs copains, pour acheter une voiture de sport qui va plus vite que celle des autres, pour développer

une musculature d'athlète, pour gagner un maximum d'argent, « en imposer » et « en mettre plein la vue », afin de se sentir exister, ne serait-ce qu'un minimum, dans le regard envieux des autres ? Quelle tristesse, pourtant, derrière ces décors d'opérette ! Quel vide, dissimulé sous cette accumulation d'éléments matériels ! Lorsqu'ils se retrouvent face à eux-mêmes, ces êtres reconnaissent à quel épuisement aboutissent tant de calculs vains, la crainte de faire fausse route. Quand la dépression, un jour, frappe à la porte, elle offre l'occasion, tant attendue, de dire enfin non aux pressions de l'environnement, de choisir la vie et de devenir pleinement humain¹...

La tyrannie des illusions, toutefois, se manifeste sous d'autres formes. Fortement liée aux idéaux, la « conscience morale » assure une fonction ambivalente au sein de chaque personne². Elle est l'intériorisation des figures de référence qui ont accompagné l'enfance : parents, nourrices, instituteurs... À ce titre, elle présente à la fois une fonction protectrice – encourageante, dans les meilleurs des cas – et une fonction prohibitive. Elle rassemble les interdits civilisateurs valables pour tous (inceste, meurtre, cannibalisme), mais aussi les tabous et les règles spécifiques aux groupes sociaux de l'environnement enfantin. Pour cette raison, la fonction morale érige de nombreuses contraintes internes et produit d'importantes inhibitions. Elle est le modèle et surtout le juge de chaque individu : un tribunal intérieur, qui peut être plus ou moins sévère. Les

1. Cf. D.W. Winnicott, *La Nature humaine*, Paris, Gallimard, 1990.

2. S. Freud, à partir de 1923, l'appelle « surmoi ». Cf. *Le Moi et le Ça* (1923), dans *Essais de psychanalyse*, Paris, Payot, 1981, et *La Question de l'analyse profane*, *op. cit.* Consulter le glossaire en fin d'ouvrage.

aspirations intimes entrent souvent en conflit avec cette instance morale, et ces conflits exigent une forte énergie pour être maintenus dans des limites acceptables par chacun. Lorsqu'ils arrivent à leur paroxysme, ils génèrent souvent fatigue, lassitude, nervosité, sentiment d'usure, colère parfois, et surtout, insatisfaction répétée, puisque le sujet se contraint lui-même à ne pas vivre selon ses vœux.

Plus pernicieux encore : l'individu s'en veut de ne pas « réussir à être à la hauteur » de son modèle intérieur et de ne pas parvenir à obtenir la clémence de ses juges imaginaires. Il peut même demander à être puni pour cette incapacité¹. Il s'agit d'une forme de sadisme retourné contre soi-même. Ce phénomène fonde un sentiment d'indignité, parfois très virulent, qui sape toute confiance en soi, et parfois plonge la personne dans le désespoir.

Thierry est un homme d'une quarantaine d'années qui se plaint continuellement. C'est vrai que sa vie n'a pas été facile, et qu'il a matière à récriminer. Peu à peu, quand il prend conscience de ce rôle de victime dans lequel il s'est confortablement installé, il se rend compte que, souvent, il provoque lui-même son malheur... révélation terrible qui le plonge dans un profond désarroi. Il accepte de concevoir qu'une part de lui le malmène, se moque de lui et le déprécie sans cesse. Il repère de quelle façon il a pu s'imprégner des reproches que ses parents lui ont très fréquemment adressés et comment il a pris le relais, parfois en amplifiant davantage encore ces critiques.

1. Le « besoin de punition » est un phénomène complexe, qui serait lié d'une part au masochisme, d'autre part à la pulsion de mort. À ce sujet, on pourra lire S. Freud, *Le Problème économique du masochisme* (1924), dans *Névrose, Psychose et Perversion*, Paris, PUF, 1981, et *Analyse finie et analyse infinie* (1937), dans *Résultats, Idées, Problèmes*, Paris, PUF, 1985.

Thierry peut ainsi sortir du registre de la plainte et s'affirmer face aux autres. Il exprime clairement ses choix qui, en accord profond avec ses souhaits, le libèrent de sa position de « maudit ».

Ainsi, il est important de considérer la fatalité comme le fruit de la résignation aux imprécations de toutes sortes, du scientisme à l'ésotérisme, en passant par la religion. Les exhortations à « accepter », « faire avec », « comprendre », « pardonner », « supporter sa condition », « subir son destin » sont une mainmise des forces de *statu quo* qui s'opposent à l'évolution humaine et que la psychanalyse permet de lever. Freud affirmait, avec cette pointe d'humour subversif qui le caractérise, que face à des aspirations qui dérangent l'ordre social, il existe deux solutions, et non pas une seule : soit renoncer à les vivre, pour être plus tranquille, du moins dans un premier temps, soit tout mettre en œuvre pour transformer son existence, et jusqu'à son environnement, afin de réaliser ses aspirations, ne serait-ce que partiellement¹.

L'expérience de la psychanalyse favorise peu à peu la diminution des contraintes de cette « fonction morale », tant individuelle que sociale, dont les exigences inaccessibles et la sévérité exagérée sont opposées au bonheur de l'être humain, à son épanouissement personnel et relationnel².

1. *La Question de l'analyse profane, op. cit.*

2. Cf. S. Freud, *Le Malaise dans la culture, op. cit.*