

Des différentes façons de s'aimer soi-même

Les psychologues ne cessent de redéfinir le nécessaire « intérêt que l'on porte à soi-même ».

PASCALLE SENK

BIEN-ÊTRE Freud n'en croirait pas ses yeux. Dans le mythe de Narcisse qui lui servit à définir le « narcissisme », le héros, adolescent superbe, voit son reflet dans le miroir des eaux et tombe amoureux de sa propre image... Au point de s'y noyer. Aujourd'hui, le mythe est toujours vivant : sur Internet, des Narcisses contemporains sont toujours aussi fascinés par eux-mêmes. Ainsi cette jeune femme, nommée Clickflashwhirr, qui a photographié son visage, chaque jour, pendant plus de quatre ans... Mais est-ce cela s'aimer soi-même, s'adonner aux plaisirs du *digital narcissism* ?

En réalité, depuis les bases posées par Freud, l'idée d'« amour de soi » n'a cessé d'évoluer. Et désormais, comme l'écrit le psychanalyste Paul Denis (lire ci-dessous), « la notion de narcissisme est victime d'un succès qui rend ses contours difficiles à cerner ».

Pour Viviane Thibaudier, auteur d'un *100 % Jung* (Éd. Eyrolles), cette notion bouge déjà avec le premier disciple de Freud : « Pour Jung, le narcissisme est l'intérêt que l'on se porte et qui va permettre qu'on s'accepte même avec ce qui est négatif en soi. Car intégrer ses zones d'ombre, les accepter avant de les transformer en quelque chose de positif, c'est cela qui permet à la personne de progresser... Quant à s'arrêter pour se contempler, cela révèle en fait une piètre ambition ».

les addictions, l'échec scolaire... Dans les écoles mais aussi dans leur famille, surtout dans les pays anglo-saxons, les enfants ont donc été incités à se considérer comme des « personnes spéciales et uniques ». On les invitait à acquérir un sens de l'accomplissement dans un environnement exempt d'esprit de compétition, où l'échec n'existait pas.

« Cesser de se juger »

Mais aujourd'hui ces êtres si singuliers sont devenus des adolescents et des adultes, et les études montrent qu'ils ne vont pas bien. « *Le fait de se focaliser sur le bien-être des enfants au détriment de leur capacité à faire bien, à dépasser la frustration et à se lancer des défis a fait augmenter leurs sentiments dépressifs* », observe Ilona Boniwell. Analyse du même ordre chez Viviane Thibaudier : « On a confondu l'estime de soi avec "je fais ce que je veux quand je le veux... et je m'aime toujours". » Pour ces spécialistes, le sentiment de notre valeur doit être plus le produit que la cause de bons résultats. « *Nos désirs de l'accroître devraient plutôt être consacrés à faire grandir notre compétence, suivis ensuite par la reconnaissance de notre simple valeur en temps qu'être humain* », affirme Ilona Boniwell.

L'estime de soi a donc perdu des plumes, et certains de ceux qui l'ont chantée sur tous les tons s'en détournent aujourd'hui. Désormais ce qui compte, c'est l'« autocompassion ». Dans un monde

plus dur, plus compétitif, l'amour de soi consiste à « *cesser une fois pour toutes de se juger et de s'évaluer* », ainsi que nous y invite Kristin Neff, de l'université d'Austin, l'un des chantres du mouvement, qui publie *S'aimer* (Éd. Belfond). Il s'agit donc de s'accepter inconditionnellement, « *le cœur grand ouvert* ». Une posture humaniste et profondément bienveillante qui risque toutefois les mêmes dérives que l'estime de soi des années 1990 : « *Le danger, là encore, c'est de vivre cette acceptation de soi jusqu'à faire n'importe quoi, prévient Ilona Boniwell. C'est l'autocompassion conjuguée à un certain degré de compétence (quel que soit le domaine) qui donne des bases solides à un authentique amour de soi.* » ■

On a confondu l'estime de soi avec "je fais ce que je veux quand je le veux... et je m'aime toujours" ■

VIVIANE THIBAUDIER, AUTEUR DE « 100 % JUNG »



Autocompassion

Avec les psychologies humanistes des années 1970 et la montée de l'individualisme, c'est la notion d'« estime de soi » qui s'est ensuite imposée pendant plus de trente ans en psychologie. C'est l'époque « parce que je le veux bien » de l'amour de soi : il importe alors que l'individu reconnaisse sa valeur, fondée sur ses qualités et le respect qu'il en retire, pour réussir à peu près tout dans sa vie : ses études, sa carrière, son activité physique, ses relations sociales, etc.

Ilona Boniwell, psychologue et fondatrice du réseau européen de psychologie positive qui vient de publier une *Introduction à la psychologie positive* (Éd. Payot), distingue toutefois l'estime de soi « authentique » (qui repose sur l'acceptation de soi avec une appréciation précise de ses forces et de sa valeur et le fait de se sentir capable de faire face aux défis inévitables de la vie) du narcissisme « prétentieux » : « *Celui-ci est le fait de personnes qui ont une haute estimation de leur valeur mais ne sont pas convaincues de leur capacité à réussir, explique la psychologue. Cela leur donne une hypersensibilité à la critique car, en réalité, ces individus se jugent incompétents et inadéquats.* »

C'est dans le domaine éducatif que le « mouvement de l'estime de soi » a le plus essaimé. Lorsque celle-ci était jugée d'un niveau faible, elle expliquait toutes sortes de fléaux tels que la délinquance,

« Ce qui compte, c'est comment nous nous aimons »



PAUL DENIS Psychanalyste

PAUL DENIS est psychanalyste et a publié *Le Narcissisme* dans la collection « Que sais-je ? » (PUF).

LE FIGARO. – Être narcissique, selon l'approche freudienne, peut-il se définir comme « s'aimer soi-même » ?

PAUL DENIS. – C'est aussi bien plus que cela. Selon Oscar Wilde, « *s'aimer soi-même est le début d'une passion qui dure toute la vie* » ! Mais ce peut être une passion heureuse ou malheureuse. Notre narcissisme est fait de toutes les formes de « l'intérêt que l'on a pour soi ». Il est donc composé d'une véritable « constellation » d'éléments : l'investissement que l'on a de sa vie, de son corps, et de sa propre image, mais aussi de son propre malheur : l'autocompassion.

S'aimer ne suffit pas. Ce qui importe, c'est ce que l'on aime en soi et qui organise notre caractère, facile ou difficile à vivre ; le « comment » nous nous aimons ; et les moyens que nous nous sommes créés pour exprimer notre personnalité, mais aussi pour la faire tenir debout, les

points d'appui qui nous permettent d'évoluer sans trop de malaise... Nous tenons à l'organisation de notre psychisme quelle qu'elle soit, et lorsque des événements, même favorables, nous poussent à changer, nous en éprouvons toujours un sentiment d'étrangeté.

« Être reconnu comme une personne aimée et aimante »

Pouvez-vous nous donner un exemple ?

Prenez le cas d'un étudiant qui doute de ses capacités. Le jour où il découvre son nom sur la liste des « admis » à une grande école, son moi vacille. Ce succès, qui est pourtant un véritable changement heureux, n'est pas forcément facile à « intégrer ». Il peut déclencher un sentiment du type « je ne le mérite pas » et de toute manière un changement dans son identité. Ainsi, des personnalités au narcissisme fragile préfèrent-elles parfois se

maintenir dans le rôle des éternels seconds...

Mais alors qu'est-ce qui « soutient » notre narcissisme ?

Indéniablement, la qualité de notre vie affective. Notre besoin le plus profond, c'est d'être reconnu comme une personne aimée et aimante et d'avoir une vie relationnelle fiable. Parallèlement, il importe d'être reconnu comme quelqu'un de compétent, notamment par ses aînés et par ses pairs, et de connaître la réussite dans ses entreprises... Même s'il ne s'agit que de hobbies.

Pour un « narcissisme harmonieux », nous avons donc énormément besoin de nous ouvrir aux autres ?

Oui, alors même qu'un certain idéal du moi mégalomane et narcissique laisse penser actuellement qu'on peut vivre seul, en étant autosuffisant. C'est un excès de l'individualisme contemporain qui risque, si l'on en croit Tocqueville, « *d'isoler l'individu*

dans la solitude de son propre cœur ». Je crois qu'on s'intéresse plus aujourd'hui au narcissisme du fait de cet isolement, car nos liens familiaux sont plus discontinus... L'individu a donc davantage besoin d'une reconnaissance collective (être célèbre, avoir beaucoup d'amis sur les réseaux sociaux...) car il ne trouve plus celle-ci dans ses foyers d'origine.

Pourquoi est-ce important de connaître les formes de son propre narcissisme ?

Il faut connaître ses points de vulnérabilité, ne serait-ce que pour ne pas succomber parfois à des comportements d'auto-déstabilisation ; savoir que la reconnaissance des autres ne suffit pas à combler le désamour de soi... Un narcissisme confortable permet à la fois de vivre de manière assez heureuse tout en encaissant les coups de la vie. Beaucoup de demandes d'analyse viennent du besoin de réparer cette capacité. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR P. S.

Les dessous théoriques de la bible américaine de la psychiatrie

LA CINQUIÈME version de la bible américaine des troubles mentaux va sortir en mai prochain aux États-Unis. Au cours de sa très longue mise en œuvre, plusieurs propositions de ce qu'on appelle le DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) ont suscité des controverses et pas seulement outre-Atlantique. C'est le cas, par exemple, de la disparition du syndrome d'Asperger ou de l'extension du spectre de l'autisme qui ont été discutées pendant près de deux ans. À la lumière de ce qui s'est passé avec les DSM III et DSM IV, des critiques dénoncent le fait que les nouvelles maladies mentales définies par le manuel de diagnostic permettent avant tout aux firmes pharmaceutiques d'augmenter de façon exponentielle la prescription

et la consommation de leurs molécules. On peut difficilement prétendre le contraire car aux États-Unis, depuis 1997, les labos ont été autorisés par la FDA, l'agence américaine de sécurité sanitaire, à faire de la publicité pour leurs psychotropes directement auprès du public. Les conflits d'intérêt impliquant plusieurs rédacteurs des DSM sont aussi régulièrement dénoncés. Bref, le DSM n'est pas en odeur de sainteté. Dans le livre qu'il lui consacre, le philosophe des sciences Steeves Demazeux, de l'université Paris-Descartes, a choisi une autre voie que la dénonciation. Il retrace pas à pas la démarche qui a inspiré les rédacteurs du DSM III, publié en 1980, le premier manuel à marquer une rupture avec la psychiatrie clinique européenne. Ces chercheurs, peu nombreux au départ,

LE PLAISIR DES LIVRES

PAR VVYES MISEREYF ymiserey@lefigaro.fr

voulaient en finir avec le flou diagnostique qui prévalait jusqu'alors. Toute une série d'études montrait en effet que l'accord entre les cliniciens en psychiatrie était faible, d'autant plus qu'on exigeait d'eux un diagnostic précis. Pour remédier à cette situation, les rédacteurs du DSM ont mis en place une classification basée sur les syndromes, avec un nombre minimum de critères à identifier et à additionner pour arriver au diagnostic. Il n'était plus question pour eux d'examiner les causes de la maladie. Il fallait tourner la page.

Mais la tâche s'est avérée beaucoup plus délicate et les résultats beaucoup moins prometteurs qu'annoncés comme, par exemple, la surépidémie des troubles bipolaires chez l'enfant. Les médecins du DSM étaient faites pour des bureaucrates et des épidémiologistes habitués à manipuler des groupes et n'ayant pas affaire à des individus. Produit par l'Association américaine de psychiatrie qui en tire de substantiels revenus, le DSM n'est pas sorti du néant. Il répondait à une forte demande de la société. Lors de la Seconde Guerre mondiale, 1,6 million de jeunes furent exemptés du service militaire pour maladie mentale, un chiffre 7,6 fois supérieur à celui de la Première Guerre mondiale. De fait, les médecins militaires ont été les premiers à se

pencher sur la validité des diagnostics et l'approche quantitative du DSM s'inscrit dans cette lignée. Les compagnies d'assurances privées, désireuses de contrôler les frais de prise en charge de leurs adhérents, y avaient aussi intérêt... Les auteurs du DSM n'avaient pas en tête tous ces paramètres. Leur seule ambition a été de faire une classification des maladies mentales. Et Steeves Demazeux n'est pas loin de penser que cette seule entreprise est elle aussi un peu folle.

QU'EST-CE QUE LE DSM ? GENÈSE ET TRANSFORMATIONS DE LA BIBLE AMÉRICAINE DE LA PSYCHIATRIE. Steeves Demazeux, Édition Ithaque.

