

|

## Complexe, vous avez dit complexe ?

**P**ourquoi certains termes, dont « imperfection » ou, encore pire, « défaut », mériteraient-ils systématiquement des guillemets ? Par coquetterie ou souci du politiquement correct ? Rien de tout cela ! Imperfection et défaut mériteraient leurs guillemets, car pour qu'il y ait une prétendue imperfection ou un supposé défaut, faudrait-il déjà que la perfection existe. En effet, l'imperfection ou le défaut n'auraient de sens que par rapport à un standard ou point de repère, ici, la fameuse perfection. En d'autres termes, une chose jugée imparfaite ou défectueuse est imparfaite ou défectueuse uniquement si l'on se base sur ce qui devrait être parfait. Seulement voilà, parfait selon quels critères ? Qu'est-ce qui est parfait ? Pourquoi est-ce parfait ? Et *a contrario*, pourquoi ce qui est considéré comme imparfait serait-il plus imparfait qu'autre chose ?

Or, et ce n'est un secret pour personne, la perfection n'existe pas. Par conséquent, et c'est très logique, si la perfection n'existe pas, l'imperfection n'existe pas non

plus, puisque les deux notions sont liées. Si la perfection est donc illusoire, l'imperfection l'est tout autant. Et ce que l'on nomme à tort et à travers imperfection n'est rien d'autre qu'une particularité, une caractéristique, un simple trait physique, identitaire ou socioculturel. Dans la mesure où nous sommes tous uniques, et donc différents, il paraît cohérent de démystifier ce concept d'imperfection pour se recentrer sur l'essentiel : notre (belle) singularité.

Attention, il ne s'agit pas là d'un point de détail. Pourquoi ? Parce qu'un complexe est précisément une prétendue imperfection sur laquelle on braque une sorte de projecteur ou de loupe et qui va devenir l'épicentre de toutes nos pensées, suggestions et sentiments (et nous gâcher la vie).

## Le mot et l'idée

*Nous gagnerions plus de nous laisser  
voir tels que nous sommes, que d'essayer  
de paraître ce que nous ne sommes pas.*

LA ROCHEFOUCAULD

## Un complexe, qu'est-ce que c'est ?

La perfection étant un mythe et l'être humain imparfait par nature, nous avons tous, à des degrés divers, certains traits que nous aimerions peut-être modifier. Les caractéristiques susceptibles de nous interpeler varient et dépendent avant tout de la perception de chacun. Il peut s'agir d'un

détail physique (une grande majorité de complexes sont de type esthétique), mais aussi identitaire ou socioculturel.

Quoi qu'il en soit, pour de multiples raisons (toutes reliées au regard de l'autre), notre attention va se concentrer sur une caractéristique spécifique, voire plusieurs. Inconsciemment, un glissement sémantique s'opère alors, et par un tour de passe-passe, l'innocente caractéristique se transforme en imperfection, défaut ou problème. Constatez-vous comment un élément neutre se mue en élément subjectif (et à charge) ?

Si la personne identifie ce qu'elle appelle une imperfection et l'accepte, avec plus ou moins de fatalisme, les répercussions restent gérables. Par exemple, une personne trouve son tour de hanches trop important, mais s'habille comme elle le souhaite, sans chercher à camoufler l'imperfection ni à s'affamer pour entrer dans un vêtement plus petit, et poursuit sa vie sans s'appesantir sur son poids. Elle aura peut-être des moments de gêne, toujours par rapport au regard de l'autre, mais fera avec. En revanche, lorsqu'une personne considère l'imperfection comme une composante majeure de son être et y attache une importance démesurée, le comportement sombre dans l'irrationnel, les conséquences deviennent beaucoup plus hasardeuses et l'on peut parler de véritable complexe.

Or ce n'est pas la caractéristique jugée défailante qui pose un problème, mais l'interprétation que l'on en fait. Rappelez-vous, ce n'est pas parce que l'on affirme « je suis trop ceci » ou « je suis trop cela » que c'est la réalité. Et le complexe se joue justement du réalisme et du rationnel.

## Le divan du psy

En psychiatrie, un complexe est la focalisation douloureuse et obsédante, constante ou très fréquente, de l'ensemble de ses pensées sur une partie de son corps, jugée disgracieuse, ou une dimension de sa personnalité, jugée insuffisante ou inadéquate, et qui va perturber le bien-être moral et le comportement social. Un complexe, c'est un doute qui se transforme en douleur. C'est toute l'estime de soi qui souffre, mais le mal-être se concentre sur le complexe.

CHRISTOPHE ANDRÉ, PSYCHIATRE

## Un complexe, c'est héréditaire, docteur ?

On peut naître roux ou brun, avec des yeux bleus ou verts et un teint pâle ou mat, question de génétique, mais en aucun cas, on ne peut naître complexé. À sa naissance, un bébé est totalement désinhibé et il ne lui traverserait même pas l'esprit de se sentir trop ceci ou trop cela. Donc, l'hérédité ne joue aucun rôle à la naissance.

Néanmoins, l'hérédité, ou plus exactement l'environnement familial, va intervenir à un moment ou un autre, car les premiers regards auxquels s'offre un bébé sont ceux de ses parents et ses proches. Il va donc se découvrir à travers leur regard. Partant du principe qu'un enfant croit tout ce que ses parents lui disent et dépend d'eux pour tous ses

Complexe, vous avez dit complexe ?

besoins (et sa survie), il va intégrer très tôt ce qu'il perçoit vis-à-vis de lui-même.

En d'autres termes, nous ne sommes absolument pas dans l'inné, mais dans l'acquis. Un complexe n'apparaît ni à la naissance ni spontanément, il s'acquiert.

## Le complexe qui n'en est pas un

Le complexe d'Œdipe est un concept purement psychanalytique, introduit en 1899 par Freud (1856-1939). Selon la théorie freudienne, qui a ses adeptes et ses sceptiques, le complexe d'Œdipe se manifeste par une passion d'un enfant pour son parent de sexe opposé. Elle se base sur la légende d'Œdipe, roi de Thèbes, qui a tué son propre père, s'est marié avec sa propre mère et lui a fait des enfants. Le tout, bien évidemment, sans le savoir consciemment. Comme on le voit, il s'agit bien plus d'un syndrome que d'un complexe proprement dit, en tout cas, dans le sens que nous lui donnons dans cet ouvrage.

## Le parasite extérieur

Eliza Doolittle, l'héroïne du roman de Bernard Shaw, *Pygmalion*, dont a été tirée la comédie musicale de George Cukor, *My Fair Lady*, avec Audrey Hepburn, se serait-elle interrogée sur ses manières, sa façon de parler et ses tenues vestimentaires si le professeur Henry Higgins ne s'était pas donné pour mission d'en faire une « dame du monde » en lui expliquant tout ce qui « n'allait pas » chez elle ? Sous couvert de motivations plus ou moins discu-

tables (il s'agit quand même d'une sorte de pari), le professeur va donc chercher à étouffer l'authenticité de la jeune Eliza pour la faire entrer dans un moule. Et donc toutes les caractéristiques intrinsèques de la marchande de fleurs sont considérées comme des défauts qu'il faut impérativement corriger. De là à ce que ces défauts virent aux complexes, il n'y a qu'un pas !

Par conséquent, un complexe n'existe que dans la mesure où il est confronté à un regard externe ou, disons-le tout net, à un parasite externe. Mais pour que le plant du complexe prenne dans le terreau, il faut déjà un terrain propice...

## Confidences en aparté

J'avais six ans et j'avais été fasciné par un jeans à pattes d'éléphant avec des fleurs rouges et vertes brodées dans le bas. Étant très enrobé, il n'y en avait pas dans la boutique, mais la gentille vendeuse en avait trouvé un avec des fleurs jaunes et orangées et avait fait retoucher la ceinture pour que j'y entre. Tout fier de mon nouveau pantalon, je l'ai aussitôt porté à l'école, j'étais en CP. Inutile de vous mentir, on me regardait bizarrement et on riait sous cape, et moi, je commençais à me sentir très mal à l'aise. Puis, comble de malchance, ce jour-là, l'instituteur m'a demandé de porter le livre de présence dans la classe des CM2. Et là, j'entre pour remettre le gros cahier vert bouteille, quand tout à coup, un tonnerre de rires s'est déclenché à mon arrivée. Même l'instituteur riait, mais il a quand même ordonné aux autres « Chut, suffit ! » Rouge de honte et prêt à fondre en larmes, j'ai dit au revoir, puis, le cœur battant à tout

Complexe, vous avez dit complexe ?

rompre, je suis reparti en courant dans les couloirs pour rejoindre ma classe. Vous pouvez imaginer mon désarroi et mon chagrin. Je n'osais plus faire le moindre geste et, subitement, ce pantalon, que j'avais adoré et qui m'avait procuré tant de plaisir, devenait objet de rejet. Je me suis dit, avec raison et objectivité, que les moqueries avaient été amenées par mon jeans à fleurs (et mon embonpoint, ça, c'est une évidence). En revanche, avec déraison et subjectivité, j'ai décidé de ne plus jamais porter ce pantalon et je l'ai détesté, alors qu'au fond, il me plaisait toujours. Parce que lorsque je regardais le jeans, je revivais les railleries et les rires qui m'avaient tant blessé.

## La tribune est à vous !

*Vous êtes-vous déjà trouvé dans une situation similaire ? Si oui, laquelle ? Sinon, vous souvenez-vous d'un épisode semblable incluant un tiers ? Que vous inspire cette histoire, tout à fait réelle ? D'après vous, qu'est-ce qui est susceptible de déclencher des réactions chez l'autre et pourquoi ?*

## La sensibilité

Pour qu'un complexe puisse se développer, faut-il déjà avoir certaines prédispositions, à commencer par une estime de soi en berne, une certaine instabilité émotionnelle, une confiance en soi défaillante, un manque d'affirmation de soi et, plus généralement, une sensibilité exacerbée. Nous avons tous une sensibilité plus ou moins

développée et qui peut également fluctuer en fonction des épisodes de vie que nous traversons (il est évident que nous nous sentons plus vulnérables pendant une période éprouvante que par beau temps).

La sensibilité favorise une lecture plus ou moins émotive, affective et personnelle d'un événement. Or les personnes sensibles, voire hypersensibles<sup>1</sup>, sont capables de capter des éléments non visibles ou qui échappent à l'individu lambda. Par exemple, en entrant dans une pièce, elles peuvent aussitôt déceler des tensions sans qu'aucune parole n'ait été échangée.

Ce n'est pas la sensibilité en elle-même qui pose un problème, c'est la perméabilité aux émotions et aux sentiments des autres. Les personnes sensibles sont en effet tournées vers les autres et leurs besoins. Elles s'oublient donc et acceptent pour argent comptant ce qui leur est envoyé par l'autre. Si l'autre envoie des compliments, c'est plutôt positif, mais si ce sont des remarques désobligeantes, ça l'est beaucoup moins. Or, comme la personne sensible attache trop d'importance à l'opinion d'autrui, les complexes peuvent s'installer et prospérer très facilement. *(En réalité, même laudateur, un commentaire ne devrait en aucun cas trouver prise ni laisser d'empreinte, car cela confirmerait une sorte de codépendance.)*

## La mariée est trop belle

On n'y pense pas instinctivement, mais le complexe peut toucher des individus insoupçonnables. Je connais par

---

1. Aucune notion péjorative dans ce terme, bien au contraire, puisqu'il s'agit d'une sensibilité hors du commun.



Complexe, vous avez dit complexe ?

exemple une personne très belle, esthétiquement parlant et selon les canons traditionnels de la beauté, qui supporte très mal les regards admiratifs et la profusion de compliments dont elle est l'objet. Peut-on imaginer se sentir complexé parce qu'on serait trop beau ?! Impensable, et pourtant, le mécanisme du complexe se confirme : une caractéristique précise de l'individu devient un point de catalyse. On ne voit plus que cette caractéristique, ici, en l'occurrence, la beauté. Dès lors, de même qu'une personne en surpoids sera caractérisée par son surpoids, une personne « belle » sera caractérisée par sa beauté. Le résultat est le même, puisqu'il entraîne un mal-être. Et une fois de plus, l'élément déclencheur reste le regard de l'autre.

## Le divan du psy

C'est la honte qui transforme la conscience d'un défaut en complexe. Les deux meilleurs alliés de la honte sont le silence et la solitude.

*Je sais, moi, qu'à la minute  
où l'on admet sa honte, elle disparaît.*

SIR VIDYADHAR SURAJPRASAD NAIPAUL, ÉCRIVAIN

## Une question de dignité

Une personne complexée peut se définir comme une personne ayant un sentiment d'infériorité. Autrement dit, suite à une caractéristique physique, identitaire ou socio-

culturelle qui s'est vue requalifier en « défaut », l'individu développe des complexes et le sentiment d'infériorité qui l'accompagne. En effet, le complexe est intimement lié à un sentiment de honte et un sentiment d'indignité. Maintenant, honte et indigne de quoi et de qui ?

Paradoxalement, le plus important n'est pourtant ni la honte ni l'infériorité *per se*. C'est le sentiment de honte et d'infériorité que l'on doit retenir. Cela veut dire quoi ? Que ni la honte ni l'infériorité ne correspondent à une information tangible, mais à un ressenti. Et c'est un élément essentiel pour aborder et résoudre ses complexes, car qui dit ressenti dit impression, dit subjectivité, dit réalité non objective, dit interprétation. Autant de nuances majeures !

## Le mot et l'idée

*Personne ne peut vous faire sentir  
inférieur sans votre consentement.*

ELEANOR ROOSEVELT, POLITICIENNE

## Est-ce que ça se soigne, un complexe ?

On pourrait légitimement inclure le complexe dans les troubles psychosomatiques, puisqu'en réalité, il n'existe pas de pathologie physiologique (on aura beau faire tous les examens possibles et imaginables, aucune maladie réelle ne pourrait être identifiée). Un trouble psychosomatique est un trouble déclenché par un désordre psychique.

Vous savez, c'est le fameux : « Tout est dans la tête ! » Or, nous l'avons vu, personne ne naît complexé, et l'installation du complexe dépend de nous et de nos ressentis subjectifs. En d'autres termes, si nous sommes à l'origine de l'installation du complexe, nous pouvons tout aussi bien être à l'origine de sa disparition, puisque, justement, tout cela est bel et bien dans la tête. Et ça, c'est une excellente nouvelle ! Parce que nous avons tous les moyens et les capacités de retrouver un fonctionnement sain et réaliste et reprendre les rênes de nos vies.

## Repérage

- Un complexe est un trait physique, identitaire ou socio-culturel que nous jugeons embarrassant ou insatisfaisant et sur lequel nous braquons un projecteur ou une loupe.
- Un complexe n'est jamais inné, il s'acquiert.
- Un complexe émerge à la suite d'une intervention extérieure et s'installe avec notre assentiment, plus ou moins conscient.
- Le complexe peut toucher tout le monde, sans exception.
- Nous réagissons tous différemment face aux complexes, selon nos propres sensibilités et vulnérabilités.
- Nous possédons toutes les compétences pour nous débarrasser de nos complexes.

## Il fait plus clair

« Quand quelqu'un parle, il fait plus clair », disait Freud. Quand il écrit aussi. Ce n'est pas seulement une question de mémoire visuelle, c'est une question d'empreinte. Ce que l'on écrit reste consultable et, surtout, s'inscrit plus profondément en nous. Aussi, je vous invite à acquérir un carnet ou un cahier qui va vous accompagner tout au long de cette belle aventure intime. Vous y consignerez les questions, les exercices, vos réponses, vos réflexions et vos progrès. L'écriture participe grandement à la « guérison » et permet de retracer le parcours que l'on pourrait qualifier d'initiatique. Pensez à noter les dates de chaque entrée, car cela sera utile pour vérifier le chemin parcouru.

Rassurez-vous, pas besoin d'être Voltaire, l'orthographe ou la grammaire importent peu, même des gribouillis feront l'affaire (à condition que vous puissiez quand même les relire, évidemment). Il s'agit avant tout de poser les problématiques et faire ressurgir vos impressions et vos questionnements. Considérez ce cahier comme un outil de travail personnel, une sorte de journal intime ou de carnet de bord. *A priori*, il n'a donc de vocation à être consulté que par vous-même, aussi vous pouvez vous livrer en toute confiance et toute sérénité.

Ce cahier servira pour les rubriques « Et moi, dans tout ça ? », « La tribune est à vous ! » et les « À vous de jouer ! » Rien ne vous empêche également d'y inscrire des réflexions ou des notes personnelles.

Pour rappel, afin qu'il soit valable, viable, efficace et productif, tout travail de développement personnel doit être basé sur la sincérité et l'honnêteté, car si l'on se ment

Complexe, vous avez dit complexe ?

à soi-même ou si l'on travestit les faits et les ressentis, les dés sont pipés d'avance. Par ailleurs, et c'est l'essentiel, la démarche que vous avez entreprise est pour vous-même, pour personne d'autre, et vise à vous débarrasser d'oripeaux encombrants et vous rendre le plus heureux possible.

## Et moi, dans tout ça ?

Insérer un test dont les conclusions assèneraient « vous êtes très complexé », « vous êtes moyennement complexé », « vous n'êtes pas complexé », etc. aurait été aussi artificiel qu'inutile. On sait tous pertinemment si l'on a des complexes et à quel degré on en souffre. En revanche, il serait pertinent d'entamer une réflexion sur quelques éléments, notamment l'identification de points de vigilance.

Voici donc quelques sujets sur lesquels nous vous invitons à réfléchir :

- Qu'est-ce qui vous complexe ?
- Pourquoi vous sentez-vous complexé ?
- Quand ces complexes sont-ils apparus ?
- Quel a été l'élément déclencheur ?
- Comment vivez-vous ces complexes au quotidien ?
- Évitez-vous certaines situations dans lesquelles vos complexes seraient exposés ?
- Adoptez-vous consciemment un « masque » pour déguiser vos complexes ?

## Vaincre ses complexes

- Quelles sont vos émotions et vos pensées lorsque vos complexes sont exposés ?
- Dans votre entourage, connaissez-vous des personnes complexées ? Parvenez-vous à identifier leurs complexes et leur comportement d'évitement ?
- Quelle est votre opinion sur les complexes des autres ? Est-ce que les caractéristiques labellisées « imperfections » jouent un rôle dans la considération que vous portez à ces personnes ?