



# Rassurez-vous, vous pour les surmonter !

De peur d'être moquée, vous avez tendance à vous replier sur vous-même. Comment dépasser vos complexes pour aller vers les autres ?

**A** cause d'un nez un peu fort ou du sentiment d'être peu intéressantes, de nombreuses personnes se voient à travers un miroir dévalorisant. Cette mauvaise image de soi a très souvent pour origine un traumatisme d'enfance et

touche plus particulièrement les femmes, plus critiques envers elles-mêmes. Aussi fidèles qu'une ombre, les complexes peuvent devenir une véritable obsession qui empêche de se lier aux autres. Alors que tant de ressources existent qui peuvent nous aider à nous accepter.

**Clémence, 27 ans**

“Je me sens stupide depuis l'enfance”

**D**ès l'enfance, mon père m'a fait sentir que je n'étais pas à la hauteur. Je me souviens de son énervement un jour où je n'arrivais pas à faire du vélo ! Quant à ma mère, elle avait une attitude très égoïste, s'ab-  
sentant durant plusieurs jours sans me prévenir. Je ne me suis sentie aimée ni par l'un ni par l'autre. Aujourd'hui, je n'ai aucune confiance en moi. Quand j'entends des rires dans la rue, je pense toujours que l'on se moque de moi. Et quand je suis avec des gens, je préfère me taire plutôt que de me ridicu-  
liser. Mes complexes sont surtout un handicap sur le plan professionnel. Je

souhaiterais plus que tout devenir professeur d'université mais, en même temps, je ne me sens pas capable de parler en public. Je vise donc l'enseignement en maternelle ou en primaire, car j'espère que de jeunes enfants ne me jugeront pas. J'aimerais ce-  
pendant parvenir à surmonter mes peurs, car ma vie privée en pâtit aussi. Mon mari fait de son mieux pour m'aider, mais mon mal-être finit par l'agacer. Même la naissance de ma fille n'est pas parvenue à me donner de l'assurance. J'essaie de garder le moral pour elle, mais c'est dur : je me dis souvent que, sans elle, je ne serais peut-être pas là non plus.



Photo DR/Officiale Jacob / Bestand Images/Getty Images

## L'avis de la psy

### Analyser les torts parentaux

En grandissant, Clémence s'est sentie coupable de ne pas pouvoir rendre ses parents heureux. Ces derniers lui ont légué une image épouvantable d'elle-même et elle perpétue ce handicap en attribuant désormais aux autres des pensées

négatives identiques. Une partie d'elle connaît cependant sa valeur et sait qu'elle peut réussir. L'enseignement devrait l'aider à croire en ses capacités intellectuelles quand elle constatera que ses élèves apprendront par son intermédiaire. Par

ailleurs, elle ne doit pas oublier que beaucoup de gens manquent aussi de confiance en eux et ont mieux à faire que de se moquer d'elle. Clémence doit se faire aider, pour elle mais aussi pour son mari, qui souffre de la situation, et pour sa fille qui pourrait reproduire ces complexes plus tard.

# complexes ? avez des ressources

**Julie, 26 ans**

“ L'amour m'aide à surmonter mes complexes ”

**A**l'école primaire, j'étais déjà potelée, mais c'est au collège que mes rondeurs sont devenues un fardeau. Je dissimulais mon mal-être sous des vêtements amples, mais les grands se moquaient de moi. Comme j'étais en plus de nature peu sociable,

j'avais du mal à aller vers les autres et je me sentais exclue. Le cauchemar a empiré au lycée, puis à l'école d'infirmière. Seule au milieu d'une classe de filles toutes plus minces les unes que les autres, et face à leurs critiques, j'ai complètement craqué. Je pleurais chez moi tous les soirs. À 22 ans,

j'ai décidé d'entamer un régime. Et puis, j'ai rencontré Arnaud. Les premiers mois, je n'arrivais pas à comprendre pourquoi il s'intéressait à moi : j'étais sûre qu'il allait me quitter. Je ne le croyais pas quand il disait que j'étais belle. Mais, petit à petit, j'ai pris goût à ses compliments. Grâce à lui, je me sens bien : son regard positif m'encourage. Je serai toujours une fille ronde et ordinaire. Mais, aujourd'hui, j'ai quelqu'un qui m'aime et me donne la force de surmonter mes complexes.

## L'avis de la psy

### Accepter l'idée d'être aimée

Julie a expérimenté la cruauté des ados et a sombré dans une profonde dépression. Elle a su, heureusement, réagir à temps et entamer d'elle-même un régime pour aller mieux. Le regard aimant et valorisant

de son petit ami l'a sûrement aidée dans cette acceptation de soi. Mais l'amour seul ne permet pas de vaincre les complexes, car les angoisses resurgissent si on ne les a pas analysées. Ce qui a permis à Julie d'aller

de l'avant, c'est son enfance sécurisante : avant sa dévalorisation tardive, ses parents lui ont en effet donné le sentiment qu'elle était digne d'amour. Julie avait donc des ressources pour accepter l'amour d'un homme et passer outre l'avis critique des autres.

## 2 questions

au Dr Marie-Claude Gavard, psychiatre\*



### Les complexes peuvent-ils gâcher nos relations avec les autres ?

Oui, car la personne complexée est tellement certaine de ne pas être digne d'amour qu'elle se montre agressive ou froide et met l'autre à distance, que ce soit sur le plan amoureux, amical ou professionnel. Lorsque l'autre se moque ou l'abandonne, elle est presque soula-

gée car cela lui paraît logique de ne pas être aimée. Or, c'est précisément cet isolement qui la fait souffrir.

### Comment aller vers les autres quand on ne s'aime pas ?

C'est difficile car les complexes entraînent des angoisses qui ne sont pas comprises par l'autre. La personne complexée doit se dire que celui qui vient vers elle a besoin d'elle et

qu'il manque peut-être aussi de confiance en lui. Le repousser en lui prêtant des pensées négatives serait injuste ! Mais il est surtout important de voir d'où vient le complexe et comment s'en libérer, car nous seuls pouvons réhabiliter notre image. L'autre n'est qu'un soutien dans cette démarche.

\* Coauteur de 60 Réponses pour être heureux (Odile Jacob).

Ariane Langlois

**Elodie, 24 ans**

“ J'ai souffert de ma petite taille ”

**J**e mesure 1,50 mètre et ma petite taille m'a fait souffrir très longtemps. Ma mère, qui n'est pas grande non plus, s'est toujours montrée rassurante. Mais elle a du mal à me comprendre, car elle-même n'a jamais été complexée. Au collège, déjà, je rêvais d'être grande comme mes copines pour avoir un petit ami. À l'époque, je pesais 51 kilos et je détestais mon corps : je me sentais tellement petite et moche que j'étais sûre qu'aucun garçon ne me remarquerait. À force d'entendre les autres se moquer de moi, j'ai voulu perdre du poids pour devenir plus attrayante. Mais cette conduite m'a poussée vers l'anorexie à l'âge de 19 ans. À cette époque, j'avais beaucoup de mal à nouer des liens

**Je rêve du grand amour**

sentir mieux dans ma peau. Ces dernières années, mal-

gré mes complexes, des hommes sont venus vers moi et m'ont permis de vivre quelques brèves histoires qui m'ont un petit peu rassurée. Je choisis maintenant des vêtements plus féminins pour me donner confiance en moi, mais je ne porte pas de talons, car je veux que l'on m'accepte telle que je suis. Je rêve de rencontrer le grand amour pour rattraper toutes ces années perdues.

## L'avis de la psy

### Apprendre à s'accepter pour soi

Elodie doit savoir que beaucoup d'hommes apprécient les femmes petites et délicates : ils se sentent en effet valorisés dans leur rôle de protecteur et reconnus dans leur virilité. C'est dommage qu'elle ne porte pas de talons car elle se prive d'un élément de féminité dont beaucoup de femmes usent sans que ce soit forcément « de la triche ». Cela lui donnerait peut-être davantage confiance en elle et ce rayonnement-là la rendrait plus attrayante pour un homme. Il faut qu'elle fasse attention à ne pas trop idéaliser la rencontre amoureuse : certes, l'amour lui fera du bien, mais elle doit tout d'abord apprendre à s'accepter pour elle-même. Elle risque sans cela de devenir rapidement dépendante d'un homme pour aller bien et d'être très déçue si jamais cette histoire n'était pas au niveau de ses attentes.