

Dominique Chalvin

L'AFFIRMATION DE SOI

+
DE **50 000**
exemplaires
vendus



Mieux gérer ses relations
avec les autres

Dominique Chalvin

L'affirmation de soi



Mieux gérer ses relations
avec les autres



Création maquette et couverture : Caroline Joubert

Composition : Myriam Labarre

© 1994, ESF éditeur
© 2019, ESF sciences humaines

SAS Cognitia
3, rue Geoffroy-Marie
75 009 Paris

17^e édition 2019

www.esf-scienceshumaines.fr



ISBN : 978-2-7101-3899-0

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^e et 3^e a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple ou d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou ses ayants droit, ou ayants cause, est illicite » (art. L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Un ouvrage au service de mon développement personnel et professionnel

Cet ouvrage a pour vocation de vous accompagner dans votre développement personnel et professionnel. Pour cela, l'auteur explique de manière claire et précise tous les points théoriques et pratiques pour une excellente compréhension des outils pour oser s'affirmer et être assertif.

La partie « **Mettre en pratique** » vous propose un test pour connaître votre degré d'assertivité et les points d'amélioration possibles. Vous trouverez ensuite des exercices pour apprendre à vous affirmer en restant assertif. Pour finir, vous découvrirez des exercices de relaxation réalisables partout et à tout moment.

Une dernière partie, « **Pour aller plus loin** », vous présente des outils complémentaires :

- un lexique pour faire le point sur la terminologie précise ;
- un plan d'autoformation pour vous guider dans la lecture de l'ouvrage ;
- un programme de session de formation pour les professionnels qui souhaitent mettre en place une formation sur ce sujet ;
- une bibliographie pour continuer à approfondir le sujet.

Véritable outil d'autoformation, chaque titre de la collection est rédigé par un expert reconnu qui apporte au lecteur les éléments de réponse indispensables pour renforcer au quotidien ses compétences et ses savoir-faire.

Nous espérons que cet ouvrage vous rendra les meilleurs services dans vos activités personnelles et professionnelles. N'hésitez pas à nous écrire pour nous faire part de vos remarques, critiques et suggestions :

ESF Sciences humaines – Service Lecteurs
3, rue Geoffroy-Marie – 75009 Paris
info@esf-scienceshumaines.fr

SOMMAIRE



INTRODUCTION	7
1. LE MOI ET LE SOI	9
Les conditions objectives de l'« affirmation impossible »	10
Les conditions subjectives de l'« affirmation impossible »	12
Devenir adulte	19
Critique des conceptions réductionnistes du Moi	23
Le Moi comme devenir et comme force	27
2. L'ASSERTIVENESS	29
Comprendre les limites des comportements traditionnels	30
Découvrir une nouvelle attitude : oser s'affirmer ou l'art d'être assertif	31
Connaître les étapes à franchir pour devenir assertif : quelques démarches significatives	35
Les caractéristiques de la méthode	38
3. S'AFFIRMER AU LIEU DE FUIR, ATTAQUER OU MANIPULER	41
La fuite	42
L'attaque	47
La manipulation	53
Être assertif	59
4. ÊTRE SOI-MÊME : UNE ACTION LÉGITIME ET ACCEPTABLE SOCIALEMENT ..	65
Les droits de chacun	65
L'expression des sentiments	69
5. GÉRER SA VIE PROFESSIONNELLE	73
Se fixer des buts assertifs	73
Situer son travail dans l'ensemble de son existence	75

Obtenir un travail adapté à ses goûts	76
Être réaliste face aux difficultés professionnelles	77
6. VIVRE EN SITUATION AGRESSIVE : CRITIQUER ET ÊTRE CRITIQUÉ	81
L'art de protester	81
Répondre aux griefs et savoir utiliser les critiques	85
Faire face aux critiques injustifiées, aux manipulations et à la violence	89
7. ÊTRE ASSERTIF POUR TRAITER LES DÉSACCORDS	
EN ABOUTISSANT À DES SOLUTIONS PRATIQUES ET APPLICABLES	93
Trouver un compromis réaliste entre deux désirs légitimes mais contradictoires	93
Le compromis réaliste abrégé	96
Aboutir à un accord profond	99
CONCLUSION	105

METTRE EN PRATIQUE

Exercice 1 : Êtes-vous assertif ?	109
Exercice 2 : Être soi-même et être accepté socialement	119
Exercice 3 : Être assertif en milieu agressif	123
Exercice 4 : Du compromis réaliste à l'accord profond	129
Exercice 5 : La relaxation	134
CORRIGÉ DES EXERCICES	143

POUR ALLER PLUS LOIN

Lexique	157
Plan d'autoformation	161
Programme d'un stage de formation	163
Bibliographie	169

INTRODUCTION

À l'heure où les relations avec les autres sont difficiles, où l'on entend de plus en plus parler de harcèlement moral, et, sans même aller aussi loin, où revendications, agressivités, tensions et frustrations sont le lot de beaucoup, oser être soi-même est essentiel :

- du point de vue personnel, cela permet de lutter directement contre les timidités, les inhibitions et les complexes ;
- du point de vue professionnel, oser être soi-même, c'est simplifier (contrairement à ce que l'on croit) les relations professionnelles, les renouveler, les éclaircir... c'est « se révéler », devenir capable d'assumer des moments difficiles, de prendre des responsabilités intéressantes, de progresser.

La méthode de l'affirmation de soi constitue un outil dont l'efficacité a été prouvée depuis de nombreuses années. Elle va vous donner les moyens de mieux vivre, de faire face à l'agressivité et de mieux surmonter les difficultés d'aujourd'hui tout en vous aidant à vous imposer, à revendiquer votre droit avec clarté, courtoisie et efficacité. Oui, cela est possible !

L'affirmation de soi est aussi un procédé qui permet de retrouver l'énergie et le tonus pour oser agir malgré une ambiance peu encourageante. Alors qu'un fort niveau d'exigence et de qualité traverse l'entreprise, cette méthode va aider chacun à trouver sa place et à bien vivre avec les autres en sachant amorcer des relations nouvelles avec autrui tout en se projetant vers la réalisation de soi.

Délibérément concret et pragmatique, cet ouvrage ouvre de solides voies d'accès à une plus grande maturité personnelle. Bonne lecture à la découverte des précieuses ressources de la méthode d'affirmation de soi c'est-à-dire d'estime de soi et des autres.

1

LE MOI ET LE SOI

Chacun sait que le fronton de l'antique temple de Delphes portait le fameux précepte évoqué par Socrate : « **Connais-toi toi-même.** » À ce précepte, nous substituerons comme exergue et comme programme de ce séminaire : « **Sois toi-même.** »

Mais nous devons aussitôt lever une équivoque ; « sois toi-même » est en effet une expression à double sens : *on peut considérer le Soi comme « ce qui est »*, et dans ce cas, si vous êtes un timide, un masochiste ou un violent, l'expression signifierait que ce que vous avez de mieux à faire est de ne rien contrôler de votre timidité, de votre masochisme ou de votre violence,... d'accepter vos travers, vos défauts ou vos vices, en obligeant les autres à les supporter, et en leur disant « je suis comme je suis, je ne cherche pas à jouer la comédie ». Mais *on peut aussi considérer le Soi comme « ce que l'on peut devenir »*, au sens de « réaliser le meilleur de soi-même », faire fructifier notre potentiel de valeur personnelle, nous ouvrir à l'écoute authentique d'autrui,... ce qui nous invite à surpasser le Moi individualiste et égocentré pour se constituer soi-même comme *une personne* responsable et autonome.

Nous conviendrons de prendre ici le pronom **Soi** dans ce deuxième sens, signifiant un état du Moi à atteindre, plutôt qu'un Moi déjà donné, et ceci dans une perspective volontariste.

Le mot anglais **Self**, au sens où l'on dit par exemple un self-made man pour désigner un homme qui s'est fait lui-même à la force du poignet et malgré tous les obstacles en partant souvent de rien, a son sens complet dans le concept de **self-actualization**, de A. Maslow, qui signifie le développement optimum des capacités et des talents personnels, l'évolution opérée par le Moi lui-même vers son autonomie, sa maturité, son épanouissement.

L'« être soi-même » est donc un « être-moi en devenir », un « être-moi à faire » (et à faire par soi-même), combinant de façon originale pour chacun :

→ la conscience de sa propre identité ;

- le dynamisme par lequel chacun bâtit sa personne en bâtissant sa biographie ;
- l'authenticité d'une double ouverture : sur la réalité du monde et vers autrui ;
- l'agent du changement personnel.

Une telle conception du Moi se réfère aux analyses phénoméno-logiques (Merleau-Ponty, Minkowski, Binswanger, Frankl, Ellen-berger, Tillich, etc.), à la *Humanistic psychology* contemporaine (Charlotte Bühler, Rollo May, Abraham Maslow, Gordon Allport, etc.) et aux travaux de Henri Ey¹ en France. Ces références nous permettront des justifications psychologiques solides à la possibilité pour le Moi, de s'affirmer. La formule **oser s'affirmer** serait en effet vaine et sans fondement, s'il était admis que le Moi n'est rien ou s'il n'a de force que celle de ses pulsions physiologiques égocentriques (comme le soutiennent Freud et tous les psychanalystes orthodoxes), ou encore s'il n'est qu'une illusion (comme le dit Lacan), une illusion sans plus de réalité que le reflet de notre figure dans un miroir, ou un pur conditionnement du milieu.

LES CONDITIONS OBJECTIVES DE L'« AFFIRMATION IMPOSSIBLE »

Nous devons évidemment constater d'abord qu'il y a des conditions d'existence où l'affirmation de soi est objectivement impraticable, du moins dans telles circonstances et à tel moment.

Le milieu politique

Dans un État policier et totalitaire, où les citoyens sont pratiquement sous surveillance, l'affirmation d'un Soi non conforme représente un risque de sanction qui décourage toute tentative de libre expression.

Ce n'est pas par hasard que la liberté d'opinion et d'expression a été inscrite par priorité en 1947 dans la Charte Universelle des Droits de l'Homme (c'était l'époque de la grande réaction de l'ONU - nouvellement créé par les vainqueurs de la Deuxième Guerre mondiale - contre le nazisme hitlérien et le fascisme mussolinien). Cette revendication, pourtant élémentaire, est encore

1. Henri Ey (1900-1977) a profondément marqué la psychiatrie française et mondiale. Il a été le rédacteur en chef de la revue *L'évolution psychiatrique* pendant plus de 20 ans et secrétaire général de l'Association mondiale de psychiatrie de 1950 à 1956. Parmi ses œuvres nombreuses, citons : *Problèmes de la psychogenèse des psychoses et des névroses* (1950), *Études psychiatriques* (1948 à 1954), *La conscience* (1963).

refusée en de multiples espaces de notre planète ; la preuve en est que les récents « accords d'Helsinki » soulevant autant de déclarations de principes que de difficultés d'application.

Il y a certainement dans la liberté d'expression, une satisfaction personnelle où transparait déjà la joie de l'affirmation de soi. Soljenitsyne a écrit quelque part : « *Je ne trouve rien de comparable à cet état : le soulagement de s'être exprimé.* »

Dans la contrainte et la peur que fait régner le quadrillage policier ou le parti unique (les « élections libres » donnent dans certains pays 99,9% des voix candidats officiels, seuls autorisés à se présenter), les citoyens sont en proie à ce que Baschwitz² a appelé « la panique muette », angoisse qui évite de s'exprimer, qui réduit chacun au silence, à la méfiance et au refuge dans un prudent anonymat volontaire. Le même phénomène collectif est engendré par le terrorisme : une infime minorité rend silencieuse la majorité innombrable, et cela précisément par « la terreur ».

En ce qui nous occupe, on est en droit de rapprocher de ces conditions objectives, tout milieu social (une école, une prison, un groupe à forte pression interne de conformité, un comité, un parti, une famille, etc.) ou règne un pouvoir contraignant et absolu, capable de briser toute manifestation d'opposition, et donc tout individu tentant d'affirmer des opinions non conformes (les « dissidents »).

L'état personnel d'incapacité ou de faiblesse

Déjà dans les cas précédents, c'est le sentiment de sa propre « faiblesse » qui interdit à tout un chacun la réaction d'affirmation de soi, même sous la forme simple de l'expression de ses opinions personnelles.

La faiblesse est objective aussi lorsqu'on se réfère à l'état physique de l'individu à un moment donné : il est difficile de s'affirmer si l'on est blessé ou meurtri au-delà d'une certaine limite, si l'on est invalide, si l'on est trop petit ou trop vieux...

Enfin la « faiblesse » peut aussi être économique : la misère, l'indigence, l'incertitude de la vie matérielle... sont des facteurs objectivement inhibiteurs.

2. Cité Par S. Tchakhotine. *Le viol des foules par la propagande politique*, Éd. fr. NRF Gallimard, 1939, page 219 de la 10^e éd. La « panique » au sens ordinaire (peur collective) se manifeste par une hyper-excitation et des mouvements de fuite aveugle agitant le groupe ému ou la masse chaotique. Rien d'extériorisé, au contraire, dans la « panique muette » qui atteint pourtant aussi une masse de gens.

Encore faut-il dire (nous en reparlerons) que « le mora » a un effet propre, et qu'une autre réaction que la démission ou la dépression reste possible dans certaines conditions que l'on est toujours tenté de qualifier d'« objectives » lorsqu'on n'a pas « le moral ».

« Faire face » exige d'abord la compréhension de ce qui se passe et du retentissement personnel qui s'ensuit, et aussi une forme de courage dont les exemples ne manquent pas : je pense ici à ce que disait Ellen Keller sur l'organisation de sa vie d'aveugle, à ce qu'écrivait Segal dans *L'homme qui marchait dans sa tête*, à Margaret Kuhn qui préside les « Panthères grises » aux États-Unis en lutte contre l'exclusion des personnes âgées, à Ann Gash qui, à 54 ans, fait le tour du monde à la voile, seule à bord de son sloop de 8 mètres... (R. Bazin, *op. cit.*, p. 19).

LES CONDITIONS SUBJECTIVES DE L'« AFFIRMATION IMPOSSIBLE »

Nous pouvons voir quotidiennement autour de nous en quoi et comment la dépression nerveuse, la névrose, la démence, les complexes personnels, entravent ou ruinent la capacité d'être soi-même. On considère justement que ces malades « ne sont plus eux-mêmes ».

La pathologie du Moi, dont nous allons ici tenter de présenter quelques exemples, d'une manière aussi claire et brève que possible, aura pour avantage de *préciser ce qu'est le Moi* en nous montrant ce qui se passe lorsqu'il est malade, dissocié, divisé, prisonnier d'images obsessionnelles ou de sentiments parasites, assiégé, étreint, ou même « éteint ».

« Ce qui caractérise les troubles du Moi », écrit Henri Ey (in *La conscience*, *op. cit.*, p. 261), « c'est qu'ils sont une certaine inconscience du Moi, une certaine manière pour le Moi de ne plus pouvoir se saisir de lui-même ». Preuve flagrante de l'erreur des théories qui réduisent le Moi à n'être que « le système conscience-perception » ou à n'être qu'une illusion, « la réalité clinique des formes d'aliénation ou d'altération du Moi garantit l'existence d'un Moi, pour autant qu'il va nous apparaître comme *ce que lui retranche la maladie mentale* » (*ibid.*, p. 264).

Comprenons-nous bien ! Nous allons parler quelque peu des maladies mentales (des psychoses et des névroses) et des « complexes personnels », uniquement pour faire apparaître, en négatif pour ainsi dire, ce qu'est le Moi. Dans les diverses formes de ses aliénations et de ses altérations, le Moi a perdu son dynamisme, sa capacité de « devenir » et de s'inscrire dans son historicité, son être, étant entendu que son être n'est pas seulement un donné ou la somme de certaines caractéristiques mais une possibilité de se connaître et de se dépasser, de se *décentrer* vers le monde et vers autrui sans perdre pour autant le sentiment de son identité personnelle.

Le Moi dans les psychoses

On appelle *psychoses*, des maladies mentales où il y a altération grave du Soi, des rapports de Soi au Monde, et des rapports de Soi à Autrui, cette altération pouvant prendre diverses formes telles que l'indifférenciation, la confusion ou la fusion, la rupture et la perte du contact vivant avec le réel et avec les autres.

La formule la moins contestable de ce qu'on appelle au sens strict *l'aliénation mentale*, c'est d'abord de se prendre pour quelqu'un d'autre. Est considéré comme « fou », celui qui dit qu'il est un autre que lui-même, et non par métaphore ni par sympathie, mais absolument et sans plaisanter.

« Je suis le fils du Soleil », nous dit gravement un homme qui s'attend visiblement à ce que cette déclaration nous fasse tomber à genoux devant lui. « Je suis le Masque de Fer »... « Je suis Jeanne d'Arc »... ou « Je suis Napoléon »... Les délires mystiques, les délires de grandeur et les paraphrénies sont de cette catégorie. En même temps qu'il affirme être ce qu'il n'est pas, le malade affirme qu'il n'est pas fou, et que « les autres » (ceux qui ne partagent pas sa foi) le sont. Il y a pour lui certitude absolue, absence de doute et de mystère.

● **Dans la maladie de la persécution (ou paranoïa)**, le Moi s'éprouve victime d'un complot plus ou moins généralisé, dans un univers clos où tout ce qui survient, même de plus fortuit (comme par exemple une fenêtre qu'on ouvre sur un balcon, ou quelqu'un qui tousse à proximité) ou de plus banal (le feu qui vire au rouge à un carrefour ou un avion qui passe dans le ciel) est perçu comme des signaux échangés par des inconnus pour lui nuire.

« Le Moi persécuté (dans la paranoïa) est soumis aux autres et ceux-ci emplissent son existence : ils lui veulent du mal et cherchent à l'évacuer du Monde. « C'est ma mort qu'ils veulent » (« ils » étant, selon les cas, les curés ou les communistes, la CIA ou le KGB, les Arabes ou les Juifs, ou tout simplement « Monsieur Untel et ses amis »).

● **Dans le délire d'influence**, le malade dit avoir des pensées qui ne sont pas les siennes. Un Autre parle par sa bouche ou fait des gestes avec son corps et malgré lui.

Dans *Le temps vécu* (p. 183), Eugène Minkowski relate l'interview d'un de ces malades :

« Tout d'abord on a l'impression qu'il rectifie ses idées morbides : il se rend compte, nous dit-il, qu'il a été malade ; il se rend compte également que ses fugues ont fait beaucoup de peine à sa femme. Cette idée le tracasse. Il veut guérir maintenant entièrement. Mais après avoir dit tout cela, il nous demande avec beaucoup d'insistance et à plusieurs reprises, de l'assurer que sa pensée est bien à lui, qu'on ne peut rien contre un homme ni contre sa volonté... Une autre fois, il nous dit qu'il ne s'appartient pas

suffisamment à lui-même ; il ne se sent pas assez indépendant ; il croit être toujours sous une dépendance quelconque, sans trop savoir laquelle ; on s'occupe trop de lui sans raison ; il ne saurait pourtant définir en quoi cela consiste. Il n'est pas le maître de lui-même ».

Dans la manie³, le Moi semble avoir perdu à la fois ses limites et la régulation des distances par rapport aux Autres : il a tendance à les « envahir », à les « occuper » (comme on occupe un lieu), à les assaillir ou à les « dévorer » par un flot de paroles qui sautent de la confiance à l'invective, du rire aux larmes.

Le texte qui suit est repris et résumé de A. Demaret (1971) et de B. Cyrulnik (1974) :

Ce genre d'aliéné se sent tout-puissant parce qu'il se sent partout chez lui. Se trouvant toujours sur son propre territoire, ses forces et ses instincts sont décuplés. Il est actif, entreprenant, séducteur. Considérant toutes choses comme lui appartenant, il se sent en droit d'en faire ce qu'il veut, les déménager, les casser, les jeter, les garder, les couvrir d'inscriptions. Il prend tout autre être humain comme situé sur son territoire et le traite soit avec une familiarité excessive, soit avec une désinvolture ironique, soit avec agressivité. Alors que le malade mélancolique⁴, à l'inverse, se sent toujours et partout « de trop », prêt à disparaître parce qu'il n'est de nulle part ou importune forcément quelqu'un en étant quelque part... le maniaque, lui, est toujours et partout le maître, énergique et offensif, sans-gêne, triomphant, multipliant les démonstrations de présence, cherchant l'attention, débridé, débraillé, parlant sans cesse, prenant fébrilement possession de tout et de tous, mais sans aucune suite dans ses idées...

● **Dans la schizophrénie**, les significations du Monde disparaissent, et, en face de ce monde vide, blanc et absurde, le Moi se dit mort ou néant, éprouve bizarrement son corps. Il vit cadavériquement un Univers sans personne et sans consistance, ou bien remplace le réel par un imaginaire appauvri, intellectualisé et abstrait dont il ne se sent même pas l'auteur.

« Le Moi autistique (schizophrénique) n'est pas un Moi qui s'est retiré du Monde avec une intention somme toute raisonnable de le fuir. Il n'est pas le Sujet dans sa puissance, qui organise sa retraite. C'est une modalité d'existence dont la subjectivité est aussi totalement impossible qu'est impossible l'objectivité du Monde... Le langage perd sa valeur de communication ; il ne veut plus rien dire. C'est dans ce labyrinthe que se volatilisent les relations du Moi avec Autrui et que se dissout la conscience de soi-même : elle se confond avec celle des autres ou avec le monde objectif ». (Henri Ey, *op. cit.*, p. 281).

3. Terme psychiatrique qui n'a rien à voir avec le sens populaire des mots « manie » et « maniaque ». Il s'agit d'une psychose caractérisée par l'agitation motrice chaotique et infatigable, l'exaltation de l'humeur dans l'expansivité et l'exubérance, la fuite des idées et la « diarrhée verbale ».

4. Le sens populaire ne voit par ce mot qu'un état d'âme. Ici, le terme est pris au sens psychiatrique strict : il s'agit d'une psychose caractérisée par une dépression grave, une prostration, et des tendances suicidaires.

● **Dans la démence**, le Moi n'est plus capable d'opérer l'intégration logique d'un comportement intentionnel. La structure intellectuelle s'anéantit dans la confusion mentale. À la détérioration du jugement s'ajoute l'indifférence aux valeurs. Le sujet n'est plus personne. À la limite, il est réduit à une vie végétative non contrôlée.

EN RÉSUMÉ

Nous devons tirer de ce développement sur le Moi dans les psychoses des indications sur le Moi dans sa normalité. Le Moi normal, en comparaison, comporte quatre caractéristiques essentielles, qui sont perdues dans ces maladies :

- 1) *la possibilité de se critiquer lui-même* (remplacée par l'indubitabilité massive d'une vérité absolue sur son propre être),
- 2) *le sentiment de l'identité personnelle* (remplacé par la confusion avec un autre être ou avec un objet du Monde),
- 3) *la possibilité de se dépasser authentiquement vers autrui* (remplacée par une sorte d'égocentration plus ou moins délirante et une dépersonnalisation des autres),
- 4) *l'orientation constructive vers le réel* (remplacée par des projections de significations imaginaires monotones, ou par la perte pure et simple des significations du Monde et du Temps).

Le Moi dans les névroses

Les névroses sont des altérations du Moi qui troublent gravement l'identité personnelle parce qu'elles ruinent ou empêchent *l'unité du Moi*. À la différence de la psychose, où le sujet ne se rend pas compte de sa maladie et a perdu la possibilité de s'auto-critiquer, le Moi névrotique a conscience de son être-malade, souffre de son impuissance, se demande « qui il est ».

● **Dans la mythomanie** (le malade raconte des mensonges en les présentant comme des vérités, accuse mensongèrement, remplace sa biographie réelle par des histoires imaginaires en y croyant lui-même), le Moi est en quête de son identité et ne peut établir des relations authentiques avec autrui. Il se cherche à partir des images de lui-même qu'il donne aux autres par ses récits-fabulations. Il attend les reflets de lui pour se sentir quelqu'un.

● **Dans la névrose d'angoisse**, le Moi passe son temps (et s'épuise) à se défendre contre l'angoisse qui l'enchaîne à son inconscient. Réduit à cette défensive et se mobilisant en vain pour éviter l'angoisse, le Moi perd la capacité de se projeter

dans l'avenir. Cet avenir est d'ailleurs, comme la totalité du réel, thématé aussi par l'angoisse (imminence de la Mort sous une forme ou une autre).

Dans la variété phobique (angoisse phobique ou *phobie*), l'angoisse se déplace et se concentre, se résume et se symbolise dans un objet, une situation, un autre être : par exemple peur phobique d'accomplir un certain acte impulsif, panique devant une catégorie d'objets, angoisse des espaces clos ou au contraire angoisse des espaces découverts, etc.

● **Dans les névroses obsessionnelles**, la neutralisation de l'angoisse s'effectue par une stratégie minutieuse de rituels conjuratoires.

● **Dans la névrose de caractère**⁵, le Moi s'est complètement et absolument identifié avec ses défenses contre l'angoisse, ou avec un type de défense. Autrui a affaire non pas au Moi authentique mais à une « cuirasse » dont le Moi ne veut à aucun moment se départir parce qu'il s'éprouve faible, vulnérable, menacé dans son être, de façon fantasmatique.

Nous tirerons encore la leçon de ces altérations du Moi : elles nous apprennent que le Moi sain est *une unité* (la névrose crée une scission, une fissure, un conflit intérieur), *le sentiment d'être et d'être une personne* (sans interrogation ni doute ni attente de l'opinion des autres pour avoir une idée de soi-même), *une capacité de distanciation par rapport à ses propres défenses*, c'est-à-dire la possibilité de se défendre et de ne pas se défendre, d'être autre que ses défenses (la névrose provoquant une adhésion engluée dans les défenses), *la liberté du sens à donner au présent*, c'est-à-dire la possibilité d'être-au-présent et de comprendre l'expérience présente sans qu'elle soit voilée et thématé par des significations -fantasmatiques (la névrose brouille le présent et fait vivre dans un univers thématé d'avance et toujours le même).

5. Décrite pour la première fois par Wilhelm Reich dans son livre *L'analyse caractérielle*, 1933, tr. fr. Payot, 1971.

Le Moi « complexé »

Sans revenir ici sur le riche contenu du séminaire *Les complexes personnels*, déjà cité, rappelons qu'un complexe⁶ est un fragment de conduite non intégré au Moi et toujours prêt à se déclencher si la situation comporte une certaine caractéristique agissant comme un signal.

Le Moi trouve stupide et inopportune sa propre réaction ; il essaye de se dominer, de se maîtriser. En vain. La réaction (comportementale et émotionnelle) « est plus forte que le Moi », et la situation se trouve soudain métamorphosée dans sa perception même. Le complexe, en effet, est « donateur de sens » de façon invariablement orientée, et projette des significations sur les éléments de la -situation vécue.

● **Dans le complexe d'infériorité**, le Moi éprouve la certitude de n'être pas « à la hauteur », d'être incapable et jugé tel, et donc d'être ridicule. Autrui est perçu automatiquement « en position haute » et prêt à se moquer. L'intimidation par infériorité est toujours une auto-dévalorisation, une auto-diminution. D'où l'envie de se cacher ou la peur de se faire remarquer.

● **Dans le complexe de culpabilité**, le Moi éprouve la honte de soi, la certitude de ne pas être en règle et de ne pas mériter le bonheur ou les plaisirs de l'existence. L'auto-accusation et l'auto-punition sont toujours latentes. Le regard d'autrui est celui d'un juge qui « sait » et qui condamne. D'où l'envie de se masquer, la peur des peccadilles dramatisées, l'angoisse d'une punition du Destin.

● **Dans le complexe d'échec**, le Moi se perçoit comme condamné à échouer dans ce qu'il entreprend, ce qui le conduit évidemment soit à ne pas entreprendre, soit à entreprendre dans le doute et le tremblement, dans la panique anticipée, dont le résultat le plus immédiat est d'engendrer l'échec objectif⁷.

● **Dans le complexe d'exclusion**, les leitmotifs sont « je suis rejeté(e) », « on me repousse », « on m'élimine », « je ne suis pas aimé(e) », « il (ou elle) va m'abandonner ». De là une torture et des interrogations anxieuses sur les sentiments

6. Nous parlons ici de ce qu'on appelle « les complexes non compensés », ceux qui sont vécus par le Moi comme une gêne, une entrave, un malaise chronique. Tout complexe peut se présenter sous deux autres formes : la forme dite « compensée » (le Moi trouve une compensation et s'y cramponne), et la forme dite surcompensée (le Moi s'organise tout entier sur le mode de la négation défensive et adopte un comportement excessif inverse de ce dont il craint d'être victime). Cette dernière forme se rapproche de la « névrose de caractère » : exemple le « complexe de supériorité » qui surcompense (et cache) le complexe d'infériorité.

7. Cas typique d'un phénomène général caractérisant les complexes : la *production de ce qui est redouté*, ce qui confirme et conforte le complexe. On dit que tout complexe laissé à lui-même s'auto-alimente et s'auto-renforce.

des autres à l'égard du Moi. De là aussi des phases dépressives et des phases de revendication, ou bien encore, à la limite, évitement de tout lien affectif pour ne pas avoir à subir un rejet que l'on croit immanquable.

● **Le complexe de castration**⁸ nous intéressera tout particulièrement ici parce qu'il est avant tout, pour la fille comme pour le garçon, une inhibition fondamentale du Moi, l'obstacle numéro un à l'affirmation de soi, l'impossibilité radicale du « oser s'affirmer » qui est l'objet même de notre séminaire.

Il est défini par Roger Mucchielli, comme « la difficulté à s'affirmer personnellement d'une manière autonome et responsable »... « *Castration* est donc à prendre au sens figuré. On pourrait dire aussi bien *couper les ailes* pour désigner l'acte de réduction du potentiel de vie et de réalisation autonome de soi... acte par lequel des parents ont empêché l'émancipation normale chez leurs enfants, ont cassé la confiance en soi, et sur tous les plans (sexuel, social, professionnel, intellectuel) les ont réduits à l'impuissance » (R. Mucchielli, *Les complexes*, « Que sais-je ? », PUF, p. 72-74).

Le complexe de castration est l'inclination à abdiquer toute volonté personnelle, à éviter de revendiquer, de combattre, de discuter ferme, de faire valoir ses idées, d'être original, bref à éviter de s'affirmer. Ce complexe qui contraint à l'effacement, à la soumission, au renoncement, à jouer perdant, paralyse évidemment l'initiative, la prise de responsabilité, l'expression des points de vue personnels. Le Moi, écrasé, souffre de son autonomie impossible, soit dans l'angoisse, soit dans des fureurs solitaires de défoulement.

Soulignons ici ce que nous apprennent sur le Moi, l'existence des complexes: le Moi sans complexes a la maîtrise de son comportement dans la totalité de ce comportement (il n'y a pas de comportements qui se font « malgré moi » ou qui sont « plus forts que moi »), il est *liberté et détente, perception d'autrui par rapport à ce que l'on sait réellement d'autrui* (et non pas en fonction d'un a priori déformant et généralisé sans distinction), *capacité d'autonomie personnelle et d'affirmation de soi*, en fonction des circonstances certes, mais potentiellement toujours là (contre le déterminisme et l'automatisme aveugle qui contraignent le Moi complexé).

8. Nous ne parlerons pas ici du « complexe d'Œdipe », stade de développement du Moi dont nous parlerons à propos de la genèse du Moi. Pour les analystes, il est toujours accompagné du complexe de castration. On nous permettra de les différencier.

BIBLIOGRAPHIE

- ALBERTI R.E. et EMMONS M.L., *Affirmez-vous*, Éd. Edisem, 1978.
- BAZIN R., *Développement personnel et entraînement mental*, ESF éditeur, Paris, 1999.
- BERNE É., *Des jeux et des hommes ; psychologie des relations humaines*, tr. fr. Éd. Stock, Paris, 1984.
- BLOOM L., COBURN K. et PEARLMAN J., *The new assertive woman*, Ed. Dell Publishing, New York, 1975.
- BOISVERT J.-M. et BEAUDRY M., *S'affirmer et communiquer*, Éd. de l'homme, Montréal, 1999.
- BOWER S.A. et BOWER G.H., *Asserting yourself*, Ed. Addison-Wesley, Amsterdam, 1976.
- CHALVIN D., *Cerveau gauche, cerveau droit*, ESF Sciences humaines, Paris, 2013.
- CHALVIN D., *Le manager flexible*, ESF Sciences humaines, Paris, 2010.
- CHALVIN M.-J., *L'estime de soi*, Eyrolles, Paris, 2007.
- CHALVIN M.-J., *La famille pour les nuls*, First, Paris, 2006.
- EISEMAN J.W., « Reconciling incompatible positions », in *Journal of Applied Behavioral Sciences*, Arlington USA, 1978, vol. 14, n° 2.
- EY H., *La conscience*, PUF, Coll. Le Psychologique, Paris, 1963.
- FENSTERHEIM H. et BAER J., *Don't say Yes when you want to say No*, Ed. Dell Publishing, New York, 1975.
- FREUD S., « Le Moi et le Soi », in *Essais de psychanalyse*, tr. fr. Éd. Payot, Paris, 1948.
- GORDON T., *Cadres et dirigeants efficaces*, Éd. Belfond, Paris, 1980.
- GOURDIN M.C. et DE LADEBAT Ph., *Le management des comportements professionnels*, Public, IDEF, Paris, 1978.
- JUNG C.G., *L'Homme à la découverte de son âme*, tr. fr. Éd. du Mont-Blanc, Genève, 944.
- LANGE A.J. et JAKUBOWSKI P., *Responsible assertive behavior*, Research Press, N.Y., 1978.
- LE SENNE R., *La destinée personnelle*, Éd. Aubier, Paris, 1948.
- LIBERMAN R.P. et KING L.W., *Personal effectiveness*, Research Press, 1975.
- MAY R., *Le désir d'être*, tr. fr. Éd. de l'Épi, Paris, 1972.

- MILL C.R., « Feed-back the art of giving and receiving help », in *Reading Book for laboratories in human relations training*, Public de l'Institute for Applied behavioral Sciences, Washington D.C., USA, 1972.
- MUCCHIELLI R., *Analyse existentielle et psychothérapie phénoméno-structurelle*, Éd. Dessart, Bruxelles, 1972.
- MUCCHIELLI R., *Les complexes*, PUF, Coll. Que sais-je ?, Paris, 1977.
- PHELPS S. et AUSTIN N., *The assertive woman*, Impact Publishers, San Luis Obispo, CA, 1975.
- ROGERS C., *Le développement de la personne*, tr. fr. Éd. Dunod, Paris, 1967.
- SMITH M.J., *When I say No, I feel guilty*, Bantam Book New York, 1975.
- TISSERON S., *La Honte*, Éd. Dunod, Paris, 2^e éd., 2007.
- UZABEL J., « Assertiveness et analyse transactionnelle », in *Rev. Actualité en AT*, 1979, n° 12.
- WALTON R.E., *Interpersonal Peacemaking. Confrontations and third party Consultation*, Ed. Addison-Wesley, Londres, 1979.
- ZIMBARDO P., *Comprendre la timidité*, InterÉditions, Paris, 1979.

► Adresses utiles

- Cegos, Tél. : 01 55 00 95 95, www.cegos.fr
- Chalvin-formation : tél., rép., fax : 01 75 50 31 38 ; mobile : 06 10 70 84 87 ; e-mail : tch@noos.fr ; www.chalvin-formation.com