

Dr Elaine N. Aron



Clouer le bec à son critique intérieur

Petit manuel de promotion de soi





Clouer le bec à son critique intérieur

« Je suis nul comparé à lui », « Elle est tellement plus intelligente que moi », « Je ne vauds rien »... Et si ces pensées nous empêchaient de vivre et savourer l'existence que nous méritons ?

Lorsque nous rencontrons l'autre, que nous échangeons avec lui, est-ce dans le partage ou dans la comparaison ? Bien souvent nous avons appris à nous juger défavorablement par rapport aux autres, à nous dévaloriser, à créer ce que Elaine Aron appelle du « rang » plutôt que du « lien ».

Nous sommes alors victimes de notre critique intérieur, ce personnage psychique qui mine chroniquement notre estime de nous-mêmes et sabote nos relations. Qui est-il, quel est son fonctionnement, comment pouvons-nous désamorcer son travail de sape ?

En nous offrant des techniques pour neutraliser notre critique intérieur, ce guide nous apprend à mieux nous accepter et à vivre pleinement notre lien à l'autre.

Elaine N. Aron est psychologue et psychothérapeute. Elle est reconnue internationalement pour ses travaux sur l'hypersensibilité et a publié plusieurs best-sellers sur le sujet.



Clouer le bec à son critique intérieur

Petit manuel de promotion de soi

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

Titre original : *The Undervalued Self*
Copyright © 2010 by Elaine N. Aron PhD.

Avec la collaboration de Pascaline Giboz

Cet ouvrage a fait l'objet d'un reconditionnement à l'occasion de son troisième tirage (nouvelle couverture). 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, 2012, pour le texte de la précédente édition
© Groupe Eyrolles, 2016, pour la nouvelle présentation
ISBN : 978-2-212-56357-3

Dr Elaine N. Aron

Clouer le bec à son critique intérieur

Petit manuel de promotion de soi

Troisième tirage 2016

Traduit de l'anglais par Emmanuel Plisson

EYROLLES



Également dans la collection « Comprendre et agir » :

Juliette Allais,

– *Décrypter ses rêves*

– *Guérir de sa famille*

– *Au cœur des secrets de famille*

– *Amour et sens de nos rencontres*

Juliette Allais, Didier Goutman, *Trouver sa place au travail*

Bénédicte Ann, *Arrêtez de vous saboter*

Dr Martin M. Antony, Dr Richard P. Swinson,

Timide ? Ne laissez plus la peur des autres vous gâcher la vie

Lisbeth von Benedek,

– *La Crise du milieu de vie*

– *Frères et sœurs pour la vie*

Valérie Bergère, *Moi ? Susceptible ? Jamais !*

Marcel Bernier, Marie-Hélène Simard, *La Rupture amoureuse*

Gérard Bonnet, *La Tyrannie du paraître*

Jean-Charles Bouchoux, *Les Pervers narcissiques*

Sophie Cadalen, *Aimer sans mode d'emploi*

Christophe Carré, *La Manipulation au quotidien*

Marie-Joseph Chalvin, *L'Estime de soi*

Cécile Chavel, *Le Pouvoir d'être soi*

Patrick Collignon, *Heureux si je veux !*

Claire-Lucie Cziffra, *Les Relations perverses*

Michèle Declerck, *Le Malade malgré lui*

Flore Delapalme, *Le Sentiment de vide intérieur*

Ann Demarais, Valérie White, *C'est la première impression qui compte*

Marie-Estelle Dupont, *Découvrez vos superpouvoirs chez le psy*

Brigitte Allain Dupré, *Guérir de sa mère*

Sandrine Dury, *Filles de nos mères, mères de nos filles...*

Jean-Michel Fourcade, *Les Personnalités limites*

Micki Fine, *Aime-moi comme je suis*

Laurie Hawkes,

– *La Peur de l'Autre*

– *La Force des introvertis*

Steven C. Hayes, Spencer Smith, *Penser moins pour être heureux*

Jacques Hillion, Ifan Elix, *Passer à l'action*

Mary C. Lamia, Marilyn J. Krieger, *Le Syndrome du sauveur*

Lubomir Lamy,

– *L'amour ne doit rien au hasard*

– *Pourquoi les hommes ne comprennent rien aux femmes...*

Virginie Megglé,

– *Les Séparations douloureuses*

– *Face à l'anorexie*

– *Entre mère et fils*

Bénédicte Nadaud, Karine Zagaroli, *Surmonter ses complexes*

Ron et Pat Potter-Efron, *Que dit votre colère ?*

Patrick-Ange Raoult, *Guérir de ses blessures adolescentes*

Daniel Ravon, *Apprivoiser ses émotions*

Thierry Rousseau, *Communiquer avec un proche Alzheimer*

Alain Samson,

– *La chance tu provoqueras*

– *Développer sa résilience*

Steven Stosny Ph. D., *Les Blessées de l'amour*

**Dans la collection « Les chemins de l'inconscient », dirigée par
Saverio Tomasella :**

Véronique Berger, *Les Dépendances affectives*

Christine Hardy, Laurence Schiffrine, Saverio Tomasella, *Habiter son corps*

Barbara Ann Hubert, Saverio Tomasella, *L'Emprise affective*

Martine Mingant, *Vivre pleinement l'instant*

Gilles Pho, Saverio Tomasella, *Vivre en relation*

Catherine Podguszer, Saverio Tomasella, *Personne n'est parfait !*

Saverio Tomasella,
– *Oser s’aimer*
– *Le Sentiment d’abandon*
– *Les Amours impossibles*
– *Hypersensibles*
– *Renâitre après un traumatisme*
– *Les Relations fusionnelles*

**Dans la collection « Communication consciente », dirigée par
Christophe Carré :**

Christophe Carré,
– *Obtenir sans punir*
– *L’Automanipulation*
– *Manuel de manipulation à l’usage des gentils*
– *Agir pour ne plus subir*
– *Bienveillant avec soi-même*

Fabien Éon, *J’ai décidé de faire confiance*

Florent Fusier, *L’Art de maîtriser sa vie*

Hervé Magnin, *Face aux gens de mauvaise foi*

Emmanuel Portanéry, Nathalie Dedebant, Jean-Louis Muller, Catherine Tour-
nier, *Transformez votre colère en énergie positive !*

Pierre Raynaud, *Arrêter de se faire des films*

Dans la collection « Histoires de divan » :

Karine Danan, *Je ne sais pas dire non*

Laurie Hawkes, *Une danse borderline*

Dans la collection « Les chemins spirituels » :

Alain Héril, *Le Sourire intérieur*

Lorne Ladner, *Pratique du bouddhisme tibétain*

Remerciements

Je veux d'abord remercier mon époux, Art, qui me soutient inlassablement. Je n'ai pas eu à chercher pour savoir à qui je voulais dédier ce livre.

Je remercie aussi mon agent, Betsy Amster, qui m'a fait confiance alors qu'elle n'en avait aucune raison, quand je lui ai annoncé que le seul livre que j'avais envie d'écrire était un ouvrage « décalé ».

Ma gratitude va également à mon éditrice, Tracy Behar, qui m'a fait confiance quand la mienne me faisait défaut devant les innombrables remaniements de mes premiers jets. À un moment crucial, Angela Casey, une éditrice indépendante, m'a également offert son soutien indéfectible. Je voulais absolument tout dire, elle s'est débrouillée pour que vous puissiez plutôt tout comprendre.

Pour terminer, au moment où je projetais d'écrire un livre sur le pouvoir, une personne, qui préfère rester anonyme, m'a suggéré que je devrais plutôt parler de pouvoir et d'amour... et c'est ce qui a fait toute la différence.

Table des matières

Introduction	1
Chapitre 1 – Rang, lien et critique intérieur	9
La danse du lien et du rang	14
Un sens inné : l’amour-propre	18
Les émotions sociales	21
Le lien et l’amour	30
Rang et pouvoir.....	34
Chapitre 2 – Les six masques du critique	53
Les six masques protecteurs	58
Chapitre 3 – Le passé du critique intérieur	93
Les deux armes du critique intérieur	94
Les traumatismes à l’origine du critique intérieur	99
Du traumatisme au critique intérieur	116
Traumatismes et schémas émotionnels.....	128
Chapitre 4 – Guérir le critique intérieur : faire du lien	137
Échec du lien : comment tenir le critique intérieur à distance	155

CLOUER LE BEC À SON CRITIQUE INTÉRIEUR

Chapitre 5 – Se lier à sa part innocente	175
La part innocente traumatisée	176
L'imagination active, un remède au traumatisme	178
Aider la part innocente	179
Chapitre 6 – Faire face au juge intérieur et au protecteur-persécuteur	209
Rééduquer le juge intérieur	210
Reconnaître le protecteur-persécuteur	215
Chapitre 7 – Approfondir le lien : une nouvelle façon de vivre les relations	257
Approfondir la relation par des actes	259
Créer une conversation passionnante	262
Que faire si les choses vont mal entre vous ?	267
Aider l'autre dans les moments de stress.....	269
Apprendre à gérer les moments de crise dans vos relations	273
Chapitre 8 – Une relation profonde et durable : le dernier pas vers la guérison du critique intérieur	285
Protéger l'amour en renforçant le lien.....	286
Réagir quand le rang s'imisce là où il ne devrait pas	293
Faire face au conflit	299
Agir pour que les masques ne gâchent pas l'amour.....	306
Guérir les effets d'un attachement insécure.....	307
Soigner les traumatismes à l'origine des schémas émotionnels	313

TABLE DES MATIÈRES

Conclusion	321
Annexe 1	327
Annexe 2	337
Un mot sur l'auteur.....	338
Bibliographie	339

Introduction

En chaque être humain existe un « critique intérieur », un moi mal-aimé qui nous pousse à nous dévaloriser. Enfoui au plus profond de nos personnalités, il remonte parfois à la surface ; pour certains, il peut devenir un compagnon omniprésent. Sa présence nous fait douter de nous-mêmes, nous rend timides, anxieux, parfois déprimés. Ce critique intérieur apparaît en particulier dans les moments où nous voudrions évaluer avec justesse notre valeur ; il s'en prend alors à notre estime de soi. Or, le manque d'estime de soi est l'une des premières causes évoquées par les personnes qui s'adressent aux psychothérapeutes et spécialistes du développement personnel, et il se situe bien souvent à l'origine de troubles plus graves. Malgré tous les travaux consacrés ces dernières années à ce thème, l'estime de soi demeure aussi difficile à conquérir qu'à conserver ; le critique intérieur reste tapi en nous, œuvrant dans l'ombre. La raison en est simple : comme le montrent les recherches les plus récentes, la « pensée positive » et les méthodes d'autosuggestion ont souvent pour résultat, chez les patients qui souffrent d'une faible estime de soi, d'accroître le problème qu'elles sont censées traiter. En constatant que l'affirmation positive ne fonctionne pas, ou pas autant

qu'ils l'espéraient, ces patients ont tendance à s'imputer la responsabilité de l'échec... et à s'enfoncer davantage¹ dans leurs difficultés.

J'ai décidé d'étudier ce critique intérieur à force de le voir à l'œuvre chez mes patients. Je me suis rendu compte qu'ils se comparaient tous aux autres, même dans des situations où cela n'avait aucune utilité. Cette comparaison tournait inévitablement à leur désavantage : ils s'attribuaient une position, un rang bien inférieur à ce qu'ils valaient en réalité.

Je suis psychothérapeute et également spécialiste en psychologie sociale. J'étudie en particulier le besoin inné chez les humains de créer entre eux des liens de soutien et d'affection. Mes patients cherchaient à vivre pleinement ces liens : ils voulaient davantage de partage et de compassion, moins de comparaison, de compétition et de hiérarchisation, en un mot, moins de rang. Toutefois, la tendance à la comparaison est tout aussi naturelle chez l'homme, elle constitue un comportement inné aux résultats diamétralement inverses : elle fait naître le sentiment du défi et de la compétition, l'impression d'être « seul contre tous ». Ainsi, je me suis mise à aborder le problème de l'estime de soi sous un angle nouveau. Je venais de comprendre que le manque d'estime était lié au rang, à l'évaluation de soi par rapport à une échelle de valeur. Le vrai pro-

1. J. V. Wood, W.Q.E. Perunovic et J.W. Lee, « Positive Self-Statements: Power for Some, Peril for Others », *Psychological Science* 20, 7, 2009. (« Affirmations positives : pouvoirs et risques », article non traduit, on peut consulter sur le sujet http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=2009070777_la-pensee-positive-peut-aussi-avoir-des-effets-negatifs.)

blème était donc moins un manque constitutif d'amour-propre qu'une estimation de soi faussée, une sous-évaluation de sa propre valeur. Corollaire de ce constat : il y avait peut-être des raisons naturelles, biologiques, pour qu'un aussi grand nombre d'entre nous en revienne toujours aux mêmes conclusions erronées et se jugent, par rapport aux autres, en dessous de leur rang véritable. En étudiant cette raison, il devenait possible de s'attaquer réellement au critique intérieur et aux dégâts qu'il cause.

À l'origine de mes recherches

Considérer la notion de rang comme une composante essentielle de notre psychisme permettrait-il de résoudre les problèmes de manque d'estime de soi ? Dans mes recherches sur les personnes hypersensibles¹, j'ai appris qu'il est bien souvent plus facile de s'adapter aux situations quand on a pleinement conscience de son bagage personnel. Pour moi, le critique intérieur était en relation avec des réflexes acquis dans le domaine du rang, c'est-à-dire de la compétition, des échecs et des conflits.

Or, il n'est pas impossible, au contraire, de prendre le contrôle de réflexes et de comportements inconscients. Certains éprouvent de façon innée la phobie de l'altitude, des araignées ou des serpents – autant de peurs qui ont leur raison d'être, car elles ont permis la survie et le développement de l'espèce. Pourtant, dans les situations qui le nécessitent, nous sommes pratiquement tous capables

1. E.N. Aron, *Ces gens qui ont peur d'avoir peur : mieux comprendre l'hypersensibilité*, Les Éditions de l'Homme, 2005.

de contrôler ces réactions. De la même façon, nous éprouvons tous de puissantes pulsions sexuelles, nécessaires du point de vue de l'évolution du genre humain, mais nous savons les maîtriser et en faire bon usage. Il devait donc être possible de contrôler nos tentatives à l'autodépréciation.

Toutefois, le champ d'étude était vaste. En tentant d'expliquer les ressorts du critique intérieur, je me suis retrouvée à devoir expliquer une grande partie de nos comportements quotidiens en relation avec l'amour et le pouvoir. Pour corser le tout, je voulais exprimer le résultat de mes recherches sous une forme suffisamment claire pour que ce livre soit, non pas une étude complexe et plus ou moins inutile, mais un véritable outil de travail, une arme efficace contre le critique intérieur pour aider mes patients et mes lecteurs à l'affronter. Pour cela, des théories et autres affirmations superficielles ne suffisaient pas : il me fallait proposer une façon concrète d'identifier ces comportements automatiques et inconscients et, bien entendu, de les gérer différemment.

Dans certains cas, prendre conscience de ce qui se joue dans l'inconscient peut suffire à modifier nos réponses innées. Chez d'autres patients, un lourd passé de traumatismes et d'échecs a donné au critique intérieur une force hors du commun. Pour eux, un travail de fond, souvent synonyme de psychothérapie longue et onéreuse, pouvait se révéler nécessaire. Un simple livre parviendrait-il à exposer tout cela, voire à le remplacer en partie ? Je le croyais et, plus encore, j'estimais être à la hauteur de la tâche.

J'ai commencé ce travail il y a dix ans. Dans les pages qui suivent, mon but est de proposer une démarche aussi scientifique et rigoureuse que possible sans pour autant me perdre dans des explications techniques inutiles. Je mets en évidence des moyens d'explorer sa propre histoire afin de mieux en prendre conscience, je propose une approche multiple, celle qu'utilisent les meilleurs psychothérapeutes. Je crois sincèrement que l'on peut se l'approprier individuellement et l'utiliser avec profit. Certains d'entre vous, lectrices et lecteurs, suivent déjà une thérapie, ou bien choisiront d'en entreprendre une à l'issue de ce livre, mais la plupart ne le souhaitent (ou ne le peuvent) tout bonnement pas. Pour moi, chacun a la possibilité d'améliorer son propre bien-être et de guérir ses blessures intimes lorsque les conditions sont optimales : ce livre se propose de vous aider à réunir ces conditions.

En toute honnêteté, je possède moi-même un critique intérieur plutôt envahissant. Il m'a causé bien des problèmes tout au long de ma vie. J'ai un souvenir très vif d'une conférence donnée il y a quelques années dans une université, et à l'issue de laquelle une étudiante était venue me trouver. Selon elle, mon propos était passionnant, mais gravement desservi par ma façon de le présenter, car je donnais en permanence l'impression de dénigrer mes propres paroles, sinon ma personne. J'ai donc dû m'attaquer à mon critique intérieur. Par bonheur, j'ai trouvé quelqu'un qui m'a aidée avec rigueur et intelligence. Ce que j'ai appris au cours de ce travail, je le mets aussi à votre disposition dans les chapitres qui suivent.

En vous aidant à prendre conscience de vos propres fonctionnements, la simple lecture de ce livre aura des effets immédiats. Mais

certains lecteurs auront peut-être besoin, comme cela a été mon cas, d'un travail plus long pour affronter leur critique intérieure, ou plus précisément pour le guérir. Je ne suis pas une magicienne, et ce livre ne propose pas de solution miracle. Les problèmes qui ont des racines profondes et complexes réclament un travail long et approfondi. L'approche proposée ici, toutefois, reste à ce jour la plus complète et construite pour vous faciliter cette tâche.

Le critique intérieur, mode d'emploi

Les pages qui suivent peuvent vous en apprendre beaucoup, et se révéleront d'autant plus efficaces si vous suivez les suggestions et les propositions pratiques de chaque chapitre. Beaucoup d'entre elles sont fondées sur de courts exercices d'écriture journaliers : pourquoi ne pas acheter un nouveau carnet ou créer un document sur votre ordinateur pour vous y exercer ?

Il vous faudra aussi de la patience. Ce livre est comme un mille-feuille, riche et savoureux, et composé d'ingrédients distincts, que l'on ne peut simplement jeter dans un grand bol pour les mélanger. Chaque chapitre constitue une couche à « préparer » à part avant de l'assembler aux autres avec délicatesse. Cela nécessite quelques efforts, mais ce mille-feuille, après tout, c'est à vous-même que vous allez l'offrir... Et vous le valez bien.

Continuons sur la métaphore pâtissière. Voici ma recette : les chapitres 1 et 2 sont comme les œufs et le beurre que l'on mélange en début de préparation. Le premier décrit nos tendances innées à la comparaison et à la compassion, à créer du lien comme du rang. Le

deuxième détaille toutes les stratégies d'autodéfense que nous mettons en œuvre, afin d'éviter les sentiments douloureux, suite à des comparaisons qui ont tourné à notre désavantage. Ces mécanismes de protection nous masquent en partie le « critique intérieur ».

À ces ingrédients de base, on ajoute ensuite le chapitre 3, qui leur donne leur arôme : vos propres raisons de vous sous-estimer, constituées parfois par un traumatisme puissant qui peut être resté inconscient jusqu'à ce jour.

Les chapitres 4 et 7 sont à incorporer progressivement, comme l'on incorpore le lait – ici, celui de la tendresse humaine : le lien, cette tendance que nous avons tous à créer des relations de partage et d'affection capables de contrebalancer le rang, ce besoin de s'évaluer et de se classer par rapport aux autres. Dès lors, les chapitres 5 et 6 pourraient être comparés à la farine que l'on mélange alternativement : ils proposent un travail approfondi sur le critique intérieur, l'estime de soi déficiente. Leur but est de nous aider à modifier nos défenses naturelles contre l'échec et les traumatismes qui, certes, nous protègent de nouvelles blessures, mais bien souvent nous enferment aussi.

Cette préparation complexe doit à présent reposer avant de passer au four : à vous de méditer et de revenir au besoin sur chacun de ces chapitres, en vous inspirant des exercices qu'il propose. Le chapitre 8, où vous apprendrez comment appliquer dans vos relations ce que vous avez appris, peut enfin être comparé au glaçage, qui non seulement donne à l'ensemble toute sa saveur, mais constitue surtout ce qui lie entre elles chacune des couches du mille-feuille.

En effet, soigner les causes d'une mauvaise estime de soi permet d'améliorer significativement nos liens personnels, et c'est dans une relation intime que l'on peut le mieux prendre soin de notre critique intérieur. D'où tout l'intérêt du chapitre 8, car sans une démarche attentive, l'inverse même peut se produire, et le critique intérieur risque de détruire ou d'endommager le lien à l'autre, qui à son tour renforce le critique dans un cercle vicieux.

Ainsi, lorsque vous parviendrez à appliquer les principes du chapitre 8 dans votre quotidien, vous aurez bel et bien une raison de vous offrir un magnifique mille-feuille : votre critique intérieur ne vous empêchera plus d'obtenir ce que vous souhaitez dans votre vie affective, professionnelle, ou n'importe quel autre domaine. Et, plus important encore : vous vous sentirez davantage vous-même, mieux dans votre peau et dans le monde qui vous entoure.

Rang, lien et critique intérieure

Une grande partie de nos activités quotidiennes relève de la comparaison avec les autres. Nous désirons obtenir leur considération, leur respect, développer notre influence et notre pouvoir personnel. Ainsi, nous nous mesurons fréquemment aux autres en établissant une hiérarchie, un classement. Presque en permanence, nous créons donc ce que je nommerai du « rang ». Mais tout aussi souvent, nous interagissons avec nos semblables sur un pied d'égalité, dans un esprit d'ouverture. Nous leur exprimons notre affection, notre intérêt, notre attention et notre amour, et recevons les leurs en retour. Ainsi, nous nous sentons en lien avec les autres, et par conséquent en sécurité. Parfois, nous accomplissons les deux tâches en même temps, par exemple lorsque nous mettons notre supériorité hiérarchique au service du lien pour améliorer la vie d'un tiers. Ce double objectif est à l'œuvre quand nous enseignons

quelque chose à quelqu'un, que nous donnons un conseil à un proche ou que nous élevons nos enfants. Le rang et le lien nous accompagnent en permanence.

Selon les cas, nous sommes conscients ou non de ces activités. Quoi qu'il en soit, la création de rang, de hiérarchie, et la création de lien jouent un rôle dans la plupart de nos relations personnelles. Ils sont également souvent à l'origine de nos problèmes, en particulier lorsque notre estime de soi est défaillante, car, en établissant des hiérarchies, nous nous classons trop bas. Bien souvent, nous tombons alors dans des sentiments extrêmes de honte et de dévalorisation de soi. Nous nous identifions alors avec une partie de notre personnalité qu'en général nous préférons éviter : le critique intérieur. Le moi perd alors contact avec la réalité ; son jugement étant biaisé, il se sous-estime, se pense insuffisant et méprisable. Que cette situation se produise occasionnellement ou à chaque instant de notre vie, elle nous conduit à laisser passer certaines opportunités et, plus généralement, occasionne une véritable souffrance.

Notre tendance à la hiérarchisation est donc à l'origine de ce moi dévalué, de cet aspect de notre personnalité que je nomme le critique intérieur. La meilleure défense contre celui-ci consiste en un juste équilibre entre nos liens et nos rangs. Plus vous serez conscient de la façon dont vous vous comparez aux autres, ou au contraire dont vous vous liez à eux, plus vous découvrirez les raisons – souvent instinctives et inconscientes – qui font que vous vous sous-estimez. Dès lors, il vous sera plus facile d'éviter l'apparition de cette partie de votre personnalité, et si vous ne parvenez

pas à faire taire le critique intérieur et ses multiples facettes, au moins pourrez-vous traiter avec lui.

La création de rang et de lien s'observe dans le comportement de tous les animaux évolués, mais les scientifiques commencent à peine à comprendre que ces deux activités participent du système inné qui contrôle l'ensemble de nos comportements sociaux. Le couple rang/liens s'apparente au couple amour/pouvoir. En effet, l'amour est une forme particulière du lien, la hiérarchisation, quant à elle, détermine le pouvoir. C'est en psychologie politique, sous la plume de Riane Eisler et de David Loye¹, qu'est apparue pour la première fois en 1983 l'opposition des termes anglais *ranking* (ranger, classer, trier par ordre d'importance) et *linking* (fait de créer des liens, de se lier à l'autre dans une relation affective, sous la forme d'un partage). Au début des années 1990, la psychologie sociale s'est emparée de ces termes et de cette opposition *ranking/linking*, mais jusqu'à aujourd'hui les termes restent rarement usités.

En tant que notions séparées, l'amour et le pouvoir ont toujours constitué un pôle d'intérêt majeur pour les spécialistes des comportements animaux et humains. Moi-même, je les ai longtemps abordées individuellement, mais je me suis rendu compte, en

-
1. R. Eisler et D. Loye, « The "Failure" of Liberalism: A Reassessment of Ideology from a New Feminine-Masculine Perspective », *Political Psychology* 4, 1983. (« L'«échec» du libéralisme : reconsidérer l'idéologie à travers une perspective masculine-féminine », non traduit.) J. Sidanius, B. J. Cling, et F. Pratto, « Ranking and Linking as a Function of Sex and Gender Role Attitudes », *Journal of Social Issues* 47, 1991. (« Rang et lien dans les attitudes sexistes », non traduit.)

travaillant avec mes patients en thérapie, que ces deux notions étaient intimement liées. Ceux-ci présentaient un problème commun : une estime de soi déficiente, qui menait à une absence de relations personnelles sincères, profondes et salutaires. J'ai ainsi réalisé que, même si une grande majorité de mes patients prétendait rechercher l'amour – le lien – ils voyaient toujours le pouvoir – le rang – dans leur relation à l'autre.

Certes le rang – la création de hiérarchie – fait partie intégrante de notre vie. Il a même des aspects très positifs, comme le plaisir de la compétition sportive, la joyeuse émulation entre amis, au travail, dans la conquête amoureuse... Il peut être très sain de se sentir en concurrence. Toutefois, si nous le laissons s'étendre à l'ensemble de nos comportements sociaux, cette rivalité peut nous affecter négativement. Un jour ou l'autre, chacun de nous connaît l'échec. Celui-ci agit sur notre amour-propre et déclenche des sentiments dépressifs temporaires. Plus nous voyons la vie comme une suite de compétitions et de comparaisons, plus le risque de connaître l'échec est grand, et plus nous avons l'impression que notre rang hiérarchique est élevé, plus les échecs – inévitables – seront ressentis avec acuité.

Bien entendu, il ne s'agit pas d'éliminer notre désir de réussite ou notre plaisir à dominer les situations. Mais notre besoin de rang, notre volonté d'occuper une position élevée, peut nous faire oublier les aspects les moins plaisants de la hiérarchisation. Après un échec, nous ressentons des émotions sociales négatives et extrêmement déplaisantes, comme la honte et la dépression. Certes, le soutien de nos proches, famille ou amis, peut nous aider à surmon-

ter ces revers, mais lorsque le rang, la relation hiérarchique, prend trop d'importance, il nous devient souvent difficile, sinon impossible, de créer et de conserver nos liens affectifs sincères.

Un grand nombre d'entre nous présente une tendance excessive à classer et à hiérarchiser, autrement dit à créer du rang. Ceci s'explique à la fois par notre environnement social, souvent axé sur la compétition, mais aussi par des défaites individuelles passées qui demeurent un traumatisme. Inconsciemment, les expériences soldées par des échecs nous poussent à rester sur nos gardes pour éviter de nouvelles humiliations. Ainsi, nous avons tendance à établir des hiérarchies là où elles n'existent pas. Pour guérir les effets de ces traumatismes, il est impératif de recourir aux outils qu'offre une pleine compréhension de la façon dont nous créons du rang (de la compétition), et du lien (de la compassion). La plupart d'entre nous souffrent d'un déséquilibre entre rang et lien, et de l'insuffisance de ce dernier dans leur vie. Nous pouvons créer le bon équilibre en comprenant clairement le fonctionnement du rang et du lien.

À vous !

Avec qui vous sentez-vous bien ? Avec qui vous sentez-vous mal ?

Dans ce livre, vous trouverez des exercices et des tests qui vous aideront à comprendre comment le rang, le lien et le critique intérieur sont à l'œuvre dans votre vie. Vous pouvez tenir un journal où vous noterez vos réponses vers lesquelles vous pourrez ainsi revenir sans peine. Le premier exercice consiste à établir deux listes : celle des gens dont la présence vous met en général à l'aise, et celle de ceux qui vous mettent plutôt mal à l'aise (un même nom peut se

trouver sur les deux listes à la fois). Laissez de l'espace entre les noms car vous reviendrez à cette liste plus tard.

Remarquez que presque toutes les personnes qui vous font vous sentir bien sont des gens avec qui vous entretenez un lien, qu'il s'agisse d'un simple bonjour amical, d'un coup de fil occasionnel ou d'un lien amoureux. À l'inverse, quasiment toutes les personnes qui vous mettent mal à l'aise sont celles avec qui vous vous sentez en comparaison, qu'il s'agisse d'un vague sentiment d'être jugé ou bien d'une attitude ouvertement compétitive et qui s'étend à tous les domaines, comme s'il y avait entre cette personne et vous une lutte permanente pour déterminer qui est le meilleur. Le lien nous fait nous sentir bien avec nous-mêmes et avec les autres, en revanche, les relations fondées sur le rang nous rendent anxieux, incertains de notre valeur et bien moins heureux. Vos deux listes illustrent donc à quel point la création de rang peut être associée au sentiment de mal-être.

La danse du lien et du rang

Le terme de « rang » renvoie à notre place dans un groupe ou une hiérarchie sociale. Le pouvoir est étroitement lié à ce rang, car il résulte d'une position élevée. Le terme de « pouvoir » n'est pas négatif en soi, il peut prendre l'aspect d'une influence positive sur les autres, d'un respect acquis.

Le lien constitue notre façon naturelle d'équilibrer ce rang. Nous sommes attirés par les autres, apprécions leur présence, nous voulons les connaître, si possible les aider. L'amour n'est rien d'autre que du lien amplifié.

Tous les jours, nous tentons d'établir l'équilibre entre le lien – donner et recevoir de l'amitié, de l'attention sincère – et le rang – gagner le respect des autres grâce à notre influence, nos compétences, notre sens des affaires, notre renommée, la qualité de nos

amis et de nos alliés, notre apparence, nos richesses ou notre appartenance à des cercles reconnus. Nous avons souvent l'impression, pour nous-mêmes ou les autres, que l'équilibre n'est pas atteint, en général, le rang est en excès, au détriment du lien. Dans certaines situations, nous ne pensons qu'à notre rang, nous voulons savoir précisément quelle est notre place, notre valeur dans un groupe. Dans d'autres occasions, néanmoins, un tel classement ne s'effectue pas consciemment. Dans certains cas, nous préférons croire que le rang n'est pas en jeu. Pourtant, dans tout groupe (et un groupe est constitué à partir de deux personnes), le rang est présent, même en arrière-plan. Dans ces conditions, rétablir l'équilibre plutôt que de se laisser entraîner par les circonstances requiert un effort conscient.

Même sans nous en rendre compte, nous tentons souvent de contrebalancer le potentiel néfaste du rang en développant un sens de l'égalité. En sport, par exemple, nous faisons de notre mieux pour nous montrer fair-play, nous respectons les règles de la compétition. Au travail, nous tenons nos engagements et restons cordiaux.

Le rang doit aussi être pris en considération dans les relations amicales. Deux amies savent laquelle a le plus d'argent ou le travail le plus prestigieux ; mais elles préfèrent partager que comparer. Au restaurant, elles divisent l'addition en deux au lieu de calculer ce que chacune a pris. Si l'une formule un compliment, l'autre fait de son mieux pour le retourner aussitôt. Au bout d'un certain temps, les amis ne raisonnent plus en termes de dettes, de rang ; la priorité est simplement donnée à celui qui en a le plus besoin à un moment précis. L'essence du lien se trouve précisément dans cet échange.

Le lien : définitions importantes

* **Lien** : notre tendance innée à nous tourner vers l'autre, à lui témoigner de l'affection, de l'intérêt, à offrir notre aide lorsque c'est nécessaire.

* **Amour** : une forme raffinée de lien, fondée sur une attirance puissante envers quelqu'un, qui nous amène à vouloir être à ses côtés, le ou la connaître intimement, pourvoir autant que possible à ses besoins et accepter de bonne grâce qu'il prenne en charge les nôtres en retour. C'est comme si l'on incluait l'autre dans soi-même.

* **Altruisme** : un amour désintéressé pour les autres, y compris ceux que nous ne connaissons pas, qui s'étend parfois à toute l'humanité. Quand les autres sont dans le besoin, il prend la forme de la compassion.

Lien et rang mènent ensemble une danse complexe et fascinante. Le rang peut parfois servir les objectifs du lien. Les parents, enseignants, dirigeants et politiques sont dans une situation de supériorité et détiennent donc un pouvoir. Dans l'idéal, ils mettent celui-ci au service du lien, de l'amour et de l'altruisme. Lorsque ces personnes d'un rang supérieur appliquent des lois ou des règles, s'expriment ou agissent en notre nom, nous ne leur en voulons pas car nous savons qu'ils agissent pour notre bien. En revanche, lorsqu'ils agissent sans considération pour les autres, nous leur en voulons pour cet abus de pouvoir. Le rang sert également le lien quand, dans un groupe, des alliances temporaires se forment pour parvenir à un objectif. Le lien peut se cacher derrière le rang lorsqu'un enseignant et son élève, un patron et son employée cherchent à se dissimuler leur attirance réciproque. Et le rang peut se cacher dans le lien quand par exemple quelqu'un cherche à contrôler les autres « pour leur propre bien ».

Un aspect fréquent et fort perturbant de la tendance à la hiérarchisation apparaît lorsque le rang s’immisce dans le lien. C’est alors que se déclenche vraiment le critique intérieur. Vous déjeunez par exemple avec une amie, et celle-ci vous annonce sa toute récente promotion. Certes, vous voudriez partager sa joie, et peut-être y parvenez-vous en partie. Mais dans le même temps, d’une façon plus ou moins consciente, vous vous comparez à elle, vous n’avez eu aucune promotion depuis cinq ans, et vous vous sentez très mal à l’aise. Vous ne déjeunez alors plus avec votre amie, mais avec votre critique intérieur.

Le rang : définitions importantes

- * **Rang** : notre tendance innée à évaluer et à améliorer notre position dans une hiérarchie sociale, à nous considérer comme un individu séparé et distinct, et à exiger de l’équité et le respect de nos droits.
 - * **Pouvoir** : l’influence que nous exerçons sur les autres en fonction de notre rang dans une hiérarchie. Le pouvoir peut être exercé physiquement ou psychologiquement, avec brutalité ou douceur, de façon directe ou détournée.
 - * **Pouvoir au service du lien** : l’utilisation de notre rang et de notre pouvoir pour satisfaire aux besoins des autres aussi bien qu’aux nôtres.
 - * **Abus de pouvoir** : l’utilisation du pouvoir à des fins purement égoïstes.
 - * **Lien au service du rang** : le fait de former des alliances dans le seul but d’améliorer son rang et d’acquérir davantage de pouvoir personnel ou collectif.
-

Un sens inné : l'amour-propre

Trop de rang, de hiérarchisation, de rivalité, mène directement à la dévaluation de l'estime de soi, à l'éveil du critique intérieur. Comment cette situation se produit-elle ?

En tant qu'animal social, l'homme a évolué pour vivre en groupe afin de mieux garantir la survie et le bien-être de chacun. De génération en génération, des savoirs se sont transmis, pour que chaque individu n'ait pas à réinventer la hache de pierre ou l'ordinateur. La fonction du groupe est donc la protection de l'ensemble de ses membres. Ainsi, il s'assure que chacun reçoive de quoi assurer sa survie et limite les tendances égoïstes. Parmi nos ancêtres, ceux qui respectaient spontanément les règles du groupe se trouvaient en situation plus avantageuse que ceux qui, naturellement, avaient tendance à y désobéir. Pour instinctifs qu'ils soient, ces comportements d'acceptation ou de refus des standards sociaux sont encore à l'œuvre chez nous, même si, dans certains cas, ils nous desservent.

Si, comme nos ancêtres, nous vivions dans un groupe unique, nous y occuperions un statut particulier, une place définie dans la hiérarchie. Plus cette position serait élevée, plus nous pourrions influencer le groupe et ses décisions. Dans ce type d'organisations tribales ou claniques, il y a conflit lorsqu'un membre du groupe décide de remettre en question le rang d'un autre. Le gagnant garde sa place, voire obtient une situation plus élevée, l'autre doit ravalier ses prétentions. Pour éviter de dangereuses erreurs, nos ancêtres ont donc acquis un sens, sans doute inconscient, de ce que j'appelle l'« amour-propre » : une idée de la place qu'ils méritent,

fondée sur le soutien à l'intérieur du groupe, sur les capacités physiques, les talents, l'intelligence, etc.¹ Pour le membre du groupe qui avait récemment connu la défaite dans une confrontation, et dont l'estime de soi se trouvait dévaluée, il était bien plus sûr de s'en remettre à ce sens de la valeur personnelle et de ne pas réitérer le conflit. Après tout, il y avait beaucoup de chances pour que le passé se répète, mieux valait donc pour lui économiser son énergie et éviter le combat. Son amour-propre, bien qu'endommagé, assurait sa survie.

Nous vivons aujourd'hui à l'intérieur de plusieurs groupes : familles, groupes d'amis, collègues, équipes de sport. Dans chacun d'entre eux, nous sommes classés en fonction de différentes qualités à divers moments, et nous avons rarement besoin de déterminer si nous sommes globalement meilleurs ou moins bons qu'une autre personne. Dans ces groupes, la tendance innée à s'attribuer une valeur globale, en d'autres termes l'amour-propre, est devenue un handicap car cette valeur tendra toujours à être fautive selon les critères choisis.

—— Le critique intérieur : définitions importantes ——

* **Amour-propre** : estimation personnelle de vos capacités à remporter une confrontation, sans rapport avec les capacités spécifiques à une compétition donnée.

1. L. Sloman et P. Gilbert, *Subordination and Defeat: An Evolutionary Approach to Mood Disorders and Their Therapy*, Lawrence Erlbaum, 2000 (non traduit).

* **Réponse à la défaite** : tendance à répondre à l'échec par la honte et les sentiments dépressifs, vous menant à accepter de meilleure grâce un rang inférieur plutôt que de poursuivre la confrontation.

* **Le critique intérieur** : partie de vous qui se développe à partir de la tendance à éviter la défaite. Plus vous avez connu de défaites, plus cette partie est vigilante. Vous percevez du rang là où il n'est pas, et vous vous classez de vous-même si bas dans la hiérarchie que vous n'entrez pas en compétition.

Votre réponse innée à la défaite

En plus de la stratégie de dévaluation de l'estime de soi après la défaite, nous avons une autre tendance innée, la « réponse à la défaite¹ ». On peut la voir à l'œuvre chez les animaux : lorsqu'ils perdent un combat, ils s'éloignent, montrant des signes de honte et des comportements apparentés à des symptômes dépressifs. Ils paraissent désespérés, comme s'ils avaient perdu le goût de la vie, et leur organisme montre tous les signes de la dépression. Leur élan vital soudain s'effondre. Ils ne se préoccupent plus de leur rang et leur confiance en eux les abandonnent. Ils évitent alors de reprendre le combat... ce qui assure leur survie.

Cette réponse innée à la défaite est présente en chacun de nous, sous forme de honte et de sentiments dépressifs. Quand nous échouons, nous nous sentons malheureux. Notre énergie, notre enthousiasme et notre confiance en nous sont touchés. Notre amour-propre est endommagé et, de façon générale, nous avons

1. *Ibid.*

l'impression de ne pas valoir grand-chose. Si l'échec est important, ces sentiments peuvent persister pendant des jours. Lorsque nous nous sentons rejetés, ils peuvent s'exprimer sous la forme de timidité. On se met alors à craindre le jugement social et la défaite.

Si vous avez connu l'échec de manière intense ou répétée, ou lorsque vous étiez très jeune et impressionnable, vous pouvez en conserver un sentiment d'impuissance ; à vos propres yeux, vous êtes sans valeur, honte et timidité vous submergent. Votre enthousiasme disparaît. Ayant l'impression que tout est votre faute, vous vous sous-estimez constamment. De tels sentiments peuvent être à la source de symptômes dépressifs majeurs, qui résultent fréquemment d'émotions sociales apparaissant dans des situations de hiérarchisation, de rang¹.

Les émotions sociales

En tant qu'animaux sociaux, nous naissons équipés d'une série d'émotions complexes, dont certaines déterminent notre comportement vis-à-vis des autres dans des situations données. Elles nous poussent à agir rapidement pour assurer ou conserver notre place dans le groupe. Ce sont la fierté, la culpabilité, l'anxiété, ainsi que les sentiments dépressifs décrits plus haut. Je les nomme « émotions de la perception de soi » ou « émotions sociales », elles trouvent leur origine dans notre amour-propre. Bien entendu, anxiété et

1. *DSM-IV-TR, Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, texte révisé*, Elsevier Masson, 2003. J.P. Tangney et K.W. Fischer, *Self-Conscious Emotions: The Psychology of Shame, Guilt, Embarrassment, and Pride*, Guilford, 1995, (non traduit).