

Par l'auteurice du best-seller
HYPERSENSIBLES

Elaine Aron



**TROUVEZ
VOTRE VRAIE
VALEUR**

**Hypersensibles,
apprenez à faire taire
votre critique intérieur**



Trouvez
votre vraie valeur

ELAINE ARON

**Trouvez
votre vraie valeur**

Hypersensibles, apprenez à faire taire
votre critique intérieur

Traduit de l'anglais (États-Unis)
par Emmanuel Plisson



Titre original
The Undervalued Self

© 2010 by Elaine N. Aron PhD.

La présente traduction a été publiée
pour la première fois aux éditions Eyrolles
sous le titre *Clouer le bec à son critique intérieur* en 2016.
Avec la collaboration de Pascaline Giboz

La présente traduction a été publiée
pour la deuxième fois aux éditions Leduc
sous le titre *Trouvez votre juste valeur*.

© 2022 Leduc Éditions

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

SOMMAIRE

Préambule	9
Introduction	11
Chapitre 1. Rang, lien et critique intérieur	21
Chapitre 2. Les six masques du critique	75
Chapitre 3. Le passé du critique intérieur	127
Chapitre 4. Guérir le critique intérieur :	
faire du lien	182
Chapitre 5. Se lier à sa part innocente	228
Chapitre 6. Faire face au juge intérieur	
et au protecteur-persécuteur	269
Chapitre 7. Approfondir le lien : une nouvelle	
façon de vivre les relations	327
Chapitre 8. Une relation profonde et durable :	
le dernier pas vers la guérison	
du critique intérieur	362
Conclusion	405

Annexe 1	413
Annexe 2.....	425
Un mot sur l'auteure	427
Remerciements	429
Bibliographie.....	431

PRÉAMBULE

Ce livre n'a pas été écrit spécifiquement pour les personnes hypersensibles, mais pour toutes celles et ceux qui souhaitent travailler sur la confiance en soi, l'estime de soi, ainsi que sur les événements difficiles de la vie, notamment ceux qui sont liés à l'enfance. Pourtant, les hypersensibles me disent souvent à quel point cette méthode les a aidés. Cela me semble logique, car les personnes qui ont une sensibilité très développée sont plus affectées par leur environnement. Si elles ont vécu une enfance positive, elles en éprouveront davantage les bienfaits à l'âge adulte que les autres. Mais, à l'inverse, elles auront plus besoin d'être aidées pour guérir d'une enfance douloureuse et retrouver une bonne estime d'elles-mêmes. C'est ce que ce livre propose.

Cependant, même si elles ont une perception positive de leur enfance, les personnes hypersensibles grandissent souvent en se sentant différentes et imparfaites. Cet ouvrage met en lumière la manière dont nous créons du « lien » et du « rang ». Je nomme « lien » la capacité à faire preuve de compassion, à se connecter à l'autre

et à apprécier son amitié ou son amour. Le « rang » est la tendance à se comparer à l'autre, à entrer en compétition et à saisir des opportunités de succès. Ces deux capacités répondent à des instincts naturels, mais le lien est généralement plus gratifiant, en particulier pour les personnes hypersensibles. Leur sentiment d'être différentes des autres les mène à se dévaloriser et à ressentir souvent le rang, même quand il n'y a pas lieu de se comparer.

La littérature écrite sur le sujet à l'intention des hypersensibles tente déjà de les aider à changer ce sentiment d'imperfection. Ce livre permet d'aller plus loin et de se concentrer sur la guérison des blessures intérieures profondes. Prenez-le comme un cahier d'exercices. Sa lecture vous demandera des efforts, mais je suis persuadée qu'il vous aidera pleinement.

Elaine Aron

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

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)

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 problème 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

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

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 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 tendances 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. Heureusement, 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 intérieur, 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 millefeuille, 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 millefeuille, 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 millefeuille.

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.

CHAPITRE I

RANG, LIEN ET CRITIQUE INTÉRIEUR

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.

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)

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 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 surmonter 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

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

rapport avec les capacités spécifiques à une compétition donnée.

- **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

1. *Ibid.*

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 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.

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)

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 dépression peuvent naître hors des situations sociales, mais nous les ressentons le plus souvent au cours des interactions avec les autres.

Ces émotions varient suivant les tempéraments et l'éducation, mais nous y sommes tous soumis à un degré ou un autre. En général, de telles réponses conditionnées ne sont plus adaptées à nos situations contemporaines, dans la mesure où nous relevons aujourd'hui de plusieurs groupes qui coexistent. Ainsi, nous pouvons appartenir par exemple à une colocation, à un groupe de collègues de travail, à une équipe de basket, etc. Chacun de ces groupes peut nous accueillir indépendamment des autres, et nous y occupons des positions très différentes. Pourtant, les puissantes émotions sociales qui naissent à l'intérieur d'un groupe se transfèrent bien souvent dans les autres. Elles naissent en général dans un groupe bien plus ancien, la famille ou l'école, ou

peuvent venir d'un groupe où vous avez récemment connu un échec. Imaginons la scène suivante : vous êtes une jeune femme célibataire, à la recherche d'une âme sœur. Par SMS, vous invitez un jeune homme à prendre un verre. Il refuse, d'où déception et dévaluation de votre estime de soi. Peu après, vous devez passer un entretien d'embauche. En le préparant, vous vous sentez mal à l'aise, vous n'êtes pas contente de vous. Le jour dit, vous trouvez que l'entretien se passe mal. Le soir, à l'entraînement de badminton, vous commettez de nombreuses fautes. Pourtant, vous n'aviez vraiment pas envie d'un nouvel échec. Inconsciemment, vous avez sans doute transféré d'un groupe à l'autre votre angoisse due à ce premier – et tout relatif – déboire sentimental.

La fierté

La fierté est une émotion sociale positive, nous la ressentons quand nous avons l'impression de nous tenir ou d'accéder à un rang élevé, comme lorsque nous montons en grade. Quand nous sommes fiers, notre estime de soi fait des étincelles. Face à toutes les perspectives de confrontation, nous nous sentons en confiance. Cette fierté a un impact sur les autres, qui ont tendance à l'admirer, confortant de la sorte ce que nous considérons comme notre rang.

Pourtant, la fierté a ses inconvénients. Si elle accroît trop l'amour-propre, elle peut mener à l'excès de confiance et entraîner par la suite – lorsque, tout naturellement,

on échoue dans une autre compétition – une honte cuisante et des sentiments dépressifs profonds. Le sentiment de honte est particulièrement virulent quand la fierté précède l'échec. En outre, plus nous nous sentons fiers de nous-mêmes, moins nous sommes capables d'empathie et de compassion. Plusieurs études scientifiques montrent que les sujets qui éprouvent une grande fierté ont tendance à se lier avec d'autres personnes de position élevée, mais ne parviennent pas à voir leurs points communs avec des personnalités plus faibles, de rang inférieur.

La culpabilité

Nous ressentons de la culpabilité lorsque nous avons mal agi et que nous voyons la possibilité de « défaire » notre acte, de nous rattraper, d'être pardonnés, de présenter une excuse valable, ou de limiter les conséquences de notre geste de quelque façon que ce soit. Sur le moment, la culpabilité peut réveiller le « critique intérieur », amenant un sentiment de mésestime, voire de dégoût de soi. On se sent dénué de valeur, « complètement nul ». Or, cette réaction est nécessaire, elle nous amène à tout mettre en œuvre pour réparer notre erreur. Une fois que nous aurons corrigé notre acte, le groupe nous réintégrera, et notre amour-propre sera rétabli. La culpabilité ne dure en général pas longtemps, car elle concerne nos actions et non l'essence de notre être.

La culpabilité était fondamentale pour nos ancêtres. Si les plus forts, les meilleurs chasseurs d'un groupe tribal ne l'avaient pas ressentie, ils auraient certainement gardé pour eux les meilleurs morceaux du gibier. Alors, les mères, les enfants et les anciens auraient souffert de la faim. Les groupes capables d'éprouver de la culpabilité sont ceux qui ont survécu. De nos jours, les membres d'une famille peuvent ressentir cette culpabilité lorsqu'ils ne se téléphonent pas ou ratent les mariages. Mais lorsqu'un de ses membres connaît des problèmes, la famille le prend en charge. La culpabilité, à défaut de l'amour, remplit cette fonction.

Anxiété et timidité

L'anxiété apparaît souvent lorsque nous craignons l'échec. Même lorsque nous avons peur des serpents ou des ouragans, c'est en un sens l'échec qui nous effraie. Toutefois, c'est en général l'anxiété sociale qui se révèle la plus handicapante et la moins contrôlable, celle qui concerne tout spécialement notre rang, notre statut dans le groupe. Risquons-nous de descendre dans la hiérarchie, de subir la confrontation et la défaite, voire un rejet total ?

La timidité est la manifestation de cette anxiété sociale. Elle correspond à la peur d'être observé et jugé, voire de perdre son rang dans le groupe. L'anxiété, tout comme la timidité sont accrues par un manque d'estime de soi.

De même, elles peuvent aggraver les attaques du critique intérieur.

Ces émotions sociales viennent en général d'un groupe où nous avons été jugés ou vaincus, et se transfèrent ensuite vers les autres groupes que nous intégrons. Notre anxiété n'a donc souvent pas de raison d'être : dans ces nouveaux groupes, nous n'avons pas encore été évalués. Toutefois, anxiété et timidité réalisent d'elles-mêmes ce qu'elles cherchent à éviter, du fait que les gens classent en mauvaise position ceux qu'ils perçoivent comme timides ou anxieux.

Les sentiments dépressifs

La dépression est souvent une réponse à l'échec, bien qu'elle puisse survenir en d'autres situations, car elle est corrélée à une baisse des taux de neurotransmetteurs susceptible de se produire à la suite de n'importe quelle expérience stressante.

Si vous repensez aux périodes où vous avez pu éprouver des sentiments dépressifs, vous constaterez sans doute que la plupart d'entre eux étaient liés à un sentiment d'échec. On sait depuis des années que la dépression, ainsi que l'anxiété généralisée sont davantage susceptibles d'apparaître à la suite d'événements stressants, mais des recherches plus récentes montrent que la dépression est en particulier associée à l'humiliation¹. De

1. K.S. Kendler, J.M. Hettema, F. Butera, C.O. Gardner, et C.A. Prescott, « Life Event Dimensions of Loss, Humiliation,

même, on retrouve des taux élevés de cortisol, associés au stress et à l'anxiété, chez un individu qui envisage d'être évalué négativement par les autres¹.

Souvent ceux qui ont connu des échecs ou des séparations répétés, en particulier au cours de leur enfance, souffrent de dépression chronique. Ces expériences négatives peuvent avoir été infligées par d'autres enfants, mais les dégâts les plus sérieux sont causés par des adultes incapables d'offrir à l'enfant le lien de sécurité nécessaire à son développement harmonieux. Dans ce cas, le rang supérieur de l'adulte, son autorité, son pouvoir sur l'enfant, ne sert pas à construire le lien mais à assurer sa propre domination. Se rejoue alors systématiquement une confrontation dont l'adulte sort vainqueur, tandis que l'enfant plonge dans la défaite et la dépression. À la longue, ces traumatismes enfantins peuvent conduire à des sentiments dépressifs chroniques et une estime de soi déficiente, un critique intérieur particulièrement redoutable.

Entrapment, and Danger in the Prediction of Onsets of Major Depression and Generalized Anxiety », *Archives of General Psychiatry* 60, 2003 (« Du rôle des expériences bouleversantes sur la prévision des épisodes dépressifs majeurs et de syndrome d'anxiété généralisée » consultable en anglais sur <http://archpsyc.ama-ssn.org/cgi/content/full/60/8/789>)

I. S.S. Dickerson et M.E. Kemeny, « Acute Stressors and Cortisol Responses: A Theoretical Integration and Synthesis of Laboratory Research », *Psychological Bulletin* 130, 2004 (Synthèse des recherches de 208 laboratoires sur les taux de cortisol et le stress, consultable via le site de l'APA, <http://psycnet.apa.org/>)

La honte

La honte suit immédiatement la défaite, avec les sentiments dépressifs, mais elle surgit également dans d'autres situations sociales. Ce sentiment nous suggère qu'au plus profond de nous, presque par essence, nous sommes sans valeur, défectueux, foncièrement mauvais. Le critique intérieur s'en délecte. Comme la dépression, la honte nous mène à accepter un rang inférieur et à nous y tenir pour nous sentir, à tout le moins, intégrés dans le groupe.

La honte est la plus puissante et la plus douloureuse des émotions sociales¹, elle constitue notre meilleure défense contre le risque d'exclusion du groupe. Comme un aiguillon, elle nous incite vivement à rentrer dans le rang sans attendre, à agir à nouveau comme les autres le souhaitent. La gêne est une forme atténuée et moins durable de la honte, elle nous donne aussi l'impression de ne pas être conformes aux attentes sociales et nous force à modifier rapidement nos comportements pour réintégrer le groupe.

Quand nos ancêtres vivaient dans un groupe unique, la honte les empêchait de se lancer dans des combats inutiles ou d'être bannis. Aujourd'hui, nous participons

1. N.I. Eisenberger, M.D. Lieberman, et K.D. Williams, « Does Rejection Hurt? An MRI Study of Social Exclusion », *Science* 302, 2003 (« Le refus fait-il souffrir ? Une étude IRM de l'exclusion sociale », consultable en anglais sur le site du magazine, <http://www.sciencemag.org/content/302/5643/290.abstract>)

à plusieurs groupes, et la honte peut, à l'inverse, compromettre notre sécurité. En effet, le fait de se sentir sans valeur dans toutes les situations et tous les groupes entraîne l'anxiété, le manque de confiance en soi et de faibles performances. Des recherches montrent que les étudiants qui se concentrent sur la réussite obtiennent de meilleurs résultats que ceux focalisés sur l'échec¹. Réussir et se sentir bien vous permet de rester intégré dans la plupart des groupes auxquels vous appartenez.

Quand la honte conduit à l'échec

Voilà des semaines que Carole prépare son diplôme d'assistante sociale. L'examen comporte une dissertation. À cause d'un problème de poignet, elle ne peut écrire et a obtenu l'autorisation d'utiliser un ordinateur portable, nettoyé de tout fichier relatif à l'examen.

Elle pensait s'en être bien tirée. Mais lorsque, la semaine suivante, elle reçoit ses notes, c'est la déception : elle a seulement 21 sur 100. Elle réagit mal, ne peut plus ni manger ni dormir, reste enfermée chez

1. A.J. Elliot et A. Moller, « Performance-Approach Goals: Good or Bad Forms of Regulation? », *International Journal of Educational Research* 39, 2003 (« Objectifs de performance orientés vers la réussite : bonnes ou mauvaises formes de régulation ? » Il s'agit d'un travail sur la motivation des étudiants, distinguant ceux qui visent la réussite et ceux qui cherchent plutôt à éviter l'échec, lié à la « théorie des objectifs » [*goal theory*] en psychologie de l'éducation.)

elle, incapable de penser à autre chose, et a tellement honte de sa piètre performance qu'elle ne peut en parler à ses proches.

Elle finit par avouer son échec à sa famille et à une amie, qui lui apportent un peu de réconfort. La présence de gens qui croient en elle la rassure sur sa valeur mais, lorsqu'elle se retrouve seule, la souffrance revient. Car il s'agit bien de souffrance : à cause de son mauvais résultat, elle pense qu'elle ne vaut rien, qu'elle est une personne indigne d'intérêt. De tous ses camarades de classe, elle est la seule à avoir raté son diplôme, ce qui, lui semble-t-il, démontre une rare incompétence. Elle se sent totalement stupide, bonne à rien.

Étant sa thérapeute, je sais pourtant que Carole est une jeune femme brillante, très motivée par ses études et qu'elle était de plus bien préparée. Comment peut-elle avoir obtenu une aussi mauvaise note ? Je parviens à la convaincre, malgré ses réticences et sa peur de l'humiliation, d'effectuer les démarches pour relire sa copie d'examen.

Le jury de l'examen accepte de la lui envoyer par courriel. À la relecture, elle trouve que la dissertation commence bien mais au bout de quelques paragraphes, elle s'aperçoit que tout est mélangé. Immédiatement, Carole comprend ce qui s'est passé : sur la clé USB où elle devait rendre les résultats, elle a enregistré non pas sa dissertation, restée sur son disque dur, mais le brouillon de celle-ci. Elle le



13996

Composition
NORD COMPO

*Achevé d'imprimer en Slovaquie
par NOVOPRINT
le 10 décembre 2023*

Dépôt légal janvier 2024
EAN 9782290397183
OTP L21EPBN000670-616805

ÉDITIONS J'AI LU
82, rue Saint-Lazare, 75009 Paris

Diffusion France et étranger : Flammarion