

Joël Pralong

Le courage d'être soi-même

Démasquer nos mécanismes
de défense au quotidien



Nos relations avec les autres sont bien souvent dépendantes de mécanismes de défense qui influencent notre comportement et nos réactions. Ils déforment notre perception de la réalité et nous font dramatiser les situations. Parfois ils nous isolent des autres et vont jusqu'à briser toute saine relation.

L'ouvrage présente quatorze de ces mécanismes en leur attribuant des noms humoristiques. Au fil de la lecture, on fait connaissance avec « Monsieur je sais tout », le « caméléon », le « ravaleur de salive », etc. Bien entendu toute situation dans laquelle nous pourrions nous reconnaître n'est pas le fruit du hasard !

L'auteur démontre leur fonctionnement, leur pouvoir manipulateur et propose des pistes pratiques pour contrecarrer ces mécanismes fabriqués par l'inconscient, en acquérant des mécanismes de défense conscients qu'il trouve dans les quatre vertus cardinales de prudence, force, tempérance et justice.

Chercher à démasquer ces mécanismes c'est cheminer vers le courage d'être soi-même.



*Le père **Joël Pralong** est supérieur du séminaire de Sion (Suisse). Il s'intéresse aux voies spirituelles qui aident l'humain à grandir et à devenir pleinement lui-même, avec ses failles, ses manques et ses fragilités.*

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

III. Les passions de Pinocchio

Dans le langage populaire, on entend par « passions » des élans positifs¹, qui soulèvent l'âme et mettent de la vie et de la couleur dans nos relations. Ne dit-on pas d'un personnage passionné qu'il est passionnant à écouter et à suivre ? Que serait la vie sans un cœur brûlant qui vibre à la parole de l'autre, devant la beauté d'une fleur ou d'un splendide coucher de soleil ? Un monde privé de poètes, d'amoureux, de mystiques, de tant d'élans de sympathie envers le prochain, de sensibilité à fleur de peau, serait un monde triste et terne. À condition de ne pas se laisser dominer par la violence, la haine destructrice, la jalousie. Les passions nous secouent intérieurement, elles nous enivrent, nous font souffrir, ne nous laissent jamais indifférents. Une critique nous pique et nous blesse, nous en ressentons de la douleur, tandis qu'une flatterie nous enthousiasme. Sans émotions, nous ne pouvons pas instaurer un contact avec l'autre. Sans passions, Pinocchio reste un pantin sans âme, sans motivation ni créativité. Un être de bois ! Il doit juste apprendre à les connaître, à les apprivoiser, à les maîtriser, à les orienter vers le bien, à en faire des leviers au service du Moi, dans le dialogue avec sa conscience morale, à la manière du virtuose qui possède parfaitement son instrument de musique. L'envie, par exemple, donne des ailes à Pinocchio, elle nourrit le désir d'atteindre des buts nobles ; ou, à l'inverse, le fait chavirer dans des eaux troubles et obscures, comme nous le rapporte la légende... Dans ce cas, elle le détourne du bien. Cela dépend de nous ! Au départ, les passions sont neutres, comme le sont les touches d'un piano, immobiles. Le musicien peut nous offrir un magnifique concerto en les faisant danser sous ses doigts ou, à l'inverse, une véritable cacophonie.

Retenons ici quelques passions, les plus connues, qui nous enrichissent ou peuvent nous blesser, cela dépend...

- L'**agressivité**, une énergie positive qui stimule le courage, nous pousse à aller jusqu'au bout de nos responsabilités ; elle est aussi le levier de toutes les formes de haine et de violence.
- La **jalousie**, élan destructeur des autres et de l'estime de soi, mais aussi provocation à développer ses propres richesses, performances et capacités, à l'image de deux coureurs tendus vers la ligne d'arrivée.
- L'**affectivité**, attrait sentimental, puissant élan vers l'autre, le différent, qui s'ouvre à la relation et bâtit l'amitié. Dynamisée par la sexualité, l'affectivité s'épanouit dans l'union des cœurs et des corps. Privé d'affectivité, l'être s'isole. Par ailleurs, livré à son pouvoir aveugle et loin de la raison, sous la démangeaison de l'instinct, le Moi se perd dans des amours dégradantes, qui font des autres des objets de consommation et de pur plaisir.
- Le **plaisir** qui en découle est un sentiment agréable qui donne du tonus à un beau moment de partage, tandis que, recherché pour lui-même uniquement, de manière égoïste, il fait chavirer les cœurs et les corps !
- La **honte** est un sentiment de dépréciation de soi ou, au contraire, elle engage à la pudeur liée au respect de soi, de son intimité, de sa sphère privée.
- La **haine** ronge de l'intérieur comme un poison destructeur de la relation, tandis qu'elle peut servir de repoussoir devant quelque chose ou quelqu'un de dangereux.
- La **peur**, sentiment incontrôlable, qui s'impose soudainement et nous submerge, mais aussi signal d'alarme devant un danger.
- Sympathie** et **antipathie** : sentiment de plaisir, de déplaisir ou d'agressivité à la vue ou au souvenir de telle personne. Cette

émotion est souvent reliée à une expérience négative ou positive d'un passé lointain et inconscient. Elle peut aussi éveiller des côtés sombres en nous, qu'on aurait aimé oublier. Ce ressenti peut nous aider à chercher en soi les causes de ces états d'âme.

- L'**hypersensibilité** est un sentiment d'intense plaisir ou de forte douleur à la moindre parole positive ou négative. Un coup de poignard dans le ventre ou, au contraire, une joie irradiante. Un être hypersensible peut développer une personnalité sensible aux autres, intuitive et empathique, riche de sentiments, portée à l'altruisme, ou, au contraire, une tendance à la susceptibilité, au repli sur soi, à la dépression.
- L'**audace**, caractéristique des fonceurs imprudents et irréfléchis, mais, bien gérée par le Moi, elle forme la colonne vertébrale des leaders qui entraînent leurs équipes vers des buts toujours nouveaux. Car les audacieux aiment les défis !
- La **timidité** ralentit, voire empêche l'expression des sentiments, mais le timide « déplié de soi » est un être calme, capable d'écoute, de compassion, de prudence.

IV. Les mécanismes de défense « dans le nez de Pinocchio »

Le pantin vivant se laisse posséder par des envies impulsives et aveugles, faisant la sourde oreille à Jiminy, refusant d'entrer en dialogue avec sa conscience. Piégé par des émotions tordues, il confond rêve et réalité, au détriment du simple bon sens. Il ne peut aller que droit dans le mur.

Tentons maintenant de dresser une liste non exhaustive des mécanismes de défense décrits par la psychologie. En vrac, voici : le refoulement, l'activisme, le déni, l'humour, la

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

donné », clame Paul (Rm 5, 5). Sur notre carte d'identité de chrétien sont inscrits ces mots : « Non plus héritier d'Adam, mais fille adoptive, fils adoptif de Dieu » ! Nous pouvons dès lors jeter au feu ces « peaux de bête » d'animaux morts, pour nous revêtir de la puissance du Christ :

*« Vous tous qui avez été baptisés, vous avez revêtu le Christ. » (Ga 3, 27)
« Il vous faut, renonçant à votre existence passée, vous dépouiller du vieil homme qui se corrompt sous l'effet des convoitises trompeuses [...], et revêtir l'homme nouveau créé selon Dieu dans la justice et la sainteté qui viennent de la vérité. » (Ep 4, 22-24)*

Reste pourtant le combat au quotidien entre le « vieil homme » et « l'homme nouveau » qui a revêtu le Christ, entre l'amour de Dieu répandu en nous et nos résistances à l'amour, entre ce bien que j'aimerais faire et ce mal que je ne voudrais pas... Une lutte de tous les instants et de toute la vie car, même si Adam est déclaré KO, il a laissé en nous des empreintes fumantes, prêtes à s'embraser au moindre signal extérieur.

2. L'Église s'est basée sur ces textes pour élaborer sa doctrine du péché originel.

CHAPITRE 3

LES MÉCANISMES DE DÉFENSE : UNE LUTTE ENTRE LE BIEN ET LE MAL

I. Entre psychologie et éthique

Nous avons bien compris l'importance des mécanismes de défense dans notre vie, face à un monde parfois cruel, qui ne nous fait pas de cadeau. Il était intéressant de décrire leur fonctionnement psychologique. Le hic, c'est lorsqu'ils interagissent à l'état libre, à l'insu de notre volonté, déconnectés de la raison. Ils peuvent alors se retourner contre nous et blesser notre entourage. Notre caractère en est la marque la plus tangible. Dans ce chapitre, nous nous poserons la question de la valeur morale des comportements humains, des actes que nous posons ; nous chercherons à discerner si ces actes sont « bons ou mauvais », « justes ou faux », « vertueux ou vicieux », s'ils contribuent au bonheur et à l'épanouissement de la personne ou au contraire l'en détournent. C'est à l'éthique³ qu'incombe cette réflexion, et notamment à celle qui puise ses lumières dans la longue tradition chrétienne inspirée des Évangiles. L'éthique propose tout un arsenal de moyens concrets pour corriger les mauvaises habitudes et stimuler les bonnes, comme le fait de respecter autrui, de ne pas l'exploiter ou lui nuire, tandis que la psychologie s'intéresse à la formation des mécanismes de défense, à leur fonctionnement, au « ressenti » de la personne, aux causes qui la font souffrir, par exemple une blessure

d'enfance, etc. Elle pose un diagnostic, puis laisse la personne libre de ses choix quels qu'ils soient, sans la juger. Par exemple, une chose est d'agresser verbalement quelqu'un sous le coup d'une peur panique (involontaire, pulsion... : domaine psychologique), une autre est de persévérer dans le mal qu'on veut lui faire (volontaire, entraînant l'intelligence, la volonté, la liberté... : secteur de l'éthique).

Les sciences humaines sont d'une aide précieuse pour notre réflexion à la fois éthique et psychologique. Il faut savoir que nos réactions émotives dépendent largement de notre biologie ; leur point de départ se situe dans notre corps, précise Norbert Mallet : « Bien des personnes témoignent que devant un danger, une situation, un problème, une opportunité, une rencontre, c'est leur corps tout entier qui frémit avant que la passion, l'émotion dominante, exprime un mouvement intérieur⁴. » Un drogué ou un alcoolique accro à son produit ne contrôle plus son besoin psychologique et physique de consommer. Même si le fait d'ingurgiter de fortes quantités de drogue ou d'alcool est qualifié de moralement mauvais parce que destructeur de la personne, l'addiction à un produit relève de l'involontaire, de la compulsion⁵ et de la maladie, et non pas d'un manque de volonté. Allez dire à un drogué compulsif qu'il commet une faute grave à chaque consommation, vous l'enfoncerez encore plus bas ! Le forcer à poser un acte contraire à ce qu'il fait au nom de la morale ne ferait que le jeter dans des angoisses mortifères. Ce dont il a surtout besoin en urgence, c'est d'un traitement médical.

II. Tout accuser ? Tout excuser ?

Nous l'avons vu, les mécanismes de défense se servent des passions comme la flèche utilise la puissance de l'arc pour

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Petit exercice. Identifiez-vous aux divers traits de caractère que l'on vous attribue, en vous persuadant que c'est vrai : « Je suis agressif, perfectionniste, un malade de l'ordre ou du désordre, souvent de mauvaise humeur ou avec une humeur en dents de scie, etc. » Et soyez attentif aux émotions que ces pensées déclenchent... Est-ce que je me sens coupable, confirmé, dynamisé ? De quelle manière s'exercent mon sens critique, mon discernement ?

Vos plaisanteries, sur quoi portent-elles habituellement ? Sur le sexe ? Sur les défauts des autres (lesquels) ? Les apparences des personnes (obèses, maigres, leurs mimiques, leurs gestes) ?

Dans quelles situations vous sentez-vous inférieur aux autres, coupable, déstabilisé ? Oublié, mis de côté ? Comment réagissez-vous ?

Votre réaction lorsqu'on vous fait un compliment ? Ou au contraire une critique ? Et lorsqu'on vous place face à vos contradictions ?

Comment acceptez-vous vos erreurs, votre apparence physique, votre caractère ?

Quelles sont en général les rêveries qui occupent votre esprit ? Sentiments de compétition, de jalousie, instincts sexuels, attrait vers telle personne, élans de générosité, intuitions géniales ?

Les pensées qui tournent en boucle dans mon esprit sont révélatrices de « ce qui bouge en moi », de ce qui m'a atteint, de ce que je désire intensément. Les Pères de l'Église, et tout spécialement Evagre le Pontique¹³, nous livrent des enseignements très élaborés sur les « pensées », à savoir comment les cerner, les écouter, les discerner, saisir leur nature et en tirer une leçon sur notre manière d'être. Pensées sensuelles qui se nourrissent d'images et d'imagination ? Pensées de haine, chargée d'angoisse, etc. ? Evagre nous en propose toute une

liste : celles qui se manifestent durant la journée, en état d'éveil, celles qui surgissent dans les moments de fatigue, de distraction, de coup de blues, celles qui apparaissent dans les rêves, à l'état de sommeil ou de semi-sommeil, juste au moment de l'aube lorsque nous sommes à moitié endormis, moment propice où la conscience n'a pas la force de mettre des garde-fous, laissant libre court à la « folle du logis ». Le Pontique conseille alors de ne pas paniquer au réveil, mais de retenir ces pensées, de les inscrire et de chercher l'origine de leur formation dans un présent proche ou dans un passé lointain. Le moine bénédictin Anselm Grün, porte-parole des anciens moines, précise :

« Dans le rêve, notre activité est exclue, sinon fortement diminuée. Nous ne tenons plus les commandes. Et ainsi Dieu peut beaucoup plus facilement s'introduire dans notre vie. Nous disons que les rêves viennent du subconscient, mais nous ne pouvons dire pourquoi tel rêve se manifeste à tel moment précis [...]. C'est pourquoi il est parfaitement légitime de croire avec les anciens que c'est Dieu qui nous envoie les rêves et que par là il veut nous dire quelque chose. Nous ne pouvons pas provoquer les rêves : nous ne pouvons que les attendre et les accueillir comme un don et une grâce. [...] Dieu nous inspire nos rêves. Il nous dévoile la nature de toutes choses et le mystère de notre propre être¹⁴. »

Evagre, bien avant les psychologues contemporains, nous lègue une fine analyse du rêve parce qu'il s'agit d'un état où nous sommes plus proches de nous que durant la phase d'éveil, et plus du tout soumis au Surmoi ! Pour lui, les émotions qui nous dynamisent le jour se découvrent dans nos rêves sous formes d'images et de symboles. Par exemple, la rancœur ou la colère accumulée, rentrée ou refoulée, se déguise derrière des animaux sauvages qui nous poursuivent. La passion sexuelle prend son plaisir dans des images érotiques qui nous engagent à nous ébattre sans tabou et librement. Pas de règles ni de reproches, sauf qu'au réveil, la « fée bleue », le Surmoi, nous châtie par le fouet de la culpabilité. Les êtres dangereux (serpents¹⁵, hommes

armés, démons) qui nous assaillent sont le signe que nous n'avons pas apprivoisé notre « ombre », repaire d'émotions refoulées qui tentent de nous dominer.

Lorsque des visages sont nets et reconnaissables, ils évoquent des personnes connues, des expériences négatives ou positives fraîchement vécues en état de veille. Tandis que les portraits flous ou méconnaissables, agréables ou non, nous renvoient à des blessures d'un passé lointain ou à des expériences constructives. Cependant, lorsque des rêves cauchemardesques nous laissent impassibles et en paix, cela signifie que nous ne sommes plus prisonniers d'émotions captives et que nous avons commencé à apprivoiser notre inconscient. Puisque Dieu s'y manifeste, le rêve est aussi révélateur d'un appel, d'une mission particulière. Un prêtre me confiait qu'il reçut sa vocation durant un rêve : « Je me voyais au pied d'un autel, habillé de vêtements sacerdotaux. Au réveil, j'eus en moi la certitude que le Seigneur m'appelait... »

Enfin, Evagre propose dans tous les cas de s'en remettre à Dieu dans la prière, la méditation de la Parole de Dieu, la contemplation, le combat spirituel, l'exercice des vertus, dans l'engagement à la conversion continuelle.

Cette première observation fouillée du comportement peut s'appliquer aux autres mécanismes décrits dans cet ouvrage. Elle donne le ton à tout le reste. N'hésitez pas à y revenir.

B. Méditer la Parole de Dieu

La Parole de Dieu est lumière sur notre chemin et dans les zones les plus cachées de nos cœurs. En la laissant descendre en nous, elle pénètre les zones les plus cachées de notre inconscient. À la suite de ces pages, en abordant chacun des mécanismes de défense, je proposerai à votre prière des textes

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

donne ceci : je vois une image, celle-ci déclenche une envie, l'envie stimule la dopamine qui produit du plaisir, le plaisir engendre un comportement, puis le passage à l'acte si le message est accepté par le cortex. À son tour, la mémoire enregistre le plaisir (disque dur). Par exemple : « Je vois une bouteille de vin de Bordeaux, le système limbique bouillonne, l'envie de la boire m'excite, j'en bave déjà de plaisir, si c'est ok du côté du cortex, je passe à l'acte, j'ouvre la bouteille et je la bois ! Mais je reste maître de moi. » Dorénavant, un nouveau message est enregistré dans la mémoire : « Le vin de Bordeaux est fameux ! » Et puis, un jour, la mémoire s'active, elle libère l'émotion de plaisir reliée au souvenir de la bouteille, une folle envie d'en boire chatouille mes neurones et... mes papilles ! La dopamine s'active jusqu'à mimer le goût du vin sous le palais, et ce, sans la vision de la bouteille !

Lors d'un coup de blues, par exemple, un mécanisme de défense comme la compensation va chercher dans le souvenir une sensation agréable enregistrée dans le « disque dur », jusqu'à rendre l'individu accro d'un produit ou d'une activité (drogue, alcool, réseaux sociaux, etc.).

L'individu ne peut plus s'en défaire, il s'isole du reste du monde. On parlera alors non plus de compensation, mais *d'addiction*. D'où son cri de détresse : « Je ne voudrais pas, mais je ne peux pas m'en empêcher ! »

Comment réagit le cerveau dans une quelconque addiction ?

Le plaisir enregistré et libéré par la mémoire agit directement sur la dopamine et la personne n'est plus maîtresse d'elle-même. Ce même plaisir continuellement stocké dans le cerveau crée une dépendance. La radiologie révèle un système limbique déformé, tourmenté, gonflé comme de la pâte à modeler sous l'effet des stimulations du plaisir. Et notre cerveau en réclame toujours

plus ! La toxicomanie par exemple, comme toutes les autres formes de dépendance, fabrique toujours plus de dopamine et la dopamine « dope » le besoin de plaisir dans les circuits du système limbique, précipitant ainsi le consommateur dans la dépendance de manière quasi mécanique !

Prenez le cas d'un adolescent entre 15 et 25 ans. Chez lui, le cerveau est en pleine pagaille ! Il ne cesse de créer des connexions, de nouveaux « câblages » entre les neurones, sous l'effet de nouvelles excitations, de nouvelles connaissances et expériences. D'où aussi une forte stimulation de la dopamine qui développe de nouvelles connexions en fonction de nouveaux besoins, de nouveaux talents (étude, sport, spécialisation dans tel domaine, libido sexuelle, etc.) Le hic, c'est que l'ado n'a pas encore développé totalement le cortex préfrontal (raisonnable). Le cortex laisse tout passer, une véritable passoire ! C'est pourquoi l'ado fait des bêtises, sans pouvoir prendre conscience de leur gravité. Il est sentimental, pulsionnel, influençable et, somme toute, pas encore réfléchi. Le cortex de l'ado, ce sont ses parents ! Son système limbique, c'est de l'argile facilement modelable, impressionnable, plastique. Il va prendre des « plis » qui vont le marquer, négatifs ou positifs. C'est pourquoi on change facilement à 17 ans, mais plus difficile à 35 ans, car les plis sont faits. Alors, je vous laisse imaginer un ado qui vit des expériences sexuelles, qui consomme de la drogue, qui boit exagérément de l'alcool... La dopamine ne lui fera pas de cadeau, creusant dans son cerveau une blessure profonde et durable, et parfois pour toujours. Avec un besoin de plaisir toujours plus vorace, ne le laissant jamais en paix.

Il n'y a pas de médicament pour s'en sortir, mais seulement un travail sur soi et, pour cela, la spiritualité apporte une aide importante. Le sevrage produit une « décompression » des

connexions engendrées par le plaisir ainsi qu'une diminution de la dopamine. On peut se libérer d'une addiction, mais attention ! La mémoire garde le souvenir de tous ces plaisirs et, à tout moment, elle peut libérer l'information. Par exemple, un alcoolique sevré peut replonger s'il ne boit qu'une seule gorgée d'un verre d'alcool. Et la mémoire est très fraternelle parce qu'elle vient en aide dans les coups de blues et les moments d'échec : « Allons, retourne en arrière, va sur internet, bois un petit coup, bof, rien qu'une seule fois, ça ne va pas te faire de mal ! » Il est possible de se défaire d'une addiction par des compensations positives : en créant des liens d'amitié avec une personne, une activité sportive, créative, etc.

Ce petit détour par notre cerveau n'avait qu'un seul but : nous montrer la complexité des passions et des mécanismes de défense élaborés pour s'en protéger. Une approche éthique sans le concours de la psychologie et des sciences médicales est d'avance vouée à l'échec, elle serait également source de forte culpabilité pour la personne concernée. Cette explication, qui vous aura peut-être paru compliquée, jette pourtant une lumière géniale sur nos réactions émotives. On ne peut tout expliquer par la psychologie ou par l'éthique, car notre biologie exerce un fort impact sur nos réactions émotives !

A. Observer son comportement

Quelles sont mes formes de compensation lorsque je suis contrarié, irrité, angoissé ? Positives ou négatives ? Dépendances légères ou addictions ? Puis-je me séparer facilement d'une compensation ou ai-je l'impression d'agir comme un robot ou un esclave sous la contrainte d'un besoin pulsionnel enregistré par la mémoire, qui, au bout du compte, me prive de ma liberté de choix ?

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

C'est une réaction déformée que j'ai et qui est conforme à ce que l'on attend de moi, mais qui ne correspond pas à ce que je pense réellement. Mes réponses et mon comportement « caméléon » prennent la couleur du milieu ambiant par peur de déplaire et d'être jugé. Imaginez la scène : la personne qui vous parle vous indispose franchement, vous n'attendez que le moment où elle tournera les talons, mais votre sourire forcé et vos mimiques théâtrales lui font croire le contraire, que vous l'appréciez énormément ! Au moment de son départ, enfin, vous vous liquéfiez de tristesse. Au moins, vous avez sauvé les apparences... Des exemples classiques :

- Un caractère autoritaire et dominateur se mettra à plat ventre devant son chef.
- Le faible jouera au fort devant les autres, leur étalant ses prouesses.
- Le pervers sexuel se fera défenseur de la chasteté, ou bien cet homme marié qui rencontre en secret sa maîtresse ne tarira pas d'éloge sur la fidélité dans le mariage.
- Cet homosexuel exhibe devant tout le monde ses succès auprès des femmes jusqu'à se déclarer foncièrement homophobe, de peur de s'avouer à lui-même et aux autres sa pulsion homosexuelle.
- L'alcoolique clame les vertus de la sobriété.
- L'apeuré se montre combatif.
- Le colérique excelle en douceur

Lorsque ce mécanisme devient conscient, l'approche éthique y décèle un comportement hypocrite. « L'hypocrite est évasif ; il ne vous dira jamais ce qu'il pense vraiment. Mais ce que vous, vous pensez, il souhaite le savoir ; à cet égard, il ressemble au moulin à paroles (voir le paragraphe IX, NdA). L'hypocrite sera

mielleux avec vous, mais c'est une vipère qui vous empoisonnera sans remords ²⁸. »

A. Observer son comportement

Vous reproche-t-on parfois d'être un caméléon ? De changer d'avis comme de chemise en fonction de votre interlocuteur ? De ne jamais dire ce que vous pensez réellement ? D'être un hypocrite en faisant des sourires par devant aux autres tout en les poignardant par-derrière ? De ne pas avoir d'opinion claire ? Ou, au contraire, de tenir tellement à votre idée que vous n'écoutez plus celle des autres, comme si vous aviez quelque chose à défendre à tout prix ? De réagir émotivement ou avec violence à certains sujets de discussion, comme si quelque chose vous touchait profondément ? Laquelle ? D'être souvent sur la défensive ? Avez-vous le sentiment d'être souvent jugé par les autres ? Éprouvez-vous la peur panique que vos interlocuteurs puissent déceler vos failles ? Avez-vous l'impression de surveiller les autres et de vous surveiller continuellement, comme si vous étiez à l'affût de la moindre erreur ? Vous sentez-vous souvent tendu, stressé, vidé ? Continuellement menacé par la culpabilité ? Êtes-vous souvent déçu de vous-même, de ce que vous dites et faites ?

B. Méditer la Parole de Dieu

« Notre parole pour vous n'est pas oui et non. Car le Fils de Dieu, le Christ [...] n'a pas été oui et non, mais il n'a jamais été que Oui ! [...] Celui qui vous affermit avec vous en Christ et qui nous donne l'onction, c'est Dieu. » (2 Co 1, 18-21)

« Si la sagesse fait défaut à l'un de vous, qu'il la demande au Dieu qui donne à tous avec simplicité et sans faire de reproche ; elle lui sera donnée. Mais qu'il demande avec foi, sans éprouver le moindre doute ; car celui qui doute ressemble à la houle marine que le vent soulève. Que

ce personnage ne s'imagine pas que le Seigneur donnera quoi que ce soit à un homme partagé, fluctuant dans toutes ses démarches. » (Jc 1, 5-7)

Méditation : Que ta Parole, Seigneur, vienne éclairer mes intentions profondes pour m'aider à décider ce que mon cœur désire vraiment, sans fausse culpabilité. Aide-moi à être libre de l'opinion et du regard des autres sur moi. Que mon oui ou mon non soit mien, et pas celui des autres. Fais de moi un être unifié qui sait ce qu'il veut et va jusqu'au bout de ses décisions, sans chanceler en route.

C. Exercice des vertus morales

Par la **prudence**, je prends conscience de ma difficulté à être moi-même, à affirmer mes opinions. Je cherche la cause profonde de ce comportement, à découvrir pourquoi on me dit que je suis un caméléon. Je m'exerce à unifier mes paroles à ma pensée réelle, à ce que je ressens. Je développe ma capacité à être proche des gens, à m'adapter aux situations, à mettre les autres en valeurs, à leur faire des compliments vrais, et non pour me faire bien voir d'eux.

Par la **justice**, je confesse à Dieu les défauts reliés à la déformation réactionnelle : fausseté, hypocrisie, mensonge, esprit de jugement. La grâce du pardon divin, non seulement pardonne les péchés, mais va à la racine de nos peurs pour les déceler, les apaiser et les guérir, car la grâce n'est rien d'autre que la bonté de Dieu, son amour répandu en nous. Seul un puissant amour, et qui plus est, divin, peut pénétrer nos couches affectives et spirituelles en profondeur.

Par la **force**, je m'efforce d'être vrai, avec le courage de dire ce que je pense, même si ce cheminement prend du temps, sinon je cours le risque de me décourager et de renforcer les peurs que je voulais chasser. Je m'efforce d'adresser aux autres de justes

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

d'accueillir mes failles et mes faiblesses. Je préfère alors présenter une attitude « clean », un air toujours joyeux, le sourire aux lèvres, un entêtement à vouloir toujours faire mieux que les autres dans tous les domaines, un comportement irréprochable qui rivalise avec celui de mes proches, jusqu'à les exaspérer ! D'où le besoin de se montrer supérieur en toutes choses. Cependant, la moindre critique, le plus petit échec plonge le perfectionniste dans un abîme de peur et d'angoisse mortifère. Derrière son sourire forcé, intérieurement, il bouillonne d'une colère rentrée, obsédé par la peur panique de commettre la moindre faute dans son travail et dans ses relations. Se sentant toujours épié par sa « voix intérieure » (Surmoi), il construit une personnalité rigide autant au niveau psychologique que moral ou spirituel. Pour lui, ce qui compte, c'est l'obéissance à la règle et à la loi. Il se concentre tellement sur la loi qu'il n'entend plus ses propres désirs, dont certains ont été tout simplement étouffés, refoulés, par exemple des pulsions sexuelles censurées par sa « morale ». Prisonnier de ce légalisme rigide, il portera sur les autres un regard de jugement et de condamnation, tout en s'épuisant à être à la hauteur de son discours moral. La répression de ses émotions et de ses désirs inavoués finira par se retourner contre lui en le poussant à commettre brutalement des actes contraires à ce qu'il aurait voulu, ce qu'on appelle « le retour du refoulé », une éruption volcanique qui en éclaboussera plus d'un ! Ne voit-on pas parfois de ces « grands personnages » bardés de principes, au sommet de leur perfection, admirés et « gouroutisés », faire un jour « la une » des grands quotidiens à la suite de scandales terrifiants... ?

Le perfectionniste peut trouver un dérivatif dans la religion, dans ce qu'elle a de plus légaliste, c'est le symptôme du

pharisien. Le légalisme religieux est à l'origine d'une triste confusion : le Surmoi rigide porte un nom, il a un visage, Dieu ! Dans le pharisaïsme, Dieu n'est que le produit d'une conscience morale rigide et sans cœur. Le pharisien est condamné à suivre la loi minutieusement sous peine d'être jugé par son Dieu, d'où son dogmatisme, son étroitesse d'esprit, son ritualisme liturgique psychorigide qui ne tolère aucune erreur, ses pratiques et observances obsessionnelles, sa tendance à juger ceux qui ne pratiquent pas comme lui, son besoin de s'auto-réaliser, etc. De ces exemples, le Nouveau Testament regorge.

André Daigneault résume très bien le conflit interne de toute attitude légaliste :

« Le but de la vie du pharisien, c'est de devenir si parfait et d'observer tellement la Loi à la lettre que Dieu le fera entrer dans son Royaume à cause de toutes ses œuvres. C'est pourquoi, lorsqu'il commet une faute, il faut qu'il la nie, qu'il la refoule, parce que, pour lui, toute faute est fatale... Si le pharisien éprouve le besoin de montrer les autres du doigt et de rationaliser ses erreurs et ses péchés, c'est qu'il se sent, au fond, inférieur, inquiet et angoissé...

Extérieurement, du haut de l'échelle de ses œuvres et de sa perfection, le pharisien semble parfait, puissant et sûr de lui. Pourtant, lorsqu'il se retrouve seul, sans ses admirateurs qui l'adulent, il a toujours peur de commettre une erreur et se sent faible, anxieux, inférieur et impuissant. Je dirais que la blessure du pharisien, c'est qu'il cherche la grandeur et le pouvoir pour compenser son manque de confiance en Dieu et son insécurité qui lui font toujours rechercher les premières places auprès de gens influents et du pouvoir... L'envie du pouvoir est un substitut de l'amour refoulé. L'homme qui ne peut pas jouir du plaisir le plus grand, celui d'être aimé, compense ce manque par l'exercice du pouvoir. Ce dernier contient toujours un élément de vengeance : comme vous ne m'aimez pas, alors je vous contrôle³¹. »

Dans une étude pertinente, le professeur Amedeo Cencini³² dresse les dérives du religieux perfectionniste, en quelques points. Le temps d'un bref détour littéraire, j'aimerais reprendre

ici l'essentiel de son enseignement sous ce titre improvisé : **Du perfectionniste à l'humble disciple du Christ !**

Cencini y voit trois modèles possibles qui trahissent un profond malaise personnel :

1. Le modèle de la perfection : se décèle chez celui ou celle qui tend vers une perfection morale hors de lui-même, et surtout hors de son atteinte. Le point de départ de son idéal moral, son leitmotiv, il le trouve dans la parole évangélique : « *Soyez parfaits comme votre Père céleste est parfait.* » (Mt 5, 48) Ce n'est pas vers un Dieu d'amour et de miséricorde qu'il se tourne, mais vers un projet élaboré par sa propre raison et façonné par ses peurs³³. Le perfectionniste définit lui-même ses propres valeurs et le juste comportement qui en découle. Tout ce qui n'entre pas dans son schéma, il le rejette, le nie, le refoule : ses instincts et ses passions interdites, selon lui, ses failles, ses fragilités et ses défauts, jusqu'à nier une partie de son humanité. Pour lui, être saint, c'est devoir afficher un comportement irréprochable et ne manifester aucune faiblesse. Le moindre défaut le plonge dans de grandes angoisses de culpabilité. De même, prendre sa croix et renoncer à soi pour suivre le Christ, c'est arracher de son humanité ce qu'il n'aime pas, il s'agit de brûler l'ivraie avec le bon grain, sans discernement (cf. Mt 13, 24-30).

Les conséquences : ce self-control acharné, miné par l'angoisse de culpabilité pour paraître saint l'épuise et le plonge dans la dépression, l'auto-jugement, le rejet d'une partie de soi, le privant de forces vives. Il se protège en projetant sur les autres son malaise par des critiques, des jugements, des condamnations.

2. Le modèle de l'auto-réalisation : qui apparaît chez celui ou celle dont le but est de se réaliser soi-même en se servant du

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

- *Dis, Dominique, la mort, c'est comment ?*, Parole et Silence, 2012.
- *Mais qui a dit que Dieu n'aimait pas les homos ?*, Éditions Saint-Augustin, Saint-Maurice (Suisse), 2013.
- *Un Évangile pour les séparés, les divorcés, les remariés*, Éditions Saint-Augustin, Saint-Maurice (Suisse), 2014.
- *Prêtre, c'est aussi une histoire d'amour*, Parole et Silence, 2016

* Disponible en version numérique sur www.editions-beatitudes.fr.

** Disponible maintenant en version électronique, Amazon.fr.

TABLE DES MATIÈRES

Préface

Introduction – Se protéger pour exister

Chacun se défend comme il peut !

Cessez de vous tirer dans les pattes !

1. Le nez de Pinocchio

I. La vérité est dans le nez !

II. La psychologie de Pinocchio

III. Les passions de Pinocchio

IV. Les mécanismes de défense « dans le nez de Pinocchio »

2. « Adam et Ève » La face cachée de Pinocchio

I. Nous naissons avec une blessure

II. Aimer n'est pas croquer

III. Lorsque la passion se fait vorace (Genèse 3, 1-24)

IV. Les mécanismes de défense déroutent

V. Les mécanismes de défense protègent

VI. Le Christ, protection assurée !

3. Les mécanismes de défense : une lutte entre le bien et le mal

I. Entre psychologie et éthique

II. Tout accuser ? Tout excuser ?

III. Des mécanismes de défense spirituels : conscients, volontaires et intelligents

4. Agir pour ne plus subir

I. Le refoulement : « Le ravaleur de salive »

II. La projection : « Le vidéo projecteur »

III. Le déni : « Le petit chef »

IV. La compensation : « Le jouisseur »

- V. L'idéalisation : « La vie en rose »
- VI. L'identification : « L'amour-miroir »
- VII. Le déplacement du problème, le refuge : « Le déménageur de sentiments »
- VIII. La déformation réactionnelle : « Le caméléon »
- IX. La rationalisation : « Monsieur Je-sais-tout ou le beau parleur »
- X. L'agresseur : « Le berger allemand »
- XI. L'éternelle victime : « Caliméro »
- XII. La régression et la fixation : « Le syndrome de la tortue »
- XIII. Le perfectionnisme : « Le complexe du pharisien »
- XIV. Le transfert : « Le sosie »

Conclusion – Au travail !

Avec un peu d'humour s'il vous plaît !
Les méandres de notre psychologie

Bibliographie consultée

Ouvrages du même auteur

Ce livre vous a plu,
vous pouvez, sur notre site internet :
donner votre avis
vous inscrire pour recevoir notre lettre mensuelle d'information
consulter notre catalogue complet,
la présentation des auteurs,
la revue de presse, le programme des conférences
et événements à venir ou encore feuilleter des extraits de livres :
www.editions-beatitudes.fr