

COMPLEXES COMMENT SURMONTER

Je suis trop grosse, je n'ai pas d'argent, je me sens bête... Qui ne s'est jamais fait au moins une fois dans sa vie ce genre de réflexions ? Si certains complexes semblent plus ou moins domptables et passagers, d'autres, en revanche, peuvent aisément gâcher la vie et semblent insurmontables... Alors d'où viennent les complexes ? Comment s'en débarrasser ? Découvrez nos conseils.

Je suis trop grosse, je n'ai pas d'argent, je me sens bête... Qui ne s'est jamais fait au moins une fois dans sa vie ce genre de réflexions ? Si certains complexes semblent plus ou moins domptables et passagers, d'autres, en revanche, peuvent aisément gâcher la vie et semblent insurmontables... Alors d'où viennent les complexes ? Comment s'en débarrasser ? Découvrez nos conseils.

Définition

Le Larousse définit le complexe ainsi : «un sentiment d'infériorité qui génère une conduite timide, inhibée». D'un point de vue psychologique, le complexe se traduit par une focalisation sur un défaut réel ou imaginaire, physique ou psychologique. La personne complexée entretient une image déformée d'elle-même. On distingue plusieurs types de complexes : les complexes physiques, psychiques et sociaux.

> **Les complexes physiques** : ils touchent davantage les femmes que les hommes, car les femmes subissent plus de pression sur leur image de la part d'une société qui a totalement basculé dans le culte de l'apparence. Elles se sentent obligées d'être belles et séduisantes en toute circonstance. Chez les femmes, les complexes concernent généralement le corps, et moins le visage ; ils portent souvent sur le poids, les seins, le ventre ou encore les fesses.

> **Les complexes psychiques** : ils peuvent porter sur le manque de culture, d'intelligence, de vivacité d'esprit.

> **Les complexes sociaux** : ils relèvent du domaine de l'argent, de la profession ou des origines...

Des causes qui remontent à l'enfance

Les complexes sont liés à des pressions et des erreurs de la part de l'environnement familial qui a plus ou moins consciemment imposé un modèle de perfection à l'enfant. Les complexes sont fortement associés à l'estime de soi.

D'autre part, ils naissent des comparaisons. Ces points de comparaisons ont changé par rapport à autrefois. Avant, ils concernaient l'entourage proche (les parents, les voisins). Désormais, ils s'articulent autour des images véhiculées par les médias, qui dictent leur loi et contribuent à exacerber ce sentiment d'infériorité. Enfin, les personnes complexées font parfois preuve d'une prédisposition au perfectionnisme : elles refusent inconsciemment de faire partie de la moyenne, d'être ordinaires...

Je suis complexée, suis-je normale ?

Bien sûr qu'il est humain d'avoir des complexes. Pour une simple raison : l'imperfection elle-même est humaine, et il est normal d'en avoir conscience. Ce qui compte, c'est la stratégie établie pour vivre avec. Certaines personnes décident d'obéir au complexe. Elles vont tout faire pour dissimuler leurs défauts. D'autres se lancent dans une course à la perfection sans relâche, pour tenter de compenser leurs points faibles. La meilleure solution réside dans l'acceptation de ses imperfections. On ne renonce parfois pas pour autant à rectifier ses défauts, mais on le fait dans un esprit plus serein.

Quand faut-il s'inquiéter ?

Pour ce qui concerne les complexes physiques, dans les cas extrêmes, l'obsession peut tourner à la pathologie. On parle alors de **dysmorphophobie**. Il s'agit de la peur d'exposer les difformités de son corps, et surtout, l'incapacité de voir son corps tel qu'il est. La personne complexée se regarde dans les moindres détails, et ne parvient pas à s'appréhender dans sa globalité. Elle se regarde non plus comme un être humain mais comme un objet à retoucher.

Le risque, c'est que ce mal-être paralyse les actions de la vie quotidienne : on s'interdit d'aller à la plage parce qu'on n'assume pas son corps, on refuse de porter des sandales parce qu'on n'aime pas ses pieds... Lorsqu'on

accorde trop d'importance à un complexe, on se replie sur soi-même et on se persuade que cette imperfection est la cause de tous ses échecs. Ce manque de confiance en soi survient normal à l'adolescence, mais cela prend une toute autre dimension lorsque ce trouble survient à l'âge adulte. Il peut facilement mener à la dépression. Un seul remède s'impose alors : la psychanalyse.

Comment vaincre ses complexes ?

> Il faut avant tout s'autoriser à être imparfait, et renoncer à vouloir plaire à tout prix, à tout le monde. Autre nécessité : transformer ses différences en atouts et se focaliser sur ce que l'on fait de bien. N'hésitez pas à développer les secteurs professionnels dans lesquels vous avez confiance en vous. Apprenez à vous regarder dans la glace pour vous voir vous, en tant que personne, et non pour vérifier si votre nez est toujours aussi long ou si vos hanches vous paraissent toujours aussi rondes. Gardez à l'esprit que le charme naît de l'oubli de soi, contrairement à la beauté physique.

> Savoir choisir son entourage est aussi primordial, c'est-à-dire des personnes qui vous acceptent pour ce que vous êtes. Mais il est aussi important de savoir les écouter et de ne pas s'entêter dans ses fausses convictions. Porter un regard bienveillant sur soi-même : voilà une base solide pour un nouveau départ.

En dernier recours :

Consulter un professionnel est envisageable si le poids de ses complexes devient trop lourd. **La thérapie cognitive et comportementale (TCC)** vise à modifier le comportement du patient, en se focalisant sur les symptômes, uniquement par l'intermédiaire de jeux de rôles et de relaxation. Pour effectuer un travail de fond, il faut opter pour la **psychanalyse**. Elle aidera à comprendre les causes de cette insécurité. Elle permettra également d'analyser quelle image idéale de soi-même on s'est imposée et pour quelles raisons.

Enfin, **la chirurgie esthétique** peut être une solution dans certains cas. Cependant, certaines personnes se trouveront toujours laides après plusieurs passages sur le billard, même si l'opération est réussie. Elles pourront même s'inventer de nouveaux défauts. C'est bien la preuve que tout est d'abord question **d'estime de soi**.