

QU'EST-CE QUE LE COMPLEXE D'INFÉRIORITÉ ?

Développé dans l'enfance, le complexe d'infériorité peut s'exprimer dès l'adolescence, enfermant la personne qui en souffre dans une spirale négative. Focalisée sur un aspect de sa personne qui affaiblit son estime de soi, elle se dénigre et n'arrive pas à apprécier tout ce qu'elle réussit par ailleurs.

Le complexe d'infériorité est-il lié à une mauvaise estime de soi ?

Oui, mais pour être plus précis, le complexe d'infériorité est lié à une trace mnésique négative acquise dans l'enfance et qui continue de s'exprimer malgré le fait que nous ayons grandi. Généralement, il découle de ce que l'on considère être un défaut physique : la taille, la couleur des cheveux, le fait de porter des lunettes... Les moqueries des camarades de classe, des frères et sœurs et parfois même des parents vont amener l'enfant à se focaliser dessus et à lui accorder trop d'importance, ce qui affaiblit l'image qu'il a de lui-même et donc son estime de lui-même.

Y a-t-il un lien avec la timidité ?

Dans certains cas, la timidité peut être causée par un complexe d'infériorité. Du fait de son complexe, l'enfant ou l'adulte ne se met pas en valeur car il a honte de lui. Il a peur d'être mal considéré, de ne pas être digne d'amour. Il préfère rester en retrait, ne pas attirer l'attention sur lui. Il paraît donc timide. Le souci, c'est que cela alimente un cercle vicieux : moins on se met en valeur, moins on pense être digne d'intérêt et avoir de la valeur.

L'auto-sabotage est-il une forme d'expression du complexe d'infériorité ?

Oui, tout à fait. En pratiquant l'auto-sabotage, on ne se donne même pas la chance d'essayer, car on estime d'avance que l'on ne mérite pas l'éventuel succès qui pourrait découler de notre action. D'ailleurs, une personne qui a développé un complexe d'infériorité est incapable d'apprécier ses succès. Elle focalise son attention sur ce qui la complexe, sans valoriser ses réussites dans d'autres domaines. Elle peut faire de brillantes études, connaître une belle réussite sociale, mais ne pas s'en réjouir car elle n'aime pas son nez.

Quels sont les risques pour une personne qui développe un complexe d'infériorité ?

De manière générale, la personne souffre d'un grand manque de confiance en elle et d'estime d'elle-même. Si elle s'enfonce trop profondément dans une spirale négative de mésestime de soi, il y a un risque de dépression, parfois sévère. Lorsque le complexe

d'infériorité est lié à un complexe physique, cela peut aller jusqu'à la dysmorphophobie, c'est-à-dire que la personne est obsédée par son défaut. Celui-ci est bien souvent imaginaire : elle peut se refaire faire le nez dix fois et avoir toujours l'impression qu'il est trop gros.

Est-ce difficile à vivre pour l'entourage ?

Ce n'est pas odieux comme vivre avec quelqu'un qui a développé un complexe de supériorité, mais ce n'est pas vraiment plus agréable. Une personne qui souffre d'un complexe d'infériorité n'est pas joyeuse, elle a tendance à voir les choses de manière négative, est repliée sur elle-même et ne dégage pas d'énergie positive. Au quotidien, ce peut être pesant.

Est-il possible de raisonner une personne qui a développé un complexe d'infériorité ?

C'est difficile, car l'épreuve de la réalité n'a aucun effet sur elle. Vous aurez beau lui dire que vous trouvez son nez joli, ça ne changera rien au regard qu'elle porte dessus. De même, vous pouvez valoriser ses succès, elle n'y prêtera pas attention car cela ne compte pas autant pour elle que ce complexe dont elle n'arrive pas à se défaire.

Quel peut être le déclic pour réaliser que l'on souffre d'un complexe d'infériorité ?

Lorsque l'on développe un complexe d'infériorité, les échecs se succèdent dans notre vie et on se sent en permanence moins bien ou moins bon que les autres. C'est une situation qui n'est pas agréable, et qui devient pesante sur le long terme. Lorsqu'on ne supporte plus l'insatisfaction générale que l'on a de la vie, on se rend compte que quelque chose ne va pas. Le déclic peut aussi venir des proches qui en ont marre d'entendre la personne se dénigrer : ils vont lui faire la remarque assez franchement, voire l'inciter à consulter.

Que peut-on faire pour aider une personne qui souffre de ce complexe ?

Il est important d'être attentif aux signes de mal-être que la personne exprime, aux complexes qu'elle semble développer. Un signal peut être sa difficulté à se mettre en avant, un repli sur soi et une mise à l'écart volontaire de la vie sociale de plus en plus marqués. Il faut l'accompagner en l'invitant à mettre des mots sur son complexe, en étant mesuré dans ses réponses, en lui proposant de se faire accompagner. Les thérapies cognitives et comportementales sont particulièrement bien adaptées dans ce cas.