

QU'EST-CE QUE LE COMPLEXE DE SUPERIORITE ?

Différente de la personne prétentieuse ou vaniteuse, la personne qui développe un complexe de supériorité est convaincue de sa valeur et de sa légitimité. Ce qui passe pour de la suffisance aux yeux des autres sert à lutter contre une certaine angoisse sous-jacente.

Qu'est-ce qu'un complexe de supériorité ?

Pour le comprendre, il faut avoir en tête qu'un complexe est l'expression d'une trace mnésique de l'enfance, qui reste vivace malgré la confrontation avec la réalité de la vie. Un complexe de supériorité trouve sa source dans l'enfance : les parents ont trop dit à leur enfant qu'il était le meilleur dans tel ou tel domaine. En grandissant, il a gardé cette assurance, mais aussi la certitude inconsciente que l'amour de ses parents dépend de sa supériorité.

Le complexe de supériorité est-il un trouble de la personnalité ?

Non, pas du tout. Dans les cas extrêmes, il peut déboucher sur un trouble paranoïaque, mais c'est une minorité des cas. Je dirais plutôt que c'est un trait de caractère. Dans une certaine mesure, on peut le rapprocher du narcissisme.

Vous dites qu'il se développe dans l'enfance. Les expériences de la vie ne permettent pas de faire changer le regard sur soi ?

Justement, pas dans ce cas ! En présence d'un complexe de supériorité, l'épreuve de la réalité ne change pas la perception qu'a la personne d'elle-même. Elle reste convaincue d'être la meilleure. Si elle se retrouve dans une situation où quelqu'un fait mieux qu'elle, elle va se décharger sur les autres, projeter son échec sur des raisons extérieures. Elle dira que l'autre a triché, que la situation ne lui était pas favorable... jamais elle n'évoquera l'idée que ce pourrait être de son fait. L'idée qu'elle est la meilleure et la nécessité de l'être sont trop profondément ancrées en elle.

On dit que les personnes qui développent un complexe de supériorité ne peuvent pas rire d'elles-mêmes ?

C'est le cas. Elles ne sont pas capables de pratiquer l'autodérision car elles ne savent pas prendre de recul sur elles-mêmes. Par contre, elles maîtrisent l'autosatisfaction !

A quel moment dépasse-t-on la notion de confiance en soi et bascule-t-on dans le complexe de supériorité ?

La vraie confiance en soi réside dans le fait de s'accepter et de se montrer aux autres tels que l'on est, avec ses qualités et ses défauts. Si l'on ne peut concevoir qu'un autre puisse être aussi bon, et parfois meilleur, que soi, alors on bascule dans le complexe de supériorité.

Est-ce difficile de vivre avec une personne qui souffre d'un complexe de supériorité ?

Je précise tout d'abord que généralement, c'est limité à un ou quelques domaines spécifiques. Une personne qui a un complexe de supériorité peut être par ailleurs gentille et agréable à vivre. Ses proches ont cependant conscience qu'il y a des sujets à ne pas aborder, des provocations à éviter. C'est assez pénible à vivre au quotidien, on peut trouver la personne odieuse par moment, mais il n'est pas impossible de cohabiter.

Qu'en est-il dans le cadre professionnel ?

Ce n'est pas très différent : c'est compliqué dans tous les cas, quel que soit le rapport hiérarchique que l'on a avec cette personne. Là encore, il faut arriver à développer des stratégies pour ne pas créer de tensions avec cette personne.

Est-ce un trait de caractère plutôt masculin ?

Peut-être que ça l'a été dans le passé, jusqu'au XIXe siècle, quand les filles n'étaient pas valorisées socialement de manière générale. Mais aujourd'hui, les parents traitant de la même façon tous leurs enfants, c'est un trait de caractère que l'on retrouve aussi bien chez les hommes que les femmes.

On lit parfois que le complexe de supériorité est une surcompensation à un complexe d'infériorité. Qu'en pensez-vous ?

Je ne suis pas d'accord avec cette idée. Je pense que c'est plutôt lié à l'angoisse d'abandon, à la peur de déplaire. Une personne qui a développé un complexe de supériorité a été adulée dans son enfance. Adolescente puis adulte, elle a peur de ne plus être aimée si elle n'est pas la meilleure. Elle vit donc dans la crainte de perdre l'estime des autres. Cependant, le processus est totalement inconscient : elle ne s'efforce pas de tout faire pour être la meilleure, elle ne se force pas à le dire, elle le pense sincèrement.

La personne qui souffre d'un complexe de supériorité peut-elle évoluer ?

Difficilement, du moins tant qu'elle ne prend pas conscience de son comportement. Si cela se produit, elle peut commencer un travail d'assertivité qui lui permettra de se libérer de ses croyances. Néanmoins, pour que ce déclic se produise, il faut souvent qu'elle soit poussée dans ses retranchements. Pour cela, il faut qu'un événement contemporain s'oppose à un événement de l'enfance : la base sur laquelle s'est construit le complexe de supériorité éclate. C'est très violent pour la personne qui le vit, et cela peut provoquer un effondrement narcissique et une dépression.