



Guide des émotions

Par [Michelle Larivey](#), psychologue
Ressources en Développement

Le mépris

[Une émotion mixte](#)

|

Des exemples

1. Au lieu de la féliciter de sa réussite comme elle s'y attendait, je lui ai lancé une remarque blessante sur un ton méprisant.
2. Je te méprise d'être incapable de dire non. Je te trouve bonasse!

Qu'est-ce que c'est ?

Il existe deux genres de mépris: le premier est une feinte qui sert de camouflage alors que le deuxième est l'expression d'une réaction. Il faut les examiner séparément car il s'agit d'expériences profondément différentes et parce qu'elles ont une fonction presque complètement opposée.

À quoi ça sert ?

(1) Mépris-camouflage

La première forme de mépris peut être considérée comme une émotion mixte. En fait il s'agit d'une attitude qui cache à la fois de la colère et de la peur. Elle dissimule parfois aussi d'autres émotions comme la jalousie, la peine... La colère qui se cache derrière le mépris révèle une insatisfaction ou même une blessure. La peur qu'on y retrouve, c'est celle d'assumer cette douleur devant l'interlocuteur méprisé.

Celui qui adopte une attitude méprisante à l'égard d'un autre fait comme s'il était "au-dessus" de la situation, non atteint, alors qu'en réalité il est touché. L'attitude méprisante est une réaction de défense: je tiens des propos méprisants ou j'adopte une attitude méprisante parce que j'ai peur de laisser voir ce que je ressens vraiment.

Il est rare en effet, qu'on exprime directement son mépris (comme dans l'exemple #2). Nous verrons plus loin en quoi consiste ce deuxième type et comment il inclut une recherche de contact.

Le ton méprisant de l'exemple #1 est tout contraire à une recherche de contact. Vu de l'extérieur, mon comportement fait croire que je repousse mon interlocuteur "du haut de ma grandeur" en voulant que ce

dernier ait l'impression de "ne pas être à la hauteur". Mais mon expérience intérieure ne correspond pas du tout à cette supériorité apparente.

En fait, je suis jaloux de son succès et je me considère inférieur à elle. Mais ma jalousie est trop compromettante pour que j'ose la vivre ouvertement. Je la cache pour ne pas me trouver en position de vulnérabilité où elle pourrait abuser de moi.

Par ailleurs, je ne peux supporter l'idée qu'elle voit le peu d'estime que j'ai pour moi-même. Je ne peux non plus supporter l'idée qu'elle me méprise.

Dans ce cas, le mépris fournit donc une double protection: il camoufle mon insécurité et il assène à l'autre un coup qui devrait l'affaiblir. Si je réussis à l'affaiblir, il est certain qu'il n'attaquera pas mon point vulnérable (quelqu'un qui ne se sent "pas à la hauteur" n'est pas un attaquant potentiel). De mon côté, si je le vois affaibli, je n'aurai plus devant moi ce "rappel" de ma propre infériorité.

(2) Mépris-réaction

L'exemple #2 correspond au deuxième type de mépris: celui qui est l'expression d'une réaction. Dans ce cas, je n'adopte pas une attitude méprisante en me plaçant "au-dessus de la situation". Bien au contraire, je dévoile un jugement qui correspond à l'inverse de l'estime. J'exprime ma colère et mon désaccord à l'égard d'un comportement qui heurte mes valeurs ou qui ne correspond pas à mes exigences.

Si je le fais, c'est habituellement parce que je suis aussi prête à exprimer ouvertement ce qu'il cache. J'ouvre la porte à l'expression claire de mes émotions, de ce qui m'affecte réellement dans cette situation, des raisons pour lesquelles ce comportement m'affecte, etc...

Cette ouverture est incompatible avec le mépris-camouflage car elle me rend vulnérable en laissant voir combien je suis concerné. Aussi, lorsque j'avoue mon mépris, je change la nature du rapport avec l'autre. Plutôt que de me situer "au-dessus", je recherche le "contact" avec lui.