

CONCEPT DU FAUX SELF

Le concept de faux self a été introduit par le psychanalyste britannique Donald W. Winnicott dans les années 1960. Il s'agit d'une notion centrale dans sa théorie du développement de la personnalité et de la pathologie.

Définition

Le faux self est une sorte de masque psychique que l'on construit pour s'adapter aux attentes de l'environnement, souvent dès la petite enfance, lorsque le milieu familial ne permet pas l'expression libre du vrai self (le soi authentique, spontané, vivant).

Le faux self est une défense : il protège l'enfant du rejet, de la dévalorisation ou de l'intrusion. Mais à force de jouer ce rôle, l'individu finit par se couper de son ressenti profond, de ses désirs, de sa vérité intérieure.

Origine du concept chez Winnicott

Winnicott observe que certains bébés développent un faux self lorsqu'ils n'ont pas été suffisamment accueillis dans leurs besoins, émotions, rythmes propres.

Ils s'adaptent à l'environnement au prix de leur spontanéité.

Le faux self peut aller de la simple politesse sociale (nécessaire parfois !) jusqu'à des formes plus graves, où l'individu ne sait même plus qui il est, ce qu'il veut, ce qu'il ressent.

Le vrai self, au contraire, naît d'une relation suffisamment bonne, où l'enfant peut exprimer ses émotions sans craindre de perdre l'amour de l'autre.

Signes d'un faux self dominant

- Difficulté à ressentir ses besoins profonds.
- Sentiment d'être « vide », de jouer un rôle.
- Vivre pour plaire, correspondre, être aimé plutôt que pour soi-même.
- Peur de décevoir, peur du conflit.
- Impression d'être scindé entre une façade sociale et une intériorité inaccessible.
- Difficulté à accéder à la joie, à la créativité, à l'élan vital.

Pourquoi est-ce une souffrance ?

Parce que le faux self est une prison invisible : on peut réussir, avoir des relations, tout en se sentant étranger à soi-même, sans racine intérieure. On vit « à côté » de sa vie.

Comment en guérir ?

La « guérison » n'est pas un retour magique au vrai self, mais un chemin de reconnexion progressive, de réparation intérieure.

Voici les étapes essentielles :

Reconnaître l'existence du faux self

Accepter qu'on a construit cette façade pour survivre, et que ce n'est pas une faute mais une stratégie de protection.

Accueillir ses émotions refoulées

Le vrai self s'exprime d'abord par le corps, les émotions, les besoins. Il faut réapprendre à sentir : colère, tristesse, peur, joie.

S'autoriser l'authenticité

Cela passe par des relations où l'on peut être accueilli sans masque, dans sa vérité, même maladroitement.

Thérapie relationnelle / analytique

Un cadre thérapeutique sécurisant permet de déconstruire ce faux self. L'expérience d'être vu et entendu dans sa réalité intérieure permet de refaire lien avec le vrai self.

Créativité, jeu, plaisir

Le vrai self se manifeste par la créativité libre, l'imagination, le plaisir gratuit, le jeu. Ce sont des portes d'entrée.

Approches corporelles / méditatives

Revenir au souffle, au corps, au silence, là où le faux self se tait et où le vrai self peut commencer à se dire.

Le Conte du Miroir Fissuré

Il était une fois, dans un royaume lointain, une enfant née sous le signe du Silence.

Dès sa naissance, on lui tendit un miroir.

— Regarde, lui dirent-ils, voici qui tu dois être.

Le miroir reflétait ce que les autres attendaient : sagesse, politesse, obéissance, sourire.

Chaque fois que l'enfant exprimait une émotion un peu trop vive, une colère, une peur, un élan de joie mal placé, on tournait doucement le miroir vers lui en disant :

— Ce n'est pas joli à voir. Regarde mieux. Adapte-toi.

Alors l'enfant apprit à sourire même quand elle pleurait à l'intérieur.

À dire oui quand son cœur hurlait non.

À tendre la main quand elle rêvait de fuir.

Peu à peu, elle devint ce reflet lisse, sans aspérité, sans vie véritable.
On l'aimait pour cela. Ou du moins, elle le croyait.

Elle a grandi...enfermée dans une cage...
Devenue adulte, un matin, elle s'est levée, fatiguée, déprimée.
Elle a senti une douleur étrange dans sa poitrine, comme une voix enfermée qui grattait la cage.

Elle a pris le miroir resté dans ses bagages et, dans un élan de révolte, l'a jeté à terre.
Le miroir s'est brisé en mille éclats.

Derrière les morceaux, elle a découvert une chose étrange :
Un visage, timide, fragile, caché sous la couche de verre.
C'était elle. Le vrai "Elle".

Elle ne savait plus très bien comment parler, ni marcher dans ce monde, mais elle était là!

Et elle avait faim de vérité, soif de lumière.

Alors elle a ramassé les morceaux, les a déposés dans une boîte.
Elle les garderait, non par nostalgie, mais pour se souvenir :
On peut survivre avec un faux reflet.
Mais on ne peut vivre qu'en osant naître à soi-même.

Depuis ce jour, elle marche.
Parfois elle trébuche, parfois elle doute.
Mais elle avance, sans miroir, sans masque, à la rencontre du souffle vivant qui palpite en elle.

Et l'on raconte que ceux qu'elle croise voient dans ses yeux une chose rare :
Quelqu'un qui s'est retrouvé.

Vivienne Vandenborne