

© 1991 by Kösel-Verlag,  
a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, Munich, Germany  
Bärbel Wardetzki  
**Narcissisme féminin**  
**La faim de reconnaissance**  
(Weiblicher Narzissmus. Der Hunger nach Anerkennung)  
288 pages

Sample Translation Elisa Parnanzone

## **Extract from the table of contents**

Préface  
Narcissisme féminin  
*Qu'est-ce que le narcissisme féminin ?*  
*La faim de reconnaissance*  
*Quand l'enfant doit correspondre à une image précise*  
*La perte du "vrai self"*  
Les expériences de notre enfance peuvent s'avérer problématiques dans  
notre vie d'adulte  
*Les effets des séparations passées*  
*"Mange ce que je te donne!"*  
*Le conflit entre dépendance et autonomie*

## **Préface**

Ce livre est le fruit de mon travail thérapeutique dans la clinique psychiatrique de Grönenbach, en Allemagne. Le personnel et moi-même y soignons surtout des patients et patientes souffrant de pathologies addictives. Depuis le début des années quatre-vingt, le nombre d'hommes et de femmes présentant des troubles de l'alimentation n'a cessé d'augmenter, ce qui nous a amenés à établir des lignes de conduite pour le traitement de ces patients. Le docteur Konrad Stauss et moi avons développé, grâce à notre collaboration, le concept de "narcissisme féminin", théorie que j'ai continué à mettre au point en 1990 dans ma thèse de doctorat sur les patientes boulimiques. Mon objectif à l'époque était d'étudier leur personnalité, ce qui m'a amenée à interroger un groupe de femmes atteintes de ce mal et qui étaient hospitalisées dans notre clinique à ce moment-là. Les résultats ont confirmé mon hypothèse: un trouble de l'estime de soi et des difficultés relationnelles étaient bien à l'origine des conduites alimentaires perturbées (anorexie, boulimie, hyperphagie). Je ferai référence à ce sondage à deux endroits dans la suite de ce livre.

Mon enquête, pour la résumer brièvement, démontre que la majorité des femmes présentant des troubles du comportement alimentaire, mais plus particulièrement les boulimiques, souffrent d'un trouble de la personnalité narcissique, c'est-à-dire d'un trouble de l'estime de soi. Ce trouble de la personnalité transparait par les sentiments profonds d'infériorité et de doute de soi que les femmes narcissiques éprouvent et qu'elles cherchent à compenser par des attributs tels que le pouvoir de séduction, la minceur, la performance, le perfectionnisme et le fait de représenter quelque chose de spécial. Elles affichent un côté sûr d'elles qui ne laisse pas entrevoir leurs incertitudes. C'est ce qui explique leurs difficultés relationnelles fréquentes car, sous leur force apparente, elles se sentent seules, ont peur de ne pas être aimées, et s'accrochent à leur partenaire. Si toutefois la relation devient plus sérieuse et exige d'elles une proximité affective réelle, surgissent alors leurs difficultés à s'impliquer dans celle-ci. En effet, les narcissiques sont incapables de s'engager véritablement envers une autre personne. Elles

redoutent d'être dévorées ou abandonnées par l'autre. Pourtant, dans leurs périodes de célibat, elles désirent ardemment trouver un partenaire, mais d'un autre côté, craignent de ne pas parvenir, une fois de plus, à construire une relation.

Avec le temps, et grâce aux discussions à ce sujet avec des patient(e)s, ami(e)s et collègues, il m'est apparu de plus en plus clairement que les troubles de la personnalité narcissique n'affectent pas exclusivement les femmes au comportement alimentaire déviant, mais également un grand nombre d'autres femmes souffrant ou non de pathologies de dépendance. Ces femmes se reconnaissent dans des caractéristiques telles que le manque de différenciation, le mauvais rapport à leurs propres besoins et sentiments, la dépréciation de leurs propres souhaits, la difficulté d'aller bien à plus long terme et la tendance à subordonner leurs besoins à ceux des autres. Comportements typiquement féminins ? Certainement pas. "L'absence de besoins" n'est pas innée chez l'être humain, mais bien une empreinte de notre société sur notre comportement, dont nous devons prendre conscience et qu'il faut remettre en question. Les femmes qui taisent leurs besoins sont inévitablement malheureuses et trouvent refuge dans les addictions. Outre les addictions alimentaires, nombre d'entre elles "s'évadent" en silence grâce aux médicaments et à l'alcool. Les dépendances n'en restent pas moins une voie dangereuse qui peut faire "glisser" les personnes concernées jusqu'à la mort.

Dépendance ou indépendance? La personnalité narcissique féminine est caractérisée par ce dilemme intérieur. Les narcissiques résolvent ce conflit en vivant dans les extrêmes: elles peuvent se comporter de façon dépendante, se fondre complètement dans l'autre et parfois même aller jusqu'à la perte de leur propre identité ; ou agir avec une distance totale vis-à-vis de l'autre, de façon indépendante, mais en se retrouvant seules. Cette alternance entre le "tout" et le "rien" s'applique à presque tous les domaines de leur vie, y compris à leur estime d'elles-mêmes. A certains moments, elles peuvent se croire grandioses, fortes, sûres d'elles, et à d'autres, manquer d'assurance, se sentir faibles, sans défense et inférieures. Le concept de "narcissisme féminin" doit permettre de décrire la personnalité des femmes dont l'estime de soi est chancelante.

Les narcissiques vivent dans l'espoir de plaire à tout le monde, ce qui, dans leur esprit, doit contribuer à maintenir la stabilité de leur confiance en elles. L'estime qu'elles sont incapables d'avoir pour elles-mêmes, elles la cherchent auprès du monde extérieur, et sont pratiquement prêtes à tout pour l'obtenir. Pour ce faire, elles concluent un marché dangereux: "Je renonce à moi-même, à mes besoins, mes désirs et mes sentiments, et en échange, je reçois de toi l'admiration et l'amour que je recherche si intensivement. " Il s'agit d'un pacte dangereux car le déni de notre propre personne s'effectue toujours au détriment de notre santé psychique et physique, que cela se manifeste sous la forme de maladies psychosomatiques ou d'addictions. J'emploie dans ce livre la notion de " narcissisme " au sens de " trouble narcissique ". Il faut entendre par là une altération de l'estime de soi et de l'amour de soi<sup>1</sup>. Si j'utilise régulièrement le mot " trouble " – par exemple dans l'expression " trouble de la personnalité narcissique " – cela n'est en aucun cas péjoratif. Pour moi, les troubles narcissiques représentent une carence profonde qui entrave la vie et rend impossibles la plupart des relations affectueuses et épanouissantes. Je connais par expérience la souffrance qui en résulte. Pour des raisons pratiques, j'accompagne toujours la notion de " trouble " de celle de " personnalité narcissique ". Le terme " trouble " sous-entend l'existence d'un état de non-trouble, caractérisé par une vulnérabilité plus ou moins grande du vécu d'une personne. A mon sens, les blessures font partie intégrante de la vie et font chanceler l'estime de soi de tout être humain, du moins pendant un certain temps. Mais ce sont l'ampleur et le caractère de ce chancellement qui déterminent le degré de vulnérabilité d'un être. Quelqu'un qui possède un

sentiment d'estime de soi stable (et qui ne souffre donc pas de troubles narcissiques) réagira peut-être à une vexation par de la tristesse ou de la colère mais son estime de soi et sa raison d'être ne s'effondreront pas pour autant. Au contraire, une personne narcissique réagira à une critique par un désarroi total et une incapacité à conserver l'estime qu'elle a d'elle-même. Une vexation peut même l'affecter au point qu'elle remette même en cause le bien-fondé de son existence. " Quelqu'un comme moi, qui fait l'objet d'une telle critique, a-t-il encore le droit de vivre ? "

Une autre notion utilisée fréquemment dans ce livre est celle de la " communauté thérapeutique ". C'est un concept central dans la clinique où j'exerce. Une communauté thérapeutique comprend l'ensemble des patient(e)s, des thérapeutes et des employé(e)s qui sont en contact direct avec les patients. Elle implique, par sa définition, que tous ses membres s'engagent à réagir à leur propre comportement inadapté et à laisser les autres y répondre également. L'idée de base est que chacun contribue, par son attitude, à créer l'ambiance de la communauté. En outre, chaque patient " met en scène " son problème devant la communauté, et les réactions des autres membres peuvent lui faire prendre conscience de son comportement inadapté, et donc lui permettre d'y remédier. La méthode de la communauté est salutaire étant donné que la plupart des psychopathologies sont aussi des pathologies relationnelles qui se manifestent directement dans les contacts en son sein. Le travail thérapeutique s'y effectue principalement en séances de groupe : tantôt en petits groupes, tantôt avec le groupe entier. Bien que l'équipe se compose aussi bien de patients que de patientes, de collègues masculins que de collègues féminins, il ne sera question dans cet ouvrage que de patientes et thérapeutes féminins. Si je me focalise sur les femmes, c'est certainement parce que je peux mieux me mettre à leur place, mieux les comprendre et concevoir plus clairement les situations dans lesquelles elles se trouvent. D'autre part, mon but est de permettre aux femmes concernées par les troubles narcissiques de s'identifier à celles qui font l'objet de ce livre, afin de rendre possible l'étape essentielle qu'est la compréhension de leurs difficultés, et donc de leur permettre de faire un premier pas vers la victoire.

Les troubles de la personnalité narcissique ne surviennent pas uniquement en tant que pathologie individuelle, mais sont le reflet de notre société. Nous vivons dans un monde marqué par le narcissisme, dans lequel on nous inculque que rien n'est impossible et qu'il faut sans cesse être les meilleurs. Notre société se caractérise par l'antagonisme entre " être " et " paraître ". On consacre beaucoup d'argent à l'amélioration de l'aspect extérieur des choses. Richesse, luxe, physique agréable et marques de standing s'acquièrent au détriment de nos principes de vie. Nous exploitons le monde à outrance et scions ainsi lentement la branche d'arbre sur laquelle nous sommes assis. Derrière cette somptueuse façade de croissance et prospérité matérielles, nous perdons un peu plus chaque jour notre rapport à l'intériorité et à la spiritualité. Un vide se crée, et nous cherchons à le combler par un nombre sans cesse croissant de biens matériels, mais qui ne débouche pas sur une satisfaction permanente. Nous retrouvons ce conflit chez les narcissiques et les boulimiques, qu'elles manifestent par leurs périodes de grandiosité ou par le symptôme des vomissements après une prise alimentaire, dans le but de sauver les apparences et de compenser les troubles de l'estime de soi et le vide intérieur masqués par cette façade. Les troubles narcissiques et la boulimie ne traduisent donc pas uniquement une problématique individuelle, mais sont aussi la conséquence directe de ce que notre société nous inculque, à savoir l'éloignement de notre vraie nature au profit d'un monde d'apparences. Nous vivons entre la surabondance et la famine, entre un standard d'évolution le plus élevé qui soit et la menace de la planète la plus haute qui ait jamais été, entre un savoir technologique immense et l'appauvrissement intérieur. On pourrait croire que les narcissiques, par l'intermédiaire de leur pathologie, cherchent à exprimer tacitement ces contradictions inconciliables.

Néanmoins, la maladie indique toujours que la tentative de venir à bout d'une situation problématique n'a pas été concluante. Mon travail avec des patientes m'a appris que l'absurdité, l'aliénation de soi et l'appauvrissement intérieur sont des conséquences de la maladie. C'est pourquoi je considère le retour à notre existence et à une compréhension intellectuelle et globale du monde comme indispensable afin de permettre une guérison complète de l'être humain.

Une dernière précision : le lecteur et la lectrice trouveront un glossaire qui contient et explique tous les termes spécialisés et les mots étrangers. Celui-ci devrait les éclairer rapidement. J'ai en outre rassemblé dans une liste les établissements où les femmes concernées par les troubles de la personnalité narcissique trouveront soutien et conseils.

## **Narcissisme féminin**

*Qu'est-ce que le narcissisme féminin ?*

" Narcissisme " et " narcissique " sont deux notions de psychologie particulièrement utilisées ces dernières années. Elles renvoient à des troubles de l'estime de soi au sens le plus large. En revanche, le terme de narcissisme " féminin " n'a été découvert que récemment et traduit une forme de troubles narcissiques que l'on retrouve spécialement chez les femmes et dont l'essence est différente chez les hommes.

J'ai développé le concept de " narcissisme féminin " lorsque j'étudiais en profondeur la personnalité des femmes boulimiques<sup>1</sup>. Ces femmes avaient captivé mon attention. De même, je m'étais très rapidement sentie proche d'elles et avais parfaitement compris ce qu'elles me livraient d'elles-mêmes. Elles m'avaient touchée et fait naître ma curiosité.

Mais ce n'est pas tout. Je me sentais en même temps concernée par la douleur que je devinais au fond d'elles. De l'extérieur, j'avais l'impression d'avoir à faire à des femmes actives et sûres d'elles, à qui il ne manquait rien d'autre qu'un rapport positif à la nourriture. Elles se montraient vives et ouvertes dans le récit de leur histoire et motivées par l'idée de faire un travail sur elles-mêmes. Par contre, elles n'ont jamais réellement abordé le calvaire qu'elles vivaient depuis des années, qui les poussait à se livrer à des orgies alimentaires plusieurs fois par jour et ensuite à se faire vomir aux toilettes. Elles avaient honte d'en livrer les détails, et ce n'est qu'à l'aide de questions très ciblées de ma part que j'ai pu prendre conscience des proportions de la maladie, qui était liée au doute profond de soi, à une forte dévalorisation, à la solitude, à l'isolement et à des troubles sentimentaux. Ces femmes ne racontent pas volontiers leur souffrance et leurs doutes, et quand elles le font, c'est toujours avec une certaine distance émotionnelle. Etant donné leur habilité à dissimuler leurs sentiments derrière une apparence d'impassibilité, je me suis souvent " fait avoir ". Elles ont souvent réussi à me convaincre que leurs orgies et vomissements n'avaient qu'une importance minime. Elles s'y livrent jusqu'à six fois par jour ou même plus, mais taisent littéralement les douleurs qui en résultent, la peur d'être découverte, la résistance qui s'établit à l'égard des autres, parce qu'elles pourraient quand même s'abstenir de se goinfrer et de se faire vomir ", etc. Il a fallu longtemps avant qu'elles mettent des mots sur leur désespoir et qu'elles cessent d'essayer de se persuader et de convaincre le monde qu'elles ont la situation bien en main. Cette même dichotomie s'applique au niveau de leur corps : les narcissiques sont en règle générale très attirantes, accordent beaucoup d'importance à leur apparence, ont pour la plupart une jolie silhouette, mais ne s'acceptent absolument pas, se trouvent horribles, grosses, repoussantes, et surtout, indignes d'être aimées. Elles recherchent la proximité et l'amour, mais les fuient quand elles aiment vraiment une

personne. Elles s'isolent, même lorsqu'elles souffrent de leur solitude. Elles simulent le bien-être pour garder l'attention et l'affection de leur entourage, pourtant, se sentent misérables et dépressives. Leur vécu d'elles-mêmes et leur comportement sont fortement contradictoires.

C'est comme si elles dansaient continuellement une danse pour elles-mêmes, et tournaient en rond sans jamais se rejoindre. Elles sont étrangères à elles-mêmes, elles souffrent d'aliénation de soi<sup>2</sup>. Tout au fond d'elles, elles ne savent pas si elles sont des femmes tristes et dépressives ou celles dont la bonne humeur est contagieuse. Leur entourage ne les aide pas non plus à savoir qui elles sont vraiment, puisqu'il les perçoit comme des êtres sans problèmes, serviables, qui ont " la pêche " la plupart du temps, et stables. C'est d'ailleurs ce qu'elles sont, mais seulement lors de quelques " heures de gloire ", quand tout va bien, mais ce n'est que très rarement le cas. Le cercle vicieux semble scellé, il n'y a aucune issue possible à ce dilemme

Brigitte, une femme de 30 ans souffrant de troubles relationnels et présentant une personnalité narcissique, décrit la contradiction présente en elle comme suit :

Je suis lasse et épuisée d'avoir à cacher constamment mon désir ardent d'amour, de proximité et de protection. Mais non, personne ne doit voir qui je suis ! Je mourrais de honte si quelqu'un découvrait la détresse que je dissimule derrière cette façade d'assurance et d'indépendance. De l'extérieur, je m'efforce d'avoir bonne mine, de bonnes manières et d'être avenante. Les autres doivent penser : " Elle est jeune, dynamique, active, sûre d'elle et ouverte. Elle n'est pas bête et va vers des gens, elle affirme sa personnalité et sa position et ne se laisse pas marcher sur les pieds. Elle est compétente et a de la répartie ". De moi personnellement, je ne montre rien, mais je m'efforce de préserver l'impression que je donne d'être une femme accomplie au niveau professionnel et décidée " dans la vie aussi ". De l'intérieur, je me dis que personne ne doit découvrir ce que je ressens vraiment. " Sourire Brigitte, sourire, il se peut qu'on te regarde ". De toute façon ils me trouvent bête, ils ne me prennent pas au sérieux. Je dois faire comme si j'étais heureuse, comme si je comprenais tout, que rien ne m'ébranlait. De l'extérieur, je donne l'impression d'avoir confiance en moi et de n'avoir aucun problème, c'est ce que les autres croient. Chez moi, tout se passe à l'intérieur. Et souvent, j'ai si peu confiance en moi que je pourrais presque me courir me cacher. Dans ces moments, j'ai peur de tout faire de travers, de mal me comporter, de parler de choses stupides et d'être rejetée. J'accorde beaucoup d'importance à ce que les autres pensent de moi et j'adorerais plaire à tout le monde. Pourtant, la plupart du temps, je me sens insignifiante et inférieure. Comment pourrais-je plaire à quelqu'un dans ces conditions ?

Ce récit met en évidence la dichotomie qui existe entre, d'une part, l'apparence de force et, d'autre part, la crainte et la dévalorisation intérieures. Personne ne doit le savoir qui elle est ! Car si quelqu'un le découvre, toute sa " mascarade " s'envole en fumée : " Penses-tu, son assurance n'est qu'une façade ! Au fond d'elle, elle se sent bête et misérable ". Toutefois, les boulimiques ne sont pas les seules femmes concernées par ces déclarations et si éloignées de ce qu'on appelle l'identité. Combien de femmes se montrent sûres d'elles alors qu'elles ne le sont pas en réalité ? La plupart d'entre elles savent-elles qui elles sont ? Si, en ce qui vous concerne, vous pouvez répondre par l'affirmative à ces questions, vous n'avez pas besoin de lire ce livre. Cela signifie en effet que vous n'êtes tourmentée ni par une intense incertitude, ni par des problèmes relationnels et affectifs. Et c'est précisément de ces thèmes dont il est question dans cet ouvrage.

J'ai eu l'occasion d'observer avec des patientes, collègues et amies que seul un nombre très restreint de femmes se connaissent vraiment, acceptent

leurs faiblesses tout en étant consciente de leurs forces et vivent des relations satisfaisantes et épanouissantes. Au contraire, la majorité des femmes souffrent d'un sentiment d'infériorité malgré leur succès professionnel, se dévalorisent malgré leur pouvoir de séduction et ne s'engagent dans aucune relation sérieuse malgré leur désir profond de proximité. C'est pour elles que j'écris ce livre. Pour celles qui présentent une ou plusieurs addiction(s), qu'elles soient alcooliques ou boulimiques, anorexiques ou " accros " aux médicaments. Mais cet ouvrage s'adresse aussi aux femmes qui " ne font que " fumer ou n'ont absolument aucune dépendance. J'écris pour celles qui éprouvent des difficultés relationnelles parce qu'elles n'ont pas surmonté des sentiments de leur enfance qui les lient encore à leurs parents d'une manière excessive. Je m'adresse aux femmes qui ressentent un vide intérieur bien qu'elles aient " tout ", qui n'ont jamais le sentiment d'être réellement aimées, et qui recherchent activement la proximité et l'affection, mais qui n'en tirent rien de bon. J'écris pour les femmes qui se sentent abandonnées et qui, au lieu d'avoir confiance en elles et en le monde, ne ressentent que vide et menace.

Le concept de narcissisme féminin permet de décrire et d'expliquer ce qui se trame dans le psychisme de ces femmes, ce qui a manqué à leur enfance, quelle démarche de développement personnel elles doivent adopter aujourd'hui et quelles voies elles peuvent emprunter pour s'évader de leur prison intérieure. Pour les y aider, je décrirai quelques situations qui favorisent le développement d'une personnalité narcissique. Je n'aime pas parler de " causes ", car une relation de cause à effet peut être établie, du type : " Si la condition A est remplie, on en arrive systématiquement à la situation B ". Cette approche n'est pas adaptée à la psychologie, car les facteurs sont nombreux à interagir. Je me contenterai par conséquent d'esquisser quelques facteurs identifiables dans l'enfance de la plupart des personnalités narcissiques. Toutefois, l'éducation ou les expériences vécues dans le passé sont rarement les seuls facteurs décisifs pour le développement de la personnalité. En revanche, la manière dont l'enfant les a élaborées est, elle, déterminante. A certains endroits du texte, je renvoie à l'importance de l'ingestion d'aliments et des vomissements qui suivent, mais je ne fais en fait que décrire la dynamique du narcissisme féminin. Même pour les personnes ne présentant pas de troubles alimentaires, la nourriture est une manière de se calmer, de se protéger des sentiments désagréables, de combler le vide intérieur et de trouver une compensation.

Je crois en outre que la plupart des femmes narcissiques acceptent difficilement leur corps et leur poids et peuvent donc rencontrer des difficultés liées à la nourriture, même lorsqu'elles ne présentent pas de troubles de l'alimentation au sens propre. Par exemple, il existe dans cette catégorie des sensations de faim qui n'en sont pas " vraiment " et que la nourriture ne peut apaiser, puisqu'il ne s'agit pas d'une faim physique mais bel et bien psychique. Les frustrations, l'ennui, la tristesse et la solitude sont les principales situations qui poussent beaucoup de femmes à manger davantage ou à refuser de s'alimenter, bien qu'elles aient généralement un rapport normal à la nourriture. Mais je pense aussi qu'elles tentent de résoudre leurs problèmes d'estime de soi par un corps beau et svelte. Combien de femmes font dépendre leur bien-être de leur poids, et croient qu'elles seraient plus dignes d'être aimées si elles étaient plus minces (ne fût-ce que de deux kilos) ? Il n'est pas rare qu'une telle croyance devienne obsessionnelle et ce faisant, amoindrisse leur qualité de vie.

Cette idée est caractéristique d'une certaine forme de trouble alimentaire, qui n'est pas encore une addiction, mais qui peut mener à un comportement alimentaire dépendant : l'addiction alimentaire latente<sup>3</sup>. Celle-ci traduit la transition courante qui s'opère du comportement alimentaire normal au comportement de dépendance, elle est pour ainsi dire le point d'intersection entre les femmes " normales " et celles présentant des troubles alimentaires. Par addiction alimentaire latente, on entend un contrôle strict de la conduite

alimentaire, une sorte de diète à vie. Par leur volonté et leur raison, les personnes concernées maîtrisent leur envie de nourriture, ont la hantise de prendre du poids et pensent de manière compulsive à ce qu'elles s'autorisent encore à manger ou pas. Elles ne sont pas ou seulement peu attentives aux besoins et signaux de leur corps et ne sont que rarement capables de savourer pleinement ce qu'elles mangent. Ces caractéristiques s'appliquent aussi à la boulimie et à l'anorexie<sup>4</sup>. Cependant, ce qui distingue l'addiction alimentaire latente de l'anorexie et de la boulimie est qu'une femme qui souffre d'addiction alimentaire latente ne se fait en principe pas vomir, n'est sujette à pratiquement aucune variation de poids et ne présente pas de comportement alimentaire très suspect. Elle a encore la situation " bien en main ", elle n'a pas encore " glissé " comme les femmes dépendantes.

Et s'il y a tout de même " perte de contrôle ", le danger est alors de sombrer dans une conduite de dépendance. Il convient, à cet endroit du texte, d'apporter une précision. J'ai appris dans le travail thérapeutique avec des femmes atteintes de troubles de l'alimentation que, même si cela semble être le cas a priori, leur " vrai " problème n'est pas la nourriture ou la faim. En effet, ces femmes viennent suivre un traitement parce qu'elles entretiennent un rapport troublé avec la nourriture et qu'elles se font vomir ou refusent de s'alimenter. La conduite de dépendance n'est néanmoins qu'un symptôme extérieur, en relation étroite avec les troubles de l'estime de soi et relationnels, dont je traite dans cet ouvrage. La patiente doit donc être informée de cette réalité pendant le traitement afin de garantir un rétablissement durable. Gundi, une patiente de 30 ans qui a souffert de boulimie pendant de longues années, décrit, à la fin de son premier séjour hospitalier dans notre clinique, les causes sous-jacentes de ses troubles alimentaires. Il s'agit en même temps d'une description de la problématique du narcissisme féminin :

Je n'ai jamais pu m'imaginer vivre sans me goinfrer et me faire vomir ensuite; maintenant, je sais que je le peux. J'ai discerné non seulement le symptôme de ma maladie, mais aussi ses causes, du moins en partie. Depuis que je suis au monde, je me suis toujours dévalorisée, je n'ai jamais eu d'estime pour moi-même, de confiance en moi, j'ai toujours éprouvé des sentiments de culpabilité quand il m'arrivait " d'être heureuse (et c'était la plupart du temps un " pseudo bonheur " procuré par l'alcool, la nourriture ou les hommes). C'est la raison pour laquelle je me suis toujours sentie mal. Je ne voyais que le négatif, n'arrivais pas à tenir compte de mes limites, j'avais un besoin démesuré de pouvoir et ne pouvais m'empêcher de ressasser mes idées noires. Je savais que ma vie allait de travers – et que j'étais faite de travers. Aujourd'hui, je comprends surtout l'idée fixe qui provoquait mon désarroi perpétuel. J'ai toujours considéré mes idées négatives comme réalistes, tout comme le fait que j'étais une " ratée ". Maintenant je sais que cette conviction n'est qu'un des symptômes de ma maladie, donc je vis mieux avec. Réaliser que j'étais responsable de mes sentiments m'a aussi beaucoup aidée. Avant ma thérapie, j'imputais mon mal-être à des circonstances extérieures que je ne pouvais de toute façon pas changer. Donc je continuais à aller mal et mangeais compulsivement. Aujourd'hui je sais qu'il ne tient qu'à moi de m'énerver ou d'être vulnérable – et je sais que je peux y remédier. Que je sois responsable de mon agitation et de mon stress, je ne l'aurais jamais imaginé. J'ai toujours cru que j'étais comme ça quoi qu'il en soit, et que je n'avais qu'à prendre un calmant ". Heureusement, je sais aujourd'hui que je peux faire changer les choses, puisque c'est moi qui me mets la pression. En tous les cas, j'espère ne pas seulement être " sevrée ", mais aussi <sup>5</sup>. Je suis devenue très immodeste, car je veux vraiment être heureuse. Je ne veux pas lutter quotidiennement contre la vie et être malheureuse. Je vais me battre pour atteindre la paix intérieure. Pour le moment, je suis encore très euphorique, j'ai l'impression d'avoir reçu une nouvelle vie en cadeau. Pourtant, cela ne sera certainement pas simple. En tous les cas, j'ai déjà ressenti plus souvent cette sensation

belle, globale et satisfaisante. Je suppose qu'il s'agit de la vie. Une chaleur tellement englobante ! Cette sensation me fait encore frissonner légèrement, mais c'est ce que j'ai éprouvé de plus fort depuis toujours et je ferai de mon mieux pour que ma vie soit faite de cette chaleur.

### *La faim de reconnaissance*

" Miroir, gentil miroir, dis-moi, dans le royaume Qui est la femme la plus belle ? " 1

Cette phrase du conte Blanche-Neige est la première question qu'une femme peu sûre d'elle ou, pour être plus précise, déstabilisée, se pose dès qu'une autre femme est d'une beauté égale ou même supérieure à la sienne. La réponse : " Vous êtes la plus belle du pays, Madame " l'apaise et rétablit son équilibre intérieur. Elle est en paix avec elle-même et avec le monde parce qu'elle se sent unique.

L'antagonisme entre le fait d'" être la plus belle " et de devenir mauvaise, laide et inférieure parce qu'une autre femme serait plus belle constitue l'essence même du conflit narcissique. Le trouble narcissique est, par sa définition, une détérioration du vécu de soi, de l'estime de soi ou d'amour de soi<sup>6</sup>.

Une femme narcissique souffre d'un sentiment de valeur de soi instable soumis à de fortes variations. Un jour, elle se considère comme la meilleure ou la plus belle ; le lendemain, elle a l'impression de ne rien valoir ou presque. Son vécu alterne alors entre des phases de grandiosité et d'infériorité. Elle peut se sentir grandiose et sans égale, et l'instant d'après douter d'elle, se dévaloriser, se sentir inférieure et dépressive. Miller, qui a brillamment analysé le sort des narcissiques, voit la grandiosité et la dépression comme les deux revers d'une médaille<sup>7</sup>. Les délires de grandeur et le sentiment d'infériorité traduisent tous deux un trouble de l'estime de soi. Le rôle des délires de grandeur est de protéger du sentiment d'infériorité et par conséquent de la douleur intense liée à la dépréciation de soi. Cela signifie qu'une femme narcissique n'a pas appris à s'apprécier à sa juste valeur. Au fond d'elle, elle se sent inférieure, faible, mauvaise et repoussante. Avouer sa propre infériorité étant extrêmement déplaisant, la grandiosité lui permet d'échapper à ce sentiment désagréable. En se rendant particulièrement attrayante, elle essaie d'être efficace, apparaît souple et charmante, montre à elle-même et aux autres qu'elle est quelqu'un de bien. Donc justement le contraire de quelqu'un d'inférieur.

La phase de " grandiosité " se traduit par le besoin constant d'admiration et par le sentiment de ne pas pouvoir vivre sans cette dernière. Toutefois, " la personnalité grandiose „ croit obtenir l'admiration des autres non pas pour sa personne, parce qu'elle est comme elle est, mais bien pour sa beauté, son efficacité, son intelligence ou d'autres qualités. Elle n'accorde de la valeur qu'à ces qualités, tout comme la reine ressent le besoin inconditionnel d'être la plus belle. A supposer qu'elle soit menacée de perdre cette admiration – ou les attributs et qualités qui la suscitent –, ou qu'elle la perde réellement, son estime de soi peut alors s'effondrer complètement et entraîner des réactions dépressives. C'est la raison pour laquelle les femmes narcissiques s'efforcent sans relâche d'être belles, en parfaite forme physique, toujours au top et d'avoir " la pêche ". En d'autres termes, elles veulent posséder la jeunesse, la beauté et la forme physique éternelles. Qui n'en rêverait pas ? Or, le drame est que leur bien-être dépend de l'atteinte de ce but. Être belle, admirée et avoir du succès est en quelque sorte le

---

1 Grimm, J. et W., Les Contes. Kinder – und Hausmärchen, traduit de l'allemand par Guerne, A., Paris, Flammarion, 1967, pp. 299-309

fondement de leur vie. Les femmes narcissiques peuvent souffrir de graves dépressions en cas de manque " d'apports narcissiques " en termes d'admiration, de reconnaissance et d'éloges. Ce peut être le cas, par exemple, à la suite d'une maladie, du vieillissement ou du changement des conditions de vie (départ des enfants de la maison), ainsi qu'en cas de séparation avec le conjoint ou l'époux, d'incident professionnel, de critique ou de rejet.

Toutes ces situations ont une caractéristique commune : elles sont liées à la perte de certaines qualités dignes d'admiration ou de certaines personnes qui représentaient une source de reconnaissance. Tant qu'une dame d'âge mûr paraît plus jeune, elle reçoit des compliments et " nourrit " de cette manière sa faible image d'elle-même : elle est certes vieille, ce qui est déjà assez gênant, mais au moins, elle paraît plus jeune, ce qui lui vaut l'admiration des autres, et elle se sent donc plus attirante. L' " envol " des enfants peut provoquer des réactions dépressives, car il confronte les parents à la vieillesse et au nouveau rôle qui en découle. Lorsque les enfants partent de la maison, cela signifie qu'on devient vieux et inutile. Et la vieillesse est un tort, surtout dans une société où la jeunesse, la beauté et la forme physique sont maîtres, parce qu'on s'y sent dépourvu de valeur. Quand le sentiment de valeur de soi est basé avant tout sur des qualités extérieures et les performances qu'on accomplit, il n'est pas étonnant que le vieillissement s'accompagne d'un sentiment d'infériorité. Pourtant, ces formes de déceptions sérieuses ne sont pas les seules à se transformer en dépression. Lorsque quelqu'un refuse, par exemple, un projet commun, la personne concernée par le refus peut se sentir blessée et rejetée. En effet, beaucoup de femmes sont persuadées que le rejet de leur désir équivaut au rejet de leur personne.

Le niveau des performances que les femmes narcissiques s'imposent en est un autre exemple. N'obtenir " que " de bons résultats dans leur vie professionnelle, et non pas d'excellents résultats, peut provoquer en elles un sentiment acerbe d'échec. Elles craignent en fait de ne plus mériter d'amour et d'attention si, exceptionnellement, elles n'ont pas été brillantes. Elles croient n'en être dignes qu'en étant uniques et adulées par les autres. C'est ce qui explique la panique de beaucoup de femmes narcissiques lorsqu'elles montent tous les matins sur la balance et qu'elles remarquent qu'elles ont pris un kilo ou quelques grammes. Suivant l'image qu'elles ont d'elles-mêmes, elles n'ont le droit d'être aimées qu'en étant minces. La prise de poids a donc de fortes répercussions sur leur estime de soi. " Plus de poids " veut dire "être grosse ", ce qui signifie à son tour être repoussante, " ne rien avoir " qui pourrait justifier qu'on les apprécie. Elles-mêmes se rejettent, se trouvent laides et disgracieuses.

Quand, le matin, ma balance m'indique que j'ai pris du poids, ma journée est fichue. Je pense immédiatement à la façon dont je pourrais retrouver mon poids initial. Si j'ai un rendez-vous ce jour-là, je suis complètement désespérée parce que je ne me plais plus. Je préférerais annuler et rester enfermée chez moi.

Cette citation met en évidence l'importance surdimensionnée de l'apparence extérieure en tant que source d'admiration. Il ne s'agit pas ici du désir de recevoir des compliments pour son apparence physique, mais bien du caractère absolu de l'idée et du vécu selon lesquels un certain poids est exigé pour exister à ses propres yeux : elle n'est digne d'être aimée que jusqu'à 55kgs maximum. Au-delà de ce poids, elle doit " rester enfermée " chez elle. Cela signifie également qu'à 56 kilos, elle se soustrait à l'attention et l'affection des autres. Par conséquent, tout ce qu'elle ressent est un sentiment d'infériorité. Il existe, chez les personnes narcissiques, un " lien

tragique qui unit l'admiration et l'amour „8\*, qu'il est impossible de dissocier. Elles placent à tort l'amour et l'admiration sur le même pied, elles ne se sentent donc pas aimées sans être admirées. Elles entreprennent tout pour obtenir la reconnaissance et l'approbation. C'est seulement après les avoir obtenues qu'elles se sentent acceptées, encouragées et appréciées. Mais leur recherche d'admiration est condamnée à rester insatisfaisante, admiration et amour n'étant pas identiques. L'admiration est liée à des caractéristiques particulières, or, l'amour s'oriente vers l'être tout entier, avec ses forces et ses faiblesses. L'admiration reste dès lors une satisfaction substitutive du désir effectif d'attention, d'acceptation et d'amour, qui n'est jamais comblé.

Le succès et la reconnaissance font, eux aussi, office de compensation pour leurs " blessures anciennes " ou leur " trou narcissique "9 et sont censés combler leur estime de soi affaiblie. Cela leur réussit bien sur le court terme, mais n'aboutit pas à une satisfaction permanente, puisque le manque réel continue d'exister. Je n'insinue pas par là que la quête de succès et de reconnaissance est systématiquement liée au trouble narcissique d'une personne. Ce serait faux bien évidemment, car ces deux valeurs font partie intégrante d'une vie épanouissante. Ce qui pose problème, c'est la fonction qui est attribuée au succès et à la reconnaissance. Ils doivent combler une carence de la psyché, ce qui ne leur réussit que partiellement. Le désir profond d'être acceptée et aimée reste présent et ne peut être apaisé par des performances, aussi grandes soient-elles. C'est sur ce point qu'elles font erreur. Ce manque psychique est ce que Miller désigne par " la perte du soi ". Les narcissiques ont la malchance de ne jamais s'accepter elles-mêmes et de ne jamais se trouver. Nous pouvons considérer que nous avons à faire à une thématique narcissique dès qu'il est question de l'estime de soi d'une personne. Un narcissisme sain se reconnaît à un sentiment raisonnable de sa valeur et qui correspond à la réalité. Une personne " saine " connaît ses points forts, mais sait également respecter ses limites. Le trouble narcissique, au contraire, s'accompagne d'une estime de soi instable qui menace de s'effondrer à la moindre vexation. L'estime de soi ne peut être " régulée " de l'intérieur, car elle est dépendante du monde extérieur – c'est-à-dire des jugements des autres ou de succès objectifs.

#### *Quand l'enfant doit correspondre à une image précise*

Il était une fois, en plein hiver, quand les flocons descendaient du ciel comme des plumes et du duvet, une reine qui était assise et cousait devant une fenêtre qui avait un encadrement de bois d'ébène, noir et profond. Et tandis qu'elle cousait négligemment tout en regardant la belle neige au dehors, la reine se piqua le doigt avec son aiguille et trois petites gouttes de sang tombèrent sur la neige. C'était si beau, ce rouge sur la neige, qu'en le voyant la reine songea : " Oh ! si je pouvais avoir un enfant aussi blanc que la neige, aussi vermeil que le sang et aussi noir de cheveux que l'ébène de cette fenêtre ! "16

C'est ainsi que débute le conte de Blanche-Neige, qui nous accompagnera tout au long de ce livre. En effet, il représente étonnamment bien l'état et le climat intérieur d'une femme narcissique, de sorte que je vais surtout m'y référer dans la partie de cet ouvrage concernant la thérapie. Il dévoile beaucoup sur les femmes qui ont une estime d'elles-mêmes fragile<sup>16</sup>. La

---

\* N.D.T. Miller, A., *Le drame de l'enfant doué. A la recherche du vrai Soi*, traduit de l'allemand par Denzler B., Paris, Presses Universitaires de France, 1983, coll. « Le fil rouge », p. 55.

\* N.D.T. Grimm, J. et W., *Les Contes. Kinder – und Hausmärchen*, traduit de l'allemand par Guerne, A., Paris, Flammarion, 1990, p. 299.

reine est assise seule à une fenêtre d'ébène noire, " en plein hiver ", et coud. L'hiver est la saison froide de l'année, il y fait sombre, et le paysage est comme couvert par un linceul (la neige). Le froid symbolise un état psychologique d'engourdissement et d'immobilité (l'hiver de l'âme). La reine est seule, délaissée et perdue, le roi n'a pas encore été mentionné. Le travail qu'elle accomplit – coudre – n'est pas digne d'elle, mais plutôt d'une servante. Le temps des grandes festivités semble révolu, la reine s'est transformée en une personne modeste et simple, elle éprouve un sentiment d'infériorité et de dépression, symbolisé par les châssis en ébène qui représentent uniquement le côté sombre de la vie. Le cœur de l'hiver, qui constitue le décor de cette scène, annonce toutefois un virage imminent, comme si le lecteur savait inconsciemment que la vie ne peut et ne doit pas continuer sur cette voie. Et soudain, la piqûre d'aiguille crée un mouvement dans cette ambiance figée, mouvement stimulé par le vœu d'avoir un enfant. A ce moment donné, la reine se fait déjà une idée précise de cet enfant : il devra être blanc comme la neige, rouge comme le sang et noir comme l'ébène. L'enfant vient au monde avec, pour ainsi dire, le devoir de correspondre à l'idéal que sa mère a déjà de lui. De plus, il doit servir à sortir la reine de sa dépression et donner un sens à son existence. La situation de cet enfant est donc placée sous le signe de l'utilisation narcissique : sa mère ne l'aime pas tel qu'il est, mais plutôt son image. Il fait l'objet de son extension narcissique, et doit ainsi sacrifier sa propre vivacité et autonomie. De cette manière, le sang, la neige et l'ébène acquièrent une nouvelle signification : le sang symbolise le sacrifice (même du sacrifice narcissique) ; la neige, l'engourdissement dont l'enfant doit sortir sa mère ; et l'ébène, l'image bien-aimée de l'enfant.

Cette situation est caractéristique de la première enfance et de la jeunesse des futurs narcissiques. Deux notions ont ici une importance particulière : " l'utilisation narcissique " et " l'extension narcissique ". Elles peuvent sembler quelque peu étranges, elles n'en désignent pas moins précisément ce dont il est question. Le terme " utilisation " signifie " se servir de quelqu'un ", donc " tirer un intérêt " d'une autre personne. En outre, l'utilisation narcissique consiste en ce que cet intérêt serve la propre estime de soi : grâce à leur enfant, les parents se sentent mieux, plus heureux et valorisés. Que des parents soient heureux grâce à leur enfant, et que celui-ci leur apporte de la joie et enrichisse leur vie n'est évidemment pas critiquable, c'est tout simplement magnifique. Il ne doit pas en être autrement, les parents n'ayant aucune intention d'utiliser l'enfant narcissiquement. Il n'est question d'utilisation narcissique qu'à partir du moment où la revalorisation des parents et de leur image de soi se fait au détriment de l'enfant et de son individualité.

L'enfant est utilisé quand ses parents exigent de lui qu'il possède des qualités, facultés précises et qu'il adopte certains comportements, même s'ils vont à l'encontre de sa nature ou de sa personnalité. Ces exigences et désirs particuliers concernant l'enfant existent déjà avant sa naissance, et apparaissent au plus tard après elle. Ils déterminent l'attitude des parents à l'égard de leur enfant, attitude qui variera selon que l'enfant correspond ou non à leurs espérances. S'il s'en écarte beaucoup, il sera confronté à leurs déceptions. Mais il pourra essayer de les satisfaire en s'adaptant particulièrement.

Les adultes souffrant de troubles narcissiques exploitent les autres comme ils ont été exploités dans leur enfance. Ils choisissent en effet leur entourage en fonction des apports narcissiques qu'il peut leur fournir. Ils cherchent la proximité de partenaires " de même valeur " ou d'un rang supérieur au leur, et qui, la plupart du temps, ne sont pas aimés et appréciés pour eux-mêmes mais pour leur statut, leurs performances ou leur prestige. Ce sont des partenaires considérables pour la personne narcissique, puisqu'ils lui permettent de gagner en importance. La notion d' " extension narcissique " exprime une extension de l'enfant par ses parents – ou de son compagnon

par la femme adulte –, en ce sens qu'ils ne possèdent pas seulement leurs propres capacités, mais également celles de leur enfant. S'il est beau, éveillé, s'il apprend vite et a un peu d'avance sur ses compagnons du même âge, ses parents peuvent s'identifier à ses qualités. Les éloges et l'admiration portées à l'enfant, ce sont les parents qui les reçoivent, et qui, ce faisant, se revalorisent. L'enfant renvoie en outre une image positive d'eux : ce sont de bons parents. Plus ils gagnent en attention grâce à leur enfant, plus ils l'aiment. Mais cet amour s'apparente davantage à une forme d'admiration qu'à un amour véritable, étant dirigé moins vers l'enfant tel qu'il est que vers ses aptitudes, qui leur permettent de compenser leur faible d'estime d'eux-mêmes.

Afin que son développement s'effectue correctement, l'enfant a besoin d'être " reflété " par sa mère : il veut être vu, compris et pris au sérieux par elle. L'image de Winnicott exprime très bien cela : " La mère regarde son bébé, qu'elle tient dans ses bras, le bébé regarde le visage de sa mère et il s'y retrouve lui-même... à condition que la mère regarde vraiment ce petit être unique et sans défense, et qu'elle ne projette pas ses propres introjects, ses propres espoirs, ses peurs ou ses projets sur son enfant ; dans ce dernier cas, l'enfant ne trouvera rien d'autre dans le regard de sa mère que la détresse de celle-ci. Il n'aura donc pas de miroir, et pendant toute son existence, il le cherchera en vain. "17\* Renvoyer son reflet à l'enfant veut dire reconnaître ses réactions, sentiments et perceptions et les lui communiquer verbalement ou non verbalement. Un enfant est triste, par exemple, quand son jouet est cassé. Une réaction empathique, qui reflète de manière appropriée ses sentiments, serait de le prendre dans ses bras et de le consoler. " Je comprends que cela te blesse, voyons ensemble si nous pouvons le réparer. " Par contre, une mère ferait preuve d'un manque de compréhension et de reflet en le détournant de sa tristesse et en le consolant en lui faisant remarquer qu'il a d'autres jouets. " Ce n'est quand même pas si grave, on ne pleure pas pour une dinette cassée ! " L'enfant ne saura pas qui croire : la douleur générée par la perte, ou les dires de sa mère, selon lesquels la perte d'un jouet ne peut être douloureuse. Les vrais sentiments non reflétés ou " tués " en raison de l'idéologie familiale sont détachés, et remplacés par un comportement adapté et calculé.

Il faut comprendre par " vrais sentiments " des réactions spontanées telles que la tristesse en cas de perte, la douleur en cas de blessure, la joie en cas d'évènement heureux, l'angoisse en cas de menace et la colère quand quelqu'un dépasse nos limites. Combien d'enfants ont-ils appris à ne pas vivre certains sentiments, et donc, à la longue, à ne plus en tenir compte volontairement ! Le dicton le plus cité à ce sujet est certainement le suivant : " Les hommes ne pleurent jamais. " Dommage. Mais dans ce cas, que doivent-ils faire de leur tristesse ? Etre un garçon ou un homme ne revient pas à ne jamais être triste. Mais il ne peut pas montrer qu'il a mal, même si c'est le cas. L'enfant apprendra donc à gérer son chagrin autrement et, sous la forme éventuelle de la violence, à le diriger contre lui ou les autres. On observe une désorientation affective chez l'enfant lorsque ses sentiments sont étouffés, déniés ou non reflétés. Il doutera d'eux et les refoulera peu à peu. Une petite fille adoptera plus tard la même attitude envers ses sentiments et leur laissera aussi peu de place que sa mère, autrefois, les a ignorés, dévalorisés ou leur a trouvé une justification hâtive. Un manque d'empathie en termes de refoulement et d'interprétation erronée des sentiments enfantins débouche sur un trouble du vécu de soi et contribue à la formation d'un " faux self ", qui correspond plus aux attentes de l'entourage qu'à la personnalité propre<sup>18</sup>.

---

\* N.D.T. Bowlby, Cité par Miller, A., Le drame de l'enfant doué.

A la recherche du vrai Soi, traduit de l'allemand par Denzler, B., Paris, Presses Universitaires de France, 1983, coll. « Le fil rouge », p. 47

Un phénomène supplémentaire est identifiable chez les petites filles, et est la conséquence d'une enfance choyée: " le syndrome de la princesse ". La petite fille est admirée pour son apparence et traitée comme une poupée. Ce sont souvent les pères qui font de leurs filles des princesses, les valorisent et les idéalisent à l'extrême. Elles vivent de cette façon une sorte d'adoration, mais pas de véritable amour. Plus tard, ces femmes se montrent souvent fières et en quelque sorte dépourvues de liens. Elles vivent comme des " princesses de glace ", c'est-à-dire dans un merveilleux château, mais tout est froid autour d'elles, et elles sont inaccessibles.

#### *La partie du "vrai self"*

Le trouble narcissique trouve en grande partie son origine dans une relation mère-enfant défectueuse. On reconnaît une relation défectueuse au manque d'amour et d'empathie que la mère affiche envers son nouveau-né ou à sa tendance à le dorloter à l'excès et à le surprotéger<sup>19</sup>. Dans un cas comme dans l'autre, l'enfant se sent abandonné émotionnellement, car il n'est pas accepté et aimé tel qu'il est. Une éducation rude ou dépourvue d'amour entraîne chez lui une crainte des sentiments, une réaction d'amertume ou d'isolement. Par contre, une trop grande sollicitude le rend dépendant des personnes de confiance qui l'entourent en étant tributaire de leur aide et en s'attendant à ce que ses problèmes soient résolus pour lui<sup>20</sup>. Mais l'enfant est déçu, qu'il soit rejeté ou surprotégé. Dans le premier cas, il est déçu parce qu'il fait l'objet de trop peu d'attention ; dans le deuxième, parce qu'il en reçoit trop. Car même " les personnes qui ont été choyées dans leur enfance deviennent toujours frustrées à l'âge adulte "21\*.

Mais les absences réelles de la mère ou des parents, les longues séparations, les catastrophes, les guerres ou autres événements néfastes entravent également le développement de l'enfant. Et lorsque ces expériences malheureuses ne sont pas compensées et élaborées, parce qu'aucun substitut maternel ne se trouve à sa disposition ou que l'enfant n'a pas la possibilité d'effectuer le travail du deuil, l'enfant doit élaborer des stratégies de survie qui vont l'aider à venir à bout de la situation. Puisqu'il a besoin de l'affection de ses parents et que sa survie dépend d'eux, il va tout entreprendre pour leur plaire. Il va tenter de satisfaire aux exigences de son entourage et d'en contenter tous les membres. Ce faisant, il va développer un soi extérieur qui ne correspond pas à son individualité et qui peut être qualifié de " faux self ", de masque ou de façade. Le " faux self " est donc un mécanisme de survie assurant la protection de l'enfant pendant les premières années de sa vie. Toutefois, plus ce masque est endossé précocement, moins la personne percevra son autre self, par ailleurs toujours présent. A l'âge adulte, celle-ci se montrera souvent incapable de décrire son véritable état psychique. Dans certains cas, parce qu'elle n'en a pas conscience ; dans d'autres, parce qu'elle n'ose pas le faire.

Miller nomme les personnes présentant un " faux self " les " personnalités comme-si ", tellement éloignées de leur véritable soi qu'elles s'identifient à leur " faux " comportement. C'est derrière ce masque que se cache la personne authentique, qui a souvent très peu de traits en commun avec l'attitude qu'elle adopte. Cette aliénation de soi, cet éloignement de sa propre nature résulte d'un processus d'adaptation de l'enfant à ses conditions de vie. " Le vrai Soi ne peut alors se développer et se différencier, car il ne peut être vécu. „22\* Le vide intérieur, l'appauvrissement et la mort psychique partielle de l'enfant en sont les conséquences, sa part de spontané et de vivacité ayant été amputée. Afin de ne pas perdre l'attention et l'amour de

---

\* N.D.T. Schindler cité par Battegay, 1987, p. 42. Traduit librement.

\* N.D.T. Miller, A., Le drame de l'enfant doué. A la recherche du vrai Soi, traduit de l'allemand par Denzler, B., Paris, Presses Universitaires de France, 1983, coll. « Le fil rouge », p. 24

ses parents, il " tue " les sentiments et sensations qui ne sont pas convenables ou souhaitables. Il s'agit généralement de sentiments de rage et d'agression, mais aussi d'envies et de souffrances. En effet, l'enfant s'en détache à un tel point qu'il finit par ne plus les percevoir. Perdre ses parents reviendrait à mourir, l'enfant préfère donc étouffer ses sentiments et, ce faisant, une part de son soi propre. Il n'exprimera alors que les sentiments qui sont " voulus " et autorisés, et dissimulera les autres. Cette manoeuvre s'effectue au détriment de son soi authentique et oblige l'enfant à " jouer " une personne qu'il n'est pas. Il construit donc un " faux self ". Pour Miller, cette faculté d'adaptation aux besoins et désirs des personnes qui l'entourent – que le nouveau-né possède déjà – est le facteur spécifique au trouble narcissique. D'une part, la sensibilité de l'enfant à son entourage et à ses attentes et sa faculté de s'y adapter semblent porter ses fruits : il en récolte l'admiration, l'amour et l'attention recherchés. D'autre part, la conséquence négative de cette capacité est l'aliénation de soi. L'adaptation étant indispensable à la vie en communauté et ne portant pas nécessairement préjudice aux personnes concernées, il serait peut-être plus judicieux, dans ce contexte, de parler de suradaptation. Celle-ci implique, en effet, la subordination de l'individualité aux désirs de l'entourage. Plus tard, lorsque cet enfant essaiera de percevoir ses véritables sentiments, l'aliénation que son soi aura subie lui rendra la tâche extrêmement difficile, voire même impossible.

A ce sujet, la position de nombre de mes patientes par rapport à la séparation m'interpelle. Tout au long de leur vie, elles ont évité de faire leurs adieux aux personnes desquelles elles devaient se séparer. Elles ont souvent préféré fuir sans dire au revoir ou provoquer une dispute ou un désaccord supplémentaire avant de partir. Ces manoeuvres visaient à contourner la douleur de la séparation et à éviter les adieux. Plus ces femmes ont toujours refoulé leur souffrance, plus elles la redoutent aujourd'hui. " Si je m'abandonnais à ma tristesse, je m'arrêteraï plus de pleurer. " Cette affirmation prouve que la patiente concernée n'a fait qu'une expérience très limitée de la douleur des adieux dans sa vie. Au lieu de l'affronter, elle suit sa conviction que son chagrin durerait infiniment. Quelle femme laisserait cette idée devenir réalité ? Elle préfère alors contourner la souffrance des adieux et n'éprouver, à la place, que la peur de l'avenir. Les femmes narcissiques se cachent derrière leur " faux self ". Elles ne montrent à elles-mêmes et à leur partenaire que la façade, le masque qu'elles se sont constitué : l'illusion de l'absence de besoins, d'indépendance, de décontraction, de perfection et de performance. Là-dérrière se dissimule leur " vrai self ". Il ne fait jamais – ou rarement – d'apparition et est complètement étranger et inconnu à la personne concernée. Elle s'est identifiée à ce masque, plongeant dans l'ombre sa vraie personnalité<sup>23</sup>. Puisque le masque comprend essentiellement des caractéristiques positives ou admirables, le " faux self " sert également à compenser les carences de l'estime de soi de la personnalité comme-si, couvrant ainsi ses sentiments d'infériorité et d'insécurité.

Voici comment Gundi décrit ce phénomène :

Je me montre toujours très forte et sûre de moi, je prouve que je sais tout faire, que je suis ouverte et que j'ai confiance en moi. Mais, au fond de moi, j'ai souvent la sensation que mon comportement est artificiel, je doute de moi et j'ai peur de regarder quelqu'un dans les yeux. Je pense toujours que la personne en face de moi devine à quel point je doute de moi au fond de mon âme. Quand mon masque tombe, j'ai l'impression que tous mes espoirs s'envolent et qu'il ne reste rien d'autre qu'une chose minuscule, indifférenciée, insignifiante. Dans ces moments, j'ai horriblement peur d'être abandonnée, insignifiante et inintéressante. Je ressens alors la souffrance d'être faible et je réalise ce que je suis vraiment : fragile, incapable de vivre, bourrée de défauts et mal-aimée.

En raison du manque de reflet dont elles ont souffert pendant leur enfance, les femmes à faible estime d'elles-mêmes ont un mauvais accès à la fois à leurs sentiments et à leur vécu. Leur peur d'être rejetée est tellement intense qu'elles optent pour l'adaptation plutôt que pour l'authenticité. Elles éprouvent un besoin urgent d'être aimées, qui se traduit par la soif de reconnaissance et d'écho ainsi que par la recherche de personnes et de relations idéales. Les définitions des concepts de soi ou de vécu de soi ne font pas l'unanimité dans la littérature spécialisée<sup>24</sup>. Chaque description ne peut être qu'une tentative de définir cette notion difficile à saisir. Wolf qualifie le soi de structure psychique perçue comme un sentiment d'identité. Un soi sain est vécu comme un sentiment d'estime de soi et de bien-être, et possède une structure stable à travers le temps, c'est-à-dire que la personne "saine" sait qu'elle a toujours été la même, et qu'elle le sera toujours. Le soi ne peut être défini que par ses formes d'expression. On reconnaît par conséquent une estime de soi saine à l'attitude d'une personne envers elle-même et les autres : elle n'éprouvera pas le besoin de se dévaloriser ou de valoriser les autres, et inversement.

Une personne souffrant d'une estime de soi fragile, par contre, doutera de qui elle est vraiment et, comme elle l'a appris dans son enfance, affichera une personnalité différente de la sienne. On peut dès lors affirmer qu'elle ne connaît pas – ou peu – son "vrai self", mais qu'elle est en contact avec son "faux self". La notion de "vrai self" décrit donc la nature d'une personne, celle de "faux self", le comportement qu'elle a appris, qu'elle vit comme faux ou inauthentique. Quand un individu est en accord avec lui-même, avec ses sentiments, ses besoins et ses désirs, et qu'il se comporte en conséquence, on peut affirmer qu'il est en contact avec son "vrai self" ou vécu de soi. Les notions de soi et de vécu de soi sont souvent employées en tant que synonymes, le soi n'étant pas un état définitif, mais bien un vécu. Les notions de "vrai" et "faux" peuvent porter à confusion, car elles semblent comporter un jugement de valeur : "faux" équivaut à "mauvais" et "vrai" à "bien". Bien que je sois consciente de cette difficulté, je refuse d'employer l'ancienne terminologie<sup>25</sup>. Ainsi, afin de préciser que je les utilise au sens figuré, "vrai" et "faux" s'accompagnent toujours de guillemets.

Le "vrai" vécu de soi traduit simplement, à mon sens, les événements psychiques qui procurent le sentiment de plénitude. J'entends par là les sentiments, les besoins et les désirs authentiques ainsi que la motivation, l'intuition, la curiosité, la force créatrice et l'intelligence innées en chaque être humain. Lorsqu'une personne est en contact avec son "vrai self", elle ne se vit plus comme deux personnes différentes ou plus, mais comme une seule et unique. C'est le sentiment d'identité qui reste stable au fil du temps. L'image de l'enfant intérieur présent en chaque être humain illustre de manière un peu simpliste le concept de "vrai self"<sup>26</sup>. C'est là une représentation utile dans la mesure où elle peut être appréhendée. Se sentir comme un enfant libre revient à rire spontanément, se réjouir, mais aussi pleurer quand on est triste et dire ce qu'on a envie de faire sur le moment même. Cela implique, en outre, d'éprouver des sentiments désagréables tels que l'angoisse, la vulnérabilité, le manque de protection.

Comme d'autres auteurs, je considère le développement du soi d'un individu comme le résultat de sa relation avec sa mère ou d'autres personnes de confiance pendant ses premières années<sup>27</sup>. Le soi provient donc d'une relation primitive réussie qui constitue un premier modèle pour l'ensemble des relations futures. C'est la raison pour laquelle le trouble narcissique a toujours un aspect relationnel. Lorsque la relation primitive connaît des difficultés, l'enfant se retrouve confronté "à la faim, la douleur, le vide, l'insensibilité et l'impuissance et est totalement livré à la solitude, la perte de toute assurance et sécurité. Cette situation l'entraîne dans la solitude et dans

l'angoisse du néant absolu „28\*. L'aliénation de soi, l'angoisse, le doute, le manque de confiance en soi, les difficultés relationnelles, les tendances au retrait, les conduites de dépendance ainsi que de nombreux symptômes névrotiques comme les dépressions, les phobies, les obsessions, etc. sont autant de conséquences d'un trouble survenu lors de la formation du soi.

Néanmoins, une personne souffrant d'un trouble de l'estime de soi en raison d'un trouble survenu dans sa relation mère-enfant n'est pas pour autant condamnée à mener une vie solitaire et dépourvue d'amour tout au long de son existence. Aussi importantes les premières années de vie soient-elles, elles ne mettent pas un terme au développement du soi : de nouvelles expériences positives peuvent en effet lui faire prendre un tournant différent. Des relations épanouissantes et salutaires ou une thérapie ont le pouvoir de guérir les blessures et rejets d'antan. L'acceptation insuffisante de l'enfant par sa mère est à l'origine d'un trouble de la confiance de base qui laisse des cicatrices profondes sur l'enfant et le futur adulte. Je suis cependant convaincue qu'il ne revient pas toujours exclusivement à la mère d'apporter à son enfant le soutien affectueux dont il a besoin : d'autres personnes peuvent également contribuer à lui prouver qu'il est accepté et estimé. Donc, quand je parle de la relation mère-enfant d'autrefois, je ne pense pas à la mère en tant que personne individuelle, mais plutôt à la qualité maternelle nécessaire au bon développement de l'enfant. Dans le cas contraire, on accorde à la mère une importance qui, premièrement, n'est pas équitable, et deuxièmement, l'écrase. " Tout " ne peut pas être uniquement " sa faute ". Certes, et cela apparaît toujours plus clairement dans la thérapie, elle exerce une influence considérable sur le développement psychique de sa fille ; mais cette influence varie en fonction du climat familial général, de la personnalité de l'enfant, de son père, de ses frères et sœurs, de l'intégration de la famille dans son environnement social, etc. Tous ces facteurs sont liés et interagissent.

Les expériences de notre enfance peuvent s'avérer problématiques dans notre vie d'adulte

#### *Les effets des séparations passées*

Les troubles de l'estime de soi, ou troubles de la personnalité narcissique, sont dus essentiellement à des carences dans le développement de l'enfant survenues pendant ses deux premières années. Plus son développement sera entravé précocement, moins le futur adolescent aura d'opportunités de compenser ces carences après coup, et plus l'inhibition psychique sera sévère quand il aura atteint l'âge adulte. Ce phénomène est principalement lié à la formation du moi et du soi: plus l'enfant est âgé, plus son moi est homogène et plus il dispose de fonctions du moi qui lui permettent de gérer les conflits et les séparations actuels. Des études réalisées sur des enfants en bas âge confirment l'importance cruciale des douze premiers mois de leur vie pour leur développement.

L'abandon de jeunes enfants entraîne des conséquences d'une ampleur insoupçonnée pour eux. Grâce aux recherches de Spitz, nous savons maintenant que des nourrissons âgés d'entre six et huit mois séparés de leur mère durant trois à cinq jours afficheront une humeur dépressive pendant la période de séparation si aucun substitut fiable – tel que le père, la fratrie, les grands-parents ou une mère substitutive – ne s'occupe d'eux. Comme il l'a été observé chez ceux qui n'ont pas été placés hors du foyer familial, les nouveaux-nés auront d'abord une réaction de protestation, ensuite de désespoir et enfin de repli total. Ils se détourneront progressivement de tout contact, deviendront tristes, dépressifs, commenceront à pleurer et à se

---

\* N.D.T. Neumann cité par Asper, 1987, p. 80. Traduit librement

stimuler (à se balancer). Plus tard, incapables d'orienter leurs impulsions d'agressivité vers leur entourage, ces enfants les dirigeront contre eux-mêmes, par exemple en se frappant la tête contre le mur.

Cette forme de bouleversement psychique porte le nom de " dépression anaclitique "1. Elle se résorbe lorsque la séparation ne dépasse pas le laps de temps susmentionné et que la relation mère-enfant avant la prise de distance était de bonne qualité. Robertson et Robertson ont démontré, dans une étude supplémentaire, que l'élaboration par les enfants des expériences de séparation diffère considérablement en fonction de leur âge, du développement de leur personnalité et de la présence permanente de personnes de confiance à leurs côtés. En effet, pendant l'expérience menée par Spitz, plus les enfants étaient âgés et plus le développement de leur moi était avancé – tout comme leur capacité à établir des relations avec les autres –, plus ils étaient enclins à la tristesse, ce qui leur permettait de surmonter et d'élaborer la séparation. Ceux qui vivaient avec leur père ou d'autres personnes de confiance permanentes n'ont pas été sujets à la dépression et ont surmonté la période de séparation sans en garder la moindre séquelle. En outre, ils ont accepté leur mère sans difficulté à son retour. La séparation a même eu une influence positive sur le développement d'une petite fille : le trouble de l'alimentation dont elle souffrait a disparu pendant son séjour dans la famille d'accueil, et sa relation avec sa mère s'est considérablement améliorée. Le seul enfant de l'étude qui séjournait dans un foyer a manifesté un chagrin et un désespoir profond. Au cours des neuf jours de séparation, il s'est peu à peu replié sur lui-même et il lui a fallu des semaines entières pour reconstruire le rapport positif qu'il entretenait avec sa mère avant la séparation. Par ailleurs, le garçon a encore souffert pendant trois ans d'angoisses de séparation et d'une agressivité violente et périodique.

Ces expériences ont démontré que les séparations inélaborées peuvent être traumatisantes pour l'enfant. Elles représentent un grand danger pour ce dernier, dont l'existence dépend encore totalement des parents. L'abandonner revient en effet à le laisser mourir. Le nouveau-né et l'enfant en bas âge ont donc besoin de relations stables pour que leur développement s'effectue correctement. L'enfant, quand il fait l'expérience de relations et de contacts avec d'autres personnes, peut élaborer plus facilement les séparations de ses parents. Mais les abandons émotionnels, malheureusement très fréquents, sont encore plus néfastes pour l'enfant. En effet, la présence physique des parents n'implique pas automatiquement l'impression qu'il se sente accepté et aimé. Si ce n'est pas le cas, il se sentira abandonné, ce qui donnera lieu à un trouble de son estime de soi.

*" Mange ce que je te donne ! "*

Manger, c'est vivre : si nous ne mangeons pas, nous mourons. Nous vivons et abordons nos relations de la même manière que nous nous alimentons. Quand nous venons de naître, c'est avant tout par le biais de l'alimentation dans notre relation avec notre mère que nous découvrons le monde. C'est ainsi qu'est née l'analogie entre la vie et la nourriture. L'alimentation lie étroitement l'enfant à sa mère, ce qui permet en même temps à l'enfant de faire l'expérience d'une relation émotionnelle de qualité lorsque sa mère l'allaité ou lui donne à manger. Cette situation est en effet un mélange d'amour, d'acceptation ou de rejet, de corporalité et de contact. Le nourrissage ne se résume donc pas à l'apport de nourriture, mais représente également une interaction entre la mère et son enfant qui donne lieu à un échange émotionnel.

Dès lors, la manière dont un enfant est nourri détermine à la fois son futur comportement alimentaire et son sentiment vital. Celui-ci varie si l'entourage est sensible aux signaux que le nouveau-né envoie et s'il essaie de les

décoder, ou si au contraire il répond à chacune de ses indispositions en lui donnant à manger. S'il interprète quasiment toujours les pleurs du nourrisson comme étant l'expression de sa faim, et qu'il le calme en lui donnant à manger, cela peut donner lieu à une confusion ou un amalgame entre ses besoins corporels et émotionnels chez l'enfant<sup>7</sup>. Quand il est nourri au lieu d'être pris en bras, par exemple, il essaiera plus tard de combler sa solitude par la prise d'aliments ou de sucreries. Même adulte, il lui sera extrêmement difficile de savoir si il a besoin de manger ou de se sentir proche de quelqu'un. La véritable carence émotionnelle n'ayant pas été comblée, la satisfaction de besoins psychiques obtenue par la nourriture ne peut être qu'éphémère. Cependant, les personnes concernées apprennent à maîtriser chacune de leurs indispositions par la prise d'aliments. Par conséquent, le problème, à savoir la carence spécifique, n'est plus perçu de manière différenciée. La personne ne peut donc pas modifier spécifiquement son comportement pour y remédier. Elle devient incapable d'interpréter correctement ce qui se passe dans sa tête et d'y réagir. Les besoins corporels et psychiques sont perçus comme une sensation indifférenciée de "faim" qu'on soulagera par la prise de nourriture de manière tout aussi indifférenciée. On retrouve également cette corrélation chez les individus qui ne présentent aucune addiction alimentaire, comme le prouve cet exemple :

Doris a déposé le téléphone et s'est assise dans le salon. Tout à coup, elle a ressenti une irrésistible envie de friandises et est allée se chercher un paquet d'ours en gomme gélatifiée. Après en avoir avalé près de la moitié, elle a soudainement réalisé ce qu'elle était en train de faire. Elle s'est demandée pourquoi, en dehors du fait qu'elle n'allait déjà pas très bien, elle s'empiffrait de sucreries. D'abord, elle n'a pas compris, elle avait "simplement" ressenti un besoin, une sensation quelque part dans son estomac. Mais ensuite, elle a réfléchi à ce qui se passait réellement au fond d'elle. Et elle a réalisé que sa réaction avait un lien avec la conversation téléphonique qu'elle venait d'avoir, pendant laquelle elle avait appris qu'un rendez-vous qui l'enthousiasmait tombait à l'eau. En fait, cette nouvelle l'avait attristée. Pourtant, elle n'avait rien ressenti : ni tristesse, ni déception, ni désir de réconfort. En revanche, elle avait eu une envie irrésistible d'ours en gomme gélatifiée. Au moment où elle a pris conscience du rapport entre sa déception et l'envie de manger, cette dernière a disparu, elle a pu ressentir sa tristesse et le désir d'en parler à quelqu'un.

De nombreuses patientes m'ont appris que leurs mères ne reconnaissaient ou ne respectaient pas la satiété de leur bébé. Elles ont donc été nourries au delà de leur faim, et leur refus, leur limite n'ont jamais été pris en considération. L'idée de recevoir à manger par un étranger provoquait une peur panique chez ces patientes : elles craignaient d'en avoir trop ou trop peu. Cette réaction prouve qu'elles n'ont développé aucune limite précise intérieure et extérieure. Avoir des limites intérieures, c'est percevoir les signaux corporels tels que la faim ou la satiété et y réagir de façon appropriée. Si elles en sont incapables, elles continuent à manger malgré leur satiété ou, au contraire, ne mangent rien malgré leur faim. L'absence de limites extérieures se traduit par l'incapacité à se différencier des autres et de leurs sentiments. Ces femmes ont alors tendance à se "fondre dans leur entourage" et à se laisser envahir par les sentiments des autres. Elles peuvent être tristes ou dépressives uniquement parce qu'ils le sont. Les problèmes des autres deviennent ainsi les leurs, sans même qu'elles s'en aperçoivent. L'absorption des sentiments d'autrui est très fréquente dans les relations, comme par exemple quand le partenaire rentre à la maison d'humeur sinistre et que la femme en perd sa bonne humeur. Elle s'adapte à lui et éprouve les mêmes sentiments, mais tellement intensément, qu'elle substitue les sentiments de son ami aux siens. Elle sera donc bientôt d'aussi mauvaise humeur que lui. Par la fusion totale dans laquelle ils se trouvent, l'état d'esprit du partenaire devient celui de la femme. Une ancienne patiente décrit ce processus étonnamment bien :

Au fond de moi, c'est le néant. La plupart du temps, je ne fais que réagir à l'humeur des personnes qui m'entourent : si elles sont contentes, il m'est permis de l'être aussi. Si elles sont tristes, je le deviens bientôt. Mais cela n'est pas mon propre état. Il est si rare que je ressente mes propres humeurs ! Les moments où je peux affirmer avec certitude: " maintenant, j'éprouve mes sentiments " sont rares. Et ce n'est le cas que quand je chante.

Comme je l'ai déjà expliqué précédemment, la manière dont un enfant est nourri a des répercussions non seulement sur son comportement alimentaire, mais aussi sur son développement psychique. Lorsque le nouveau-né crie parce qu'il a faim et que ses parents réagissent à ses hurlements par de la colère et un refus subconscient, il pourra plus tard souffrir d'angoisses existentielles liées à l'alimentation. A l'âge adulte, cette personne pourra établir un lien entre la nourriture et le rejet et le fait de ne pas avoir le droit de vivre. Dans ce cas, manger n'est donc pas perçu comme un plaisir, comme ce qui permet de vivre, mais plutôt comme une menace ou même une destruction. Un comportement alimentaire restreint et compulsif et l'envie de remettre la nourriture menaçante peuvent en être les conséquences. La suralimentation ou sous-alimentation et le rejet subconscient laissent chez le nouveau-né un sentiment de mal-être qui s'exprimera dans sa vie adulte par une incapacité à régler ses problèmes pour se sentir mieux. Ces personnes feront la même expérience toute leur vie: " Au bout du compte, je me sens mal ". Elles adopteront perpétuellement la même attitude et " parviendront " toujours à aller mal, quoi qu'elles fassent. Les périodes où elles se sentent bien sont celles où elles sont le plus en danger de " se créer " des sentiments désagréables. C'est comme si elles ne savaient pas comment gérer leur bien-être.

Aujourd'hui, je me sens déjà beaucoup mieux qu'il y a un an. Parfois, je m'autorise même à me sentir séduisante. Mais alors, j'ai l'impression d'aller trop bien et j'ai peur de devoir le payer. Je recommence donc à me dévaloriser, à me rappeler à quel point je suis nulle et laide pour, en quelque sorte, devancer la pénitence. Je suis tout simplement incapable de me laisser me sentir bien à long terme. C'est comme si je devais souffrir pour tout ce que j'ai connu de positif. J'ai parfois l'impression qu'il existe une sorte de vengeance quand quelqu'un va trop bien. D'une manière ou d'une autre, il faut toujours le payer. Cette conviction d'être incapable de ressentir des sentiments positifs et de les garder à plus long terme peut se transformer en " addiction aux sentiments négatifs "8. Les femmes peuvent se " créer " des sentiments désagréables en se dévalorisant intérieurement, se critiquant et négligeant leurs côtés positifs. Elles ne tiennent pas compte délibérément des choses qu'elles faisaient bien et des situations dans lesquelles elles se sentaient bien, celles-ci ne constituent donc pas une source de sentiments agréables. L'addiction, la suralimentation et des relations insatisfaisantes sont également des occasions pour elles de se sentir mal. La faculté de percevoir sa faim et d'autres signaux corporels et de les différencier doit, comme je l'ai déjà démontré, être acquise très tôt et peut engendrer une faille dans le développement de l'enfant lorsque les réponses à ses besoins ne sont pas adéquates9. Dans ce cas, l'enfant se convainc peu à peu que ses propres désirs et dispositions ne sont pas importants ou légitimes. Une fois devenues adultes, ces personnes n'osent pas affirmer ce dont elles ont besoin et finissent généralement " vides ". Les femmes à faible estime d'elles-mêmes excellent dans l'art de satisfaire les besoins des autres, mais pas dans celui de tenir compte des leurs.

### *Le conflit entre dépendance et autonomie*

Le facteur central dans la vie des femmes à faible estime d'elles-mêmes est la lutte entre l'autonomie et la dépendance. L'intégration de ces deux éléments ne s'est pas effectuée correctement au cours de leur développement, de sorte qu'elles continuent à percevoir l'autonomie et la

dépendance comme deux manières d'être incompatibles. Le comportement de dépendance est déjà en grande partie ancré dans la personnalité à un stade précoce de son développement. Comme je l'ai déjà mentionné, l'enfant commence à se détacher de sa mère vers ses six mois. Cela s'exprime par son besoin de prendre de la distance. Pour que ce détachement s'effectue avec succès, l'enfant a besoin du soutien de sa mère et de son approbation. Or, si elle vit sa recherche d'autonomie et ses efforts pour prendre de la distance comme une menace, elle aura tendance à les freiner plutôt qu'à les encourager. Le danger est alors que la relation symbiotique se prolonge et que l'enfant reste dépendant de sa mère. Les raisons qui poussent une mère à " attacher " son enfant à elle sont variées et sont souvent liées à sa propre angoisse de séparation. En effet, la séparation est toujours synonyme de souffrance et de deuil, sentiments qui peuvent être évités si la séparation n'a pas lieu et si son enfant continue à dépendre d'elle. Elle le laissera devenir indépendant uniquement dans la mesure où elle est capable de le laisser se détacher.

Le message qu'une mère transmet à son enfant pour empêcher sa séparation est le suivant, au sens figuré : " Tu ne recevras ce dont tu as besoin que si tu restes près de moi. Si tu pars, je te retire mon amour ". De cette façon, l'enfant a peur et se sent abandonné s'il prend de la distance, car le soutien de sa mère lui est enlevé. Il tombe alors dans une " crise abandonnique " aussi appelée " crise d'anéantissement " qui s'accompagne de sentiments intenses de rage et de vide. L'enfant se plie donc à la volonté de sa mère – il reste près d'elle –, mais doit, pour ce faire, réprimer ses tendances à la séparation. Elles sont alors détachées et qualifiées de " mauvaises " à ce stade de son développement. L'enfant " sage " s'adapte et ne se sépare pas, le " méchant " est en colère et veut devenir indépendant, mais risque ainsi de perdre le soutien maternel. Les tendances à la séparation qui ne peuvent être vécues pleinement subsistent et se manifestent à l'âge adulte sous la forme de symptômes névrotiques ou de crises de boulimie. La " mauvaise " part en nous, celle qui cherche à atteindre l'indépendance, s'extériorise par le biais du symptôme. " Je ne suis vraiment tranquille que lors de mes crises de boulimie. Personne n'essaie de me convaincre de quoi que ce soit ou n'attend quelque chose de moi. Je suis enfin moi-même ". Un autre moyen de vivre ces tendances à la séparation est de s'obstiner pour réussir à obtenir la distance et l'espace individuel désirés, mais qu'il faut payer au prix de l'insatisfaction et de la perte de relation avec la mère.

Lorsque la séparation, l'indépendance et la différenciation doivent s'acquérir au prix de la maladie et de l'autodestruction, elles ne peuvent être satisfaisantes. Au contraire, elles seront vécues comme un échec dans ce monde dangereux et viendront conforter l'enfant dans l'idée que l'indépendance est quelque chose de négatif. La voix intérieure de la " bonne mère ", qui ne veut pas laisser partir l'enfant, renforce cette impression : " Je viens pourtant de te dire que tu devais rester auprès de moi, que tu n'y arriverais pas seul(e) ". Mais les besoins d'indépendance et de fusion de l'enfant ne peuvent être intégrés ainsi. S'il " cède à son désir de symbiose, la peur d'être dévoré apparaît. En renonçant à son désir de séparation, surgit alors l'angoisse de séparation (dépression abandonnique) "32\*. On peut donc qualifier sa relation avec sa mère de " stable-instable " : stable, car elle se maintient dans le temps, mais instable, car elle alterne entre la proximité symbiotique et la distance. Ce type de relation est donc caractérisé par soit l'adaptation, soit l'autonomie, mais les deux ne coexistent pas. La femme les vit comme contradictoires étant donné que dans ses premières expériences relationnelles, l'amour et l'attention étaient associés au renoncement de l'individualité et de l'indépendance. Et cela entraîne inévitablement l'échec des relations. Elle réagit, dans sa relation intime, soit en renonçant

---

\* N.D.T. Stauss, 1988, p. 29. Traduit librement

complètement à elle-même, soit en se sentant seule. Elle n'a pas appris à être indépendante dans une relation. Quand l'amour et l'autonomie sont deux types d'expériences qui s'excluent, elles ne peuvent être vécues qu'en alternance, et s'accompagner de problèmes relationnels.

Le conflit entre dépendance et autonomie est un conflit central dans le développement de l'enfant et la vie de l'adulte<sup>33</sup>. L'alternance entre le lien et la séparation, entre l'engagement et encore une fois le détachement, se répétera toute sa vie et toujours plus intensément. En sortant de la symbiose initiale avec sa mère, phase pendant laquelle l'enfant est complètement dépendant d'elle, il apprend progressivement à se détacher d'elle pour passer à une nouvelle étape de son développement et, de la même manière, établir des liens avec un tiers. Plus tard, s'ensuivra le détachement de la famille et l'orientation vers les gens du même âge et d'autres familles. Ensuite, le jeune devra se séparer de sa famille et s'engager envers son propre partenaire. Même dans la vie adulte, il est toujours question d'engagements et de séparations, par exemple lors de la naissance des enfants et de leur " envol ".

Dans notre société, le processus d'individuation des filles diffère fortement de celui des garçons. La littérature spécialisée fait constamment référence à l'apprentissage de l'adaptation et de la dépendance en tant que préparation au rôle de la femme<sup>34</sup>. Ce sont des valeurs qui priment sur l'autonomie et l'autodétermination. Dans ce contexte, l'agressivité joue également un rôle important, et les petites filles la répriment plus rapidement et avec plus de véhémence. Elles n'intègrent donc pas la faculté de se différencier de façon agressive et d'imposer leurs propres points de vue indépendants. Lorsque l'agressivité (ici non pas synonyme uniquement de colère mais bien d'énergie générale permettant d'évoluer) n'est pas souhaitée, l'adaptation reste l'unique moyen d'atteindre la satisfaction de ses propres besoins. " L'attachement et la dépendance prennent trop d'importance et étouffent la capacité à se différencier et se séparer"<sup>35</sup>. Le reste de l'agressivité se transforme alors en forme passive d'entêtement, en refus et en symptômes pathologiques. En ce qui concerne le refoulement de l'agressivité chez les petites filles, Schneider-Henn parle de la " brave fille qui ne fait pas d'histoires, qui est conforme et gentille "<sup>36</sup>". Elle ne s'oppose à rien et ne s'impose pas auprès de sa mère, soit " parce que sa volonté est vaincue ", soit pour ne pas décevoir cette mère qui s'occupe d'elle avec un amour et une attention en apparence désintéressés. La mère n'est que très rarement un modèle pour sa fille en termes de différenciation et d'agressivité constructive. Elle donne plutôt l'image d'une femme adaptée et dépendante de l'avis des autres, mais qui connaît mieux leurs besoins que les siens.

---

\* N.D.T. Hommerich/Scheffler, 1986, p. 40. Traduit librement

\*\* N.D.T. Schneider-Henn, Karin, 1988, p. 48. Traduit librement