

LE CONCEPT DE "FAUX SELF" SELON WINNICOTT

Le "faux self" est un concept central développé par Donald W. Winnicott, pédiatre et psychanalyste britannique, pour décrire une défense psychique complexe qui se forme dans les relations précoces entre le nourrisson et sa mère (ou figure maternelle).

Origine dans la relation mère-enfant

- Le bébé naît avec un "vrai self", un noyau d'expériences spontanées, de besoins authentiques et d'émotions. Ce vrai self cherche à s'exprimer naturellement.
- Si la mère est suffisamment bonne (c'est-à-dire empathique, disponible, capable de répondre de manière ajustée aux besoins de son enfant), le bébé peut développer son vrai self en toute sécurité.
- Si, au contraire, la mère est envahissante, intrusive, ou indifférente, l'enfant doit s'adapter à ses attentes, plutôt que d'exprimer ses propres besoins. Il met alors en place un "faux self" pour survivre psychiquement.

Définition du faux self

- Le faux self est un masque, un mécanisme de protection : il permet à l'enfant de répondre aux attentes extérieures, en refoulant ses désirs, émotions, ou frustrations véritables.
- Ce faux self donne l'illusion d'une personne bien adaptée, polie, fonctionnelle, parfois même "trop parfaite".
- Mais derrière, le sujet peut se sentir vide, inexistant, non authentique, comme un acteur dans sa propre vie.

VRAI SELF VS FAUX SELF

Vrai Self	Faux Self
Spontanéité, créativité	Conformité, adaptation
Sentiment d'être vivant	Sentiment de vide intérieur
Expression authentique de soi	Masque social défensif
Capacité à être seul	Peur du rejet, suradaptation
Intimité émotionnelle possible	Relations superficielles

Manifestations cliniques

Le faux self peut apparaître dans différents tableaux :

- Dépression existentielle, vide intérieur
- Angoisse de n'être personne
- Troubles psychosomatiques
- Grande gentillesse, conformisme, hyper-adaptation
- Sentiment de fraude, de jouer un rôle en permanence

Objectif thérapeutique

Le travail psychanalytique vise à :

- Repérer le faux self et comprendre son origine dans l'histoire du sujet
- Créer un cadre suffisamment sécurisant pour que le sujet puisse risquer d'exprimer son vrai self, petit à petit
- Retrouver un sentiment d'existence authentique, une capacité à être seul sans se sentir abandonné

Références majeures de Winnicott

- "Jeu et réalité" (1971) — aborde la créativité et le self
- "De la pédiatrie à la psychanalyse" (1958) — articles fondateurs du concept
- "La nature humaine" (*publié posthumément*)