

LE MOI SE DÉFEND CONTRE CE QU'IL TROUVE INTOLÉRABLE

ANNA FREUD A EXPLIQUÉ POURQUOI QUELQU'UN PEUT VOUS DÉPLAIRE ALORS QU'IL NE VOUS A RIEN FAIT

Beaucoup de personnes l'avouent à demi-mot :

« Elle est gentille avec moi et pourtant, je ne peux pas la supporter. »
« Tout le monde dit qu'elle est adorable, mais moi, je n'y arrive pas. »
« Je culpabilise, parce qu'objectivement, elle ne m'a rien fait. »

Et on leur répond :

« Tu es injuste. »
« Tu ne la connais même pas vraiment. »
« Passe à autre chose, c'est ta collègue de travail. »

Mais Anna Freud a expliqué d'où pouvait venir ce rejet sans raison apparente.

Parfois, ce qui vous dérange chez l'autre ne se trouve pas chez l'autre.

Cela se trouve en vous, et c'est précisément ce que vous ne voulez pas voir.

Anna Freud a systématisé les mécanismes par lesquels le moi se défend contre ce qu'il trouve intolérable. Elle a notamment décrit un mécanisme particulièrement subtil : attribuer à une autre personne ce que l'on ne supporte pas de reconnaître en soi-même.

Le malaise est ressenti à l'extérieur, avec une évidence totale. Et c'est précisément ce qui le rend convaincant.

Cela arrive souvent face à quelqu'un qui s'autorise, sans culpabilité, quelque chose que vous vous êtes interdit :

Demander.
Se mettre en avant.
Se reposer.
Faire payer son travail à sa juste valeur.
Dire non.

Ce que l'on interprète comme de l'antipathie est parfois autre chose :

L'envie d'une liberté que cette personne s'est accordée, mais que vous ne vous êtes jamais permise.

L'idée est inconfortable, mais elle mérite d'être entendue :

Lorsque l'agacement est disproportionné, c'est justement cette disproportion qui peut être un indice.

Ce n'est pas toujours de la projection — certaines personnes sont réellement insupportables —, mais lorsqu'il n'existe aucune raison véritable, il peut être utile de s'interroger.

Et le trait qui vous irrite le plus est souvent celui que vous vous interdisez de montrer.

Mais voici l'essentiel :

Lorsque ce sentiment apparaît, posez-vous une seule question :

« Qu'est-ce que cette personne s'autorise et que je ne m'autorise pas ? »

La réponse arrive parfois d'un coup. Elle peut être inconfortable, mais elle ouvre une porte.

Et cela ne vous oblige pas à apprécier cette personne.

Vous pouvez continuer à ne pas vouloir vivre à ses côtés, ou à ne pas souhaiter sa compagnie, tout en cessant de gaspiller votre énergie dans ce rejet.

Ce qu'il vaut mieux éviter, en revanche, c'est de passer à l'acte :

Dire du mal.

Exclure.

Punir quelqu'un pour quelque chose qu'il n'a pas fait.

Car cela, oui, crée un véritable problème là où il n'y en avait pas.

Freud, A. (1980). Le Moi et les mécanismes de défense. Payot. (Ouvrage original publié en 1936.)