

## LE FAUX MOI

Roxana Mihalache - Psychanalyste

Quand tu commences à te redécouvrir après des années passées dans le manque de sens et la perte de toi-même, quelque chose en toi se met à trembler. Se reconnecter à soi ne s'accompagne pas seulement de révélations et de libérations, mais aussi de véritables séismes intérieurs. Pendant toutes ces années où tu étais déconnecté de toi-même, un « faux moi » a pris le dessus, te donnant l'illusion d'être vivant.

Ce « faux moi » est une caricature de nous-mêmes, une sorte de déguisement que nous portons pour répondre aux attentes de la société et des autres. Il nous pousse à jouer des rôles séduisants, mais trompeurs, et nous tombons dans ce piège. Une fois pris, nous jouons le jeu, explorant ce « Je » factice. Plus nous avançons, plus ce faux moi se complexifie, s'épaissit, et à mesure qu'il grandit, notre véritable identité s'enfouit sous des couches innombrables. « Je ne sais plus qui je suis, plus rien n'a de sens », murmure une voix lointaine, presque méconnaissable, que nous avons oubliée.

Parfois, tu as l'impression d'avoir tout ce dont tu as besoin, et pourtant, un vide persiste en toi. Ce « tout » t'a été promis par cette fausse identité, mais en retour, elle ne t'a offert qu'un abîme. Elle t'a soufflé de suivre des études que tu ne désirais pas, mais que les autres jugeaient « respectables ». Elle t'a poussé vers un travail lucratif, censé t'apporter admiration et acceptation. Et pourtant, à la fin, la facture est salée : le vide. Rien de ce qui était promis n'est venu. Pas de validation, pas de confiance en toi. Au contraire, tu te sens encore plus éloigné de toi-même. Car cette fausse identité n'a fait que prendre : ton temps, ton intégrité, tes valeurs, ta capacité à ressentir, ta curiosité, ta joie, ta spontanéité, ta créativité, et surtout... ces rêves lointains de qui tu voulais vraiment être.

Et maintenant, alors que tu commences à revenir à toi-même, à redécouvrir qui tu es réellement, la joie et la libération surgissent. Mais elles ne viennent pas seules. Paradoxalement, des sentiments de culpabilité émergent, accompagnés de pensées accusatrices, d'anxiété, de peurs et d'angoisses. N'aie pas peur. Ce contraste est naturel : il naît de la confrontation entre ton faux moi et ton vrai moi, qui refait surface. L'ancienne identité ne disparaîtra pas sans résistance. Elle s'accrochera désespérément, et tous ses traits négatifs referont surface, comme un miroir déformant.

Le faux moi se heurte à ton véritable moi et aujourd'hui, tu te vois enfin, à travers ce miroir déformé dans lequel tu t'es observé pendant tant d'années. Tu te demandes comment tu as pu ne pas voir cela, comment tu as pu te faire cela. N'aie pas peur, accepte ce phénomène pour ce qu'il est : une transition nécessaire, un passage d'un état à un autre. L'ancienne identité dit son dernier mot. Parfois, il faut découvrir qui nous ne sommes « pas » pour mieux choisir qui nous voulons devenir.