

LE PARADOXE DES BONNES PERSONNES

par Roxana Mihalache Psychanalyste

Avez-vous déjà entendu parler du paradoxe des bonnes personnes ?

Ce sont ces gens qui, toujours prêts à aider, se montrent généreux avec leurs amis. Mais le jour où ils décident, pour une fois, d'être généreux envers eux-mêmes, voilà qu'on les traite de « mauvais » ou d'« égoïstes ». Et là, le doute s'installe : « Est-ce possible ? Suis-je vraiment devenu quelqu'un de mal ? » Pire encore, la culpabilité pointe le bout de son nez. On se demande si on n'a pas fait quelque chose de travers, si on n'a pas blessé l'autre, alors qu'on ne voulait que son bien. Et cette petite voix intérieure commence à nous ronger.

De « bonnes » personnes, nous voilà soudain à remettre en question notre propre bonté, sensibles aux plaintes et aux larmes de celui qui, hier encore, profitait de notre générosité et qui, aujourd'hui, se pose en victime. Et comme on est « bon », on se demande ce qu'on pourrait faire de plus, parce que c'est dans la nature de la bonté : réparer, consoler, apaiser, reconforter les affligés.

Mais le problème ne vient pas de la « bonne personne », ou du moins pas de sa façon de voir les choses. Elle n'a rien à « réparer », mais plutôt à se demander comment elle en est arrivée là. Celui qui reçoit, habitué à la générosité de l'autre, n' imagine pas qu'un jour on puisse lui dire NON. Il ne conçoit pas que la personne généreuse ait, elle aussi, des désirs – et même le droit (!!!) de les satisfaire, indépendamment de lui.

Impossible, pense-t-il, que celui qui donne ne puisse pas donner tout le temps ! Dès qu'il avait commencé à recevoir, une sorte de confort maternel s'était installé dans son esprit, où le lait coulait éternellement. Mais le jour où l'ami bienveillant dit NON, c'est le sevrage brutal : l'enfant intérieur percute la réalité. Oups ! Le « bon » devient soudain « mauvais » parce qu'il ose avoir ses propres envies. Il n'est plus « de mon côté », il devient un autre, un étranger. Pire encore, il me rappelle ma mère qui m'a sevré, l'abandon, la dure réalité de l'enfance qui m'a forcé à grandir. Miam !