

### L'édito de saison :



Peut-être est-ce parce que l'hiver est propice à se cacher sous des gros pulls, des bonnets, ou bien est ce à force d'entendre des gens magnifiques se morfondre de ne pas être assez beaux, assez charismatiques, ... ou encore l'écoute d'une émission qui exprimait combien dans une grande majorité, les gens s'empêchaient de vivre ce dont ils avaient envie en raison de leur sentiment de ne pas être à la hauteur ? Peu importe le déclencheur, toujours est-il que j'avais envie d'évoquer avec vous en ce mois de mars le sujet des complexes.

Et vous vous sentez vous concernés ? Avez-vous réussi à vous construire sans complexes, ou à vous en défaire ? Vous reste-il quelques complexes ici ou là ? Pourquoi sont-ils si souvent présents dans notre vie, celle de nos proches et peut être de nos enfants ? Doit-on apprendre à les combattre ? A cohabiter ? Ou peut-on s'en défaire définitivement ?



### Pour approfondir :

#### **Thème : Les Complexes**

Les complexes naissent dès l'enfance, et ce de plus en plus tôt. Ils naissent de l'interaction avec autrui et de l'injonction des milieux dans lesquels nous évoluons (sociale, parentale, familiale, amicale, scolaire, associatif...), car c'est sous le regard de l'autre que la conscience de soi se développe, et qu'il y a un amalgame qui se fait peu à peu, entre sa propre perception, la perception que l'autre peut renvoyer par des paroles et des attitudes et enfin l'interprétation de ce qu'on imagine que l'autre peut percevoir.

Cette image de soi se construit tout au long de notre vie et évolue sans cesse, même si les croyances et les représentations ancrées dans l'enfance peuvent apparaître comme des bases structurantes, qui assieds la confiance en soi et quelques fois les complexes (impression d'être moins bien que les autres, impression qu'il manque quelque chose pour pouvoir s'épanouir, que ce soit un manque sur le plan physique ou psychique). Ce sont les expériences positives ou négatives qui vont créer ou réparer nos complexes, et cela à n'importe quel moment.

**Quelle bonne nouvelle !**

Nous ne sommes pas obligés  
de cohabiter avec nos  
complexes !

Il existe 2 types de complexes :

- Les complexes physiques : qui font référence à des critères de beauté et des injonctions de recherche de perfection, étalonnés à partir de modèles (qui évoluent en fonction des époques et des cultures)
- Les complexes sociaux : qui représentent un complexe d'infériorité par rapport à un groupe social (impression de ne pas être assez bien, pas être à sa place, syndrome de l'usurpateur...).

Actuellement dans notre société nous pouvons constater une évolution paradoxale, quant au droit à être soi-même, unique : en effet, il y a de plus en plus d'ouverture, de possibilité de laisser de la place à la différence, à l'originalité, à la créativité (sur le plan vestimentaire notamment, mais aussi des choix de vie), et en même temps que la société libère cet espace, l'individu n'a jamais été aussi enfermé en lui-même, de par le regard peu bienveillant qu'il peut poser sur lui ou l'injonction de perfection qu'il laisse grandir en lui. Nous avons tous **une tendance spontanée à la critique**, c'est une compétence que nous avons développée depuis longtemps et qui nous a permis de nous adapter et d'avoir une analyse constructive pour survivre au fil des siècles.

Aujourd'hui que notre survie n'est plus menacée au quotidien, nous utilisons cette compétences à coder et décoder les informations qui nous entourent, mais elles sont tellement nombreuses que nous devons faire un tri, et en choisir seulement certaines. Or **nous choisissons naturellement celles qui viennent continuer à alimenter nos croyances**, même si celles si sont toxiques pour nous. La liste de nos critiques envers nous-même est variable d'un individu à l'autre mais elle est souvent plus longue coté insuffisances que coté points forts. Ce qui a tendance à créer un déséquilibre d'image de soi et ainsi une déficience d'estime de soi.

### Alors quoi faire face à nos complexes ?

On a beau nous dire (ou se dire à nous-même) : « il faut s'assumer tel qu'on est », « on est très beau comme cela », « c'est ce qui fait notre charme ».... Cela ne suffit pas toujours à laisser nos complexes de côté, à ne plus écouter cette petite voix qui nous fait nous sentir pas assez... ou trop ... et en tout cas moins bien que ce que nous voudrions être.

Je suis , 😊 heu ? 😬 !!!!  
pas assez aimable, pas  
assez brillant, pas assez  
doué manuellement, pas  
assez talentueux, pas assez  
charismatique, pas assez  
réactif, pas assez fort, pas  
assez beau, pas assez  
solide, pas assez créatif, ....



**Ce n'est pas ce à quoi nous ressemblons qui pose problème, c'est la manière dont nous nous percevons...** La preuve en est que nous pouvons trouver des personnes très charmantes, avec pleins d'imperfections (et il en existe pleins parmi les acteurs, les chanteurs, les personnes que nous prenons parfois en exemple ou à qui nous aimerions ressembler)... Donc c'est bien sur notre perception que nous pouvons agir pour mettre fin à nos complexes. Pour cela plusieurs pistes à tester en fonction de notre envie ou notre besoin :

- En analyse transactionnelle, on peut dire que c'est la part « enfant » en nous qui ressent la blessure du complexe et la part « parent » qui critique et juge. Partant de ce principe, une première piste d'action pourrait être d'agir sur cette part de nous critique pour l'encourager et puis progressivement l'entraîner à être plus bienveillante. Par exemple en essayant d'être plus conscient des moments où nous nous se critiquons, nous nous comparons, nous nous jugeons et d'imaginer une figure de parent bienveillant qui viendrait nous rassurer, nous montrer que l'on est « aimable » et « charmant » comme cela, mais aussi « unique » grâce à ces imperfections. C'est par exemple commencer sa journée en se regardant dans la glace pendant qu'on se prépare et se dire « tu es très bien comme cela », « tu es charmant(e) quand tes yeux rient », « tu es... ». Et ne pas oublier à chaque fois que nous nous apercevons de nous sourire et trouver dans ce sourire l'encouragement à laisser vivre en soi peut être « l'enfant espiègle, l'enfant joyeux, l'enfant curieux, l'enfant sécurisé... plutôt que l'enfant blessé, ou l'enfant persuadé que quelque chose cloche chez lui et l'empêche de mériter l'amour » (on en revient à la sécurité intérieure !).
- Nous pouvons aussi **mettre l'accent sur ce qu'on a de charmant dans la globalité de notre image** ou de notre personnalité, plutôt que de focaliser sur un détail. Pour cela nous pouvons faire la liste, ou demander à nos proches de nous aider à la faire, de tout ce qui est plaisant ou même neutre dans notre image et au-delà dans ce que nous incarnons en terme de personnalité. Puis, à chaque fois que nous revenons poser notre attention sur ce détail qui ne nous plait pas, nous pouvons nous sourire intérieurement, peut être accueillir avec humour et bienveillance la pensée liée à ce complexe (« ah te revoilà ! ») et dé-zoomer pour aller poser notre attention sur cette image plus globale et positive. Nous pouvons aussi si c'est plus accessible, balayer mentalement notre liste de tout ce qui est plaisant chez nous et à l'aide de notre respiration, venir installer ces atouts que nous possédons et leur donner de la place dans notre corps et notre conscience. Nous pouvons ensuite prendre quelques instants bien en conscience de nos atouts et nous visualiser rayonnant de toutes ces belles qualités ou charmes.
- Pourquoi ne pas expérimenter pendant une période suffisamment longue (2 à 3 semaine), comment nous nous sentons si nous entretenons une autre relation à nous même, davantage basée sur le ressenti que sur l'image ou l'idée de ce que les autres pensent de nous, notamment lorsque le complexe est lié au poids, à la taille. Cela signifie ne pas se peser, ne pas trop se regarder, mais accueillir son ressenti dans le corps, dans ses vêtements, sans jugement, juste vivre cette expérience recentrée sur soi

et noter au fil des jours si ce ressenti évolue, noter les émotions associées et les pensées présentes, sans rien chercher à analyser juste accueillir ce qui est là. Au bout de 2 à 3 semaines nous pouvons faire le bilan de ce ressenti et de cette expérience d'une autre relation à nous même. L'idée de cette expérience est de développer une autre pensée qui va pouvoir peut être venir changer nos habitudes quant à notre relation avec nous même, et prendre conscience que nous pouvons créer d'autres pensées et changer de perspectives. 😊

- Nous pouvons aussi faire la liste de tout ce que notre complexe nous empêche de faire. Ensuite nous pouvons classer cette liste du défi le plus difficile à réaliser compte tenu de notre complexe (le positionner en fin de liste), à celui qui paraît assez accessible avec un peu d'aide peut être. Et nous prenons le premier de cette liste. Nous le lisons, nous mesurons le chemin à parcourir, nous notons ce dont nous avons besoin pour réaliser cette action... Nous choisissons un moment opportun à court terme, si besoin nous allons chercher de l'aide bienveillante et nous nous relient à tous nos atouts, à toutes nos capacités, à des expériences passées réussies, pour nous faire confiance et oser relever ce défi, avec bienveillance, comme une expérience nouvelle, sans obligation de réussite du premier coup (on se donne plusieurs chances, peut être pouvons-nous prévoir des étapes).
  - **Par exemple** : *si mon complexe est un ventre arrondi qui me pousse à ne m'habiller qu'avec des pulls larges et des tuniques sans forme pour cacher mon ventre, alors que j'aimerais mettre en avant ma féminité (premier défi sur ma liste). Je peux commencer par faire la liste de mes atouts de féminité : peut-être de beaux cheveux, de beaux yeux, une poitrine pulpeuse, de longues jambes ou je ne sais quoi d'autre... je choisis un atout à mettre en valeur et je décide lors de ma prochaine sortie de mettre le paquet sur cet atout (coiffure, maquillage, décolleté...). Avant cette sortie je regarde cet atout mis en valeur, je me regarde avec bienveillance et sans jugement négatif et je me relie à mon ressenti. Je laisse venir en moi la fierté, la satisfaction, l'excitation ou toute autre émotion agréable que je peux ressentir à ce moment. Et je vis pleinement ma sortie comme une expérience, bien reliée à mon émotion positive, en accueillant mes pensées et essayant de laisser passer les pensées qui me ramèneraient à mon complexe pour laisser grandir celles plus positives. Puis je recommence à chaque fois en essayant de mettre l'accent un peu plus sur mes atouts, et de masquer un peu moins mon ventre, sans pour autant le mettre en valeur dans une tenue moulante si je n'en ai pas envie. Je peux me faire aider en cherchant les conseils de personnes compétentes pour valoriser ma morphologie. En plus, je me peux le dire (et c'est une réalité morphologique) que le ventre est une partie du corps qui n'est pas faite pour être plate. Un ventre arrondi est naturel, ce qui ne m'empêche pas de faire quelques exercices ou actions pour le rendre plus tonique. Et progressivement je pourrais peut être reprendre du plaisir à m'habiller de manière féminine et élégante, en assumant un peu mieux mon*

*ventre arrondi parce que je pourrais me relier à ce que j'apprécie chez moi et aurai développé une nouvelle image de mon corps, moins handicapante. Si je me cache moins je paraîtrais probablement plus épanouie, plus rayonnante et donc j'habiterai plus pleinement mon corps et les autres me regarderont autrement parce que je donnerai autre chose à voir. Je serai prête à passer au défi suivant !*

- Nous pouvons également rechercher notre propre personnalité et la laisser s'exprimer dans notre style d'être ou de nous vêtir. Nous pouvons construire notre image, plutôt que de chercher une perfection inatteignable car inexistante. En nous faisant plaisir et en jouant avec notre image, nous pouvons nous approprier autrement notre corps ou notre personnalité et moins nous focaliser sur ce qui n'est pas parfait. De cette façon nous pouvons aussi changer quelque chose du regard de l'autre sur nous et « lire » ou « coder » ce regard de manière différente : on ne me regarde plus parce que j'ai un grand nez mais parce que j'ai une robe colorée, des ongles magnifiquement peints, des cheveux bouclés, un chapeau original ... et ça nous l'avons choisi !



Et n'oublions pas que nous avons aussi une responsabilité sur les complexes des autres et notamment ceux de nos enfants, donc attention à nos paroles, à nos actes qui peuvent nourrir les complexes de notre entourage. Acceptons l'autre comme nous aimerions être accepté, inconditionnellement,....

## Pour aller plus loin...



Christophe André « **Imparfait, libres et heureux** »



Sophie Cheval « **belle autrement, en finir avec la tyrannie de l'apparence** »



Laurie Hawkes « **les 50 exercices pour l'estime de soi** »