

# Mieux-être → Tendances

## « Je n'ai besoin de personne »

### Psy

« Ça va passer », « Je ne vais pas si mal »... Leur entourage s'inquiète, mais eux estiment n'avoir besoin de personne pour s'en sortir. Comment s'explique ce refus de consulter ?

Olivia Benhamou  
et Isabelle Taubes

**B**astien, qui tient à son image de quadragénaire dynamique, fulmine : « J'ai horreur de ces gens qui s'apitoient sur leur sort. J'estime qu'il faut se prendre en main et que, en cherchant bien en soi, on peut trouver tout seul la solution à ses problèmes ! ».

Si, effectivement, certains réussissent sans aide psychothérapeutique à surmonter une séparation, un deuil, la perte d'un emploi ou un accident, le refus obstiné de consulter n'est, de toute évidence, pas synonyme de force morale. Bien au contraire.

### Refus d'une part d'ombre

La sensation – illusoire – de pouvoir résoudre seul tous ses problèmes psychologiques résulte en premier lieu du refus de l'inconscient (cette part d'ombre qui nous échappe) et de la croyance en un moi tout-puissant valorisée par notre société. De plus, dans notre culture latine encore machiste, demander de l'aide est considéré par une majorité d'hommes comme une capitulation honteuse, contraire à leurs idéaux volontaristes d'autonomie et d'indépendance. « En



CONSULTATION. Perçue par les hommes comme une capitulation honteuse. PHOTO PHILIPPE BIGARD

voiture, par exemple, un homme demande rarement son chemin, explique Serge Ginger, gestalt-thérapeute (\*). Il préférera passer une heure sur sa carte routière ou consulter son GPS. Les femmes ont moins de problème pour montrer qu'elles sont perdues ».

« Les hommes représentent moins d'un tiers des personnes en psychothérapie. Les statistiques le montrent, les femmes sont plus enclines à reconnaître leur souffrance et, de ce fait, à consulter. Ce qui ne veut pas dire qu'elles ont plus de problèmes ».

En tout cas, le refus de se faire épauler est généralement coûteux psychiquement. « Passer son temps à essayer de sauver les apparences se paye cher en énergie. Bien plus que baisser la garde et appeler au secours », poursuit Serge Ginger.

L'incapacité à laisser

transparaître ses failles témoigne également d'une fragilité narcissique. « Demander de l'aide présuppose deux choses : être capable de sortir de son isolement et considérer que l'on est digne d'être épaulé. Une démarche qui exige un minimum d'estime de soi, confirme le psychiatre Paul Bensussan. La plupart des gens qui souffrent en silence, notamment dans les dépressions sévères, se condamnent eux-mêmes à l'indignité et à l'incurabilité. Leurs arguments sont récurrents : "Je ne mérite pas d'être aidé", "Rien ne pourra y faire", etc ».

### Fragilité narcissique

Derrière cette blessure narcissique qui empêche de se dévoiler aux autres se cachent généralement des carences affectives datant de l'enfance, difficiles à réparer. Elles ancrent en nous la conviction que personne ne pourra nous

sauver, de la même façon que personne, autrefois, n'a su nous protéger. Du coup, même les conseils des autres nous agressent. Loin d'inciter à un questionnement sur soi, ils poussent à mettre en place un système défensif pour justifier notre malaise. « On a spontanément tendance à se trouver des causes extérieures "objectives", ou en tout cas rationnelles – surmenage, agression, harcèlement... –, puis à les faire valider par notre entourage », constate Paul Bensussan : « "Normal que j'aie mal, avec toutes ces pressions au travail, à la maison, n'importe qui serait dans le même état que moi". Mais ce sont le plus souvent des alibis qui nous évitent de nous poser des questions ». Nous confortant dans l'idée que « personne n'y peut rien ».

(\* Psychothérapie qui analyse l'expérience « ici et maintenant » et la responsabilité personnelle.

## Culture Plus

### Un pamphlet qui dénonce une « farce sanglante »

Des ouvrages dénonçant la pratique tauromachique, il y en a eu beaucoup. Et des remarquables...

Mais celui que vient de publier Christian Laborde – auteur pyrénéen qui écrit comme il parle, avec un accent de roc et de vent et une verve toute gasconne – *Corrida basta !* porte une estocade définitive à la corrida. Concis, compact, flamboyant, dense, lyrique, l'ouvrage est à la fois un pamphlet et un poème. Un réquisitoire et un chant.

Christian Laborde, le frère de l'ours et l'ami du taureau, dézingue les mythes liés à la corrida : l'« art » autoproclamé, la prétendue agressivité du taureau, son insensibilité à la douleur, le supposé « combat » entre l'intelligence et la force brute, la « tradition » (en évoquant Napoléon III et le général Franco, deux promoteurs, dans leurs pays respectifs, de la tauromachie)...

Religion, économie (« la corrida, c'est du fric, des salaires, des liasses »), politique, histoire, éthique, physiologie : tout y passe. Christian Laborde réfute,



RÉQUISITOIRE. Christian Laborde accuse...

argumente, et pulvérise la « farce sanglante hispanico-bling-bling » et les « branquignols, les tueurs kitsch » qui la jouent, en invoquant ses aînés : Hugo, Zola, Yourcenar, Kundera, Montaigne, tous ennemis déclarés des tortures que l'on inflige aux bêtes.

Enfin, *Corrida basta !*, c'est aussi une belle ode à la vie et à « l'animal au regard bleu marine » qui ne rêva jamais que de vastes prairies et de liberté. ■

Josee Barnerias@centrefrance.com  
(*Corrida Basta !* de Christian Laborde, éditions Robert Laffont, 16 €.)

### NOTEZ-LE

### Exposition

**Gustave Eiffel, le magicien du fer.** La tour Eiffel fait partie des monuments les plus visités au monde, mais les réalisations et la vie de l'ingénieur à qui elle doit son nom sont peu connues du public. L'exposition Gustave Eiffel, la magicien du fer, retracera l'exceptionnelle carrière et reviendra sur la vie intime de l'ingénieur et constructeur dont les ouvrages jalonnent les continents.

S'il n'est pas le premier à utiliser le fer, il en use avec imagination et ingéniosité. Chaque réalisation est l'occasion d'aller plus loin dans la prouesse technique : pont Maria Pia au Portugal, viaduc de Garabit, conception de la structure de la statue de la Liberté... Au centre de l'exposition, la tour Eiffel, sa construction, sa transformation mais également son rôle dans l'inspiration des poètes, peintres, photographes, cinéastes...

À partir du 7 mai jusqu'au 29 août, Hôtel de Ville de Paris. Entrée libre. [www.paris.fr](http://www.paris.fr)



PROF. Portrait. Gustave Eiffel, 1889. © RMN (MUSÉE D'ORSAY) © JEAN SCHORMANS

### Gourmand et caritatif

**Chocolat caritatif.** Le Syndicat du chocolat organise jusqu'au 25 juin une opération au bénéfice de l'association « Tout le monde chante contre le cancer », baptisée la Chaîne du Bonheur Chocolat. Les internautes sont invités à créer une chaîne d'e-mails en transmettant une e-card à leurs proches et amis. Chaque gagnant (un tous les 100 participants) permet de faire grandir la dotation offerte à l'association. Grâce aux fonds récoltés, des goûters seront offerts à des enfants malades dans des hôpitaux français. [www.bonheurchocolat.fr](http://www.bonheurchocolat.fr)

### LES RÉPONSES DES EXPERTS

[www.psychologies.com](http://www.psychologies.com)

## En colère contre mon psy

Je vois un thérapeute depuis une année (j'ai perdu mon fils lorsqu'il avait deux ans). Mon thérapeute est calme et bienveillant. Pourtant, lorsque les séances sont terminées, je lui en veux ! Comment dois-je faire pour maîtriser mes pensées et que la raison l'emporte ? ■

Jeanne, 49 ans  
Christophe Fauré, psychiatre et psychothérapeute, répond. Être en psychothérapie, c'est se donner un temps et un espace privilégié où on trouve l'opportunité d'exprimer ce qu'il est difficile ou impossible d'énoncer ailleurs. N'ayez pas peur : votre psy a la formation nécessaire pour recevoir, comprendre et

explorer avec vous la rancœur ou le ressentiment que vous éprouvez à son égard.

En fait, ce qu'on ressent pour son thérapeute n'est que le reflet de ce qui se passe en soi. Lui-même n'est que le support de nos propres projections et il peut nous aider à les « décoder ». Ainsi, il est indispensable que vous lui exprimiez explicitement votre colère ou votre malaise ; vous ne savez pas ce que vous trouverez derrière cette émotion, une fois que vous l'aurez accueillie et dépassée... Elle a peut-être beaucoup à vous apprendre.

Ne pensez pas que votre thérapie vous révèle

« méchant et injuste ». Elle ne fait que révéler la nature même du processus de deuil dans lequel vous êtes engagée. La colère fait partie intégrante du chemin de deuil, surtout après la mort d'un enfant. Il est normal et salutaire qu'elle se manifeste aujourd'hui au cours de votre travail, même si elle prend une forme déformée. Il est aussi normal d'en vouloir aux autres de ne pas avoir autant mal que soi. Alors, ne tentez pas d'étouffer en vous ce ressenti. C'est parce que vous acceptez de lui faire de la place dans votre thérapie que vous progresserez dans votre travail de deuil. ■

Retrouvez chaque mercredi cette chronique réalisée en partenariat avec le mensuel **PSYCHOLOGIES MAGAZINE**



PARUTION. Couverture du mois de mai.