

Le courage d'être soi !

Mais qu'est-ce qu'être Soi ?

Obstacles ... Conditions ...

Publié le 24/09/2025

Par Elisabeth Bocquet

Beaucoup de personnes ignorent qu'elles ne sont pas vraiment elles-mêmes, elles ressemblent plutôt à ces petits jouets mécaniques qu'on a remontés et qui marchent (se dandinent) alors comme des automates ! ...

Le problème a été détecté depuis très longtemps puisque Socrate (né vers 470 avant J.C.) en est venu à donner cette injonction : "Connais-toi toi-même".

Qu'entendait-il par là ?

Que nous devons comprendre comment nous fonctionnons, c'est-à-dire reconnaître ce qui se passe au plus profond de nous, car cette démarche de compréhension de soi mène à la compréhension du monde.

Ce qui rejoint l'affirmation de Krishnamurti, penseur indien (né en 1895). "L'ignorant n'est pas celui qui manque de culture mais celui qui ne se reconnaît pas lui-même."

Et de ce fait, dit-il aussi "l'instruction est la compréhension de soi car c'est en chacun de nous que l'existence est ramassée".

Socrate avait instauré la "maïeutique" ou art d'accoucher les esprits - qui fait découvrir à quelqu'un ce qu'il ignorait consciemment, le faisant ainsi avancer sur la voie de la libération ...

Car, comme l'affirme Krishnamurti, il est relativement facile de comprendre et de dissoudre nos peurs conscientes. Mais la plupart d'entre nous ne découvrent même pas leurs peurs inconscientes !

Tentatives de définition de l'inconscient

- C'est quelque chose que je ne sais pas que je sais !
- Je cherche à m'exprimer par n'importe quel moyen !
Car j'ai quelque chose à dire, mais je ne le sais pas moi-même.
- J'ai beaucoup de force et d'énergie
Je suis très vivant
Je suis persévérant
Je gronde secrètement
Au fin fond de vos entres
Mais je me déguise toujours pour me manifester
Qui suis-je ?

La question que se pose, comme moi, Alice Miller est “pourquoi il est si difficile de faire accéder l'opinion publique à une approche psychanalytique de l'homme ?”

C'est-à-dire à apprendre à avoir la perception de la totalité de notre propre processus psychologique !

Qu'exige cet apprentissage ?

Je citerai à nouveau Krishnamurti :

“ Le savoir est-ce qu'a emmagasiné la mémoire et il faut être libéré du connu pour explorer ce qui se trouve au-delà”. (Je dirais : en deçà !)

Nous pouvons appeler cet au-delà **“l'inconscient”** qui en fait est le maître à bord si nous ne faisons pas sa connaissance !

Combien l'ignorent ?

Une grande majorité de personnes, tant ce “gros mot” est méprisé, en tout cas dont l'importance fondamentale est ignorée faute d'avoir été informées de son existence !

Ce qui est selon moi la cause de beaucoup de souffrances, psychiques, morales, physiques puisque si l'on ignore nos désirs profonds nos vraies émotions et sentiments nous nous engageons dans la vie avec de fausses motivations ce qui nous rendra insatisfaits, donc tourmentés, déprimés, angoissés, malades ...

A quels critères obéissons-nous lorsque nous faisons des choix qui ne reflètent pas notre moi profond ?

Aux critères du conformisme ambiant. Car si l'influence principale est l'éducation qu'a reçue une personne elle est renforcée par les pressions de la société qui ne se soucie pas du bien-être personnel mais exige une adaptation docile à ses règles.

Je ne suis pas en train de penser et de dire qu'il n'en faut pas, ce serait désastreux aussi ! Mais le problème est que la plupart des personnes qui composent la société n'ont pas choisi leur chemin de vie en connaissance de cause : elles n'ont pas été informées de l'importance majeure de notre fonctionnement psychologique et des conséquences de son ignorance ! Donc elles font des choix “raisonnables” souvent basés sur des peurs.

Les peurs gouvernent la vie de beaucoup d'entre nous. Dans ces conditions il faut viser la sécurité et non prendre le risque d'être soi-même, d'exister vraiment !

Enfermées dans un système d'obligations plutôt que d'envies comment faire la connaissance de nous-mêmes ?

La peur d'être différent pousse beaucoup à se “rétrécir” en jouant un personnage censé convenir ! Oui, mais à quel prix ? De l'amputation de votre Vrai moi !

Ah oui, vous êtes un gentil garçon, une gentille fille ! Vous ne dérangez pas !

Mais vous vous faites du mal et vous vous privez de la jouissance de la liberté, condition indispensable pour exister et pas seulement vivre ou même survivre ! ...

Lorsque je vivais encore chez mes parents et que je n'y avais pas le droit d'être moi-même, que je ne pouvais même pas me révolter puisque j'étais prise dans une "camisole affective" j'écrivais ma souffrance discrètement sous forme de poèmes.

Je n'avais à cette époque pas de prise sur mes insatisfactions, je me sentais impuissante. Par contre je cherchais à comprendre ... j'ai longtemps cherché et cette obstination, cette non résignation m'a sauvée même si elle m'a coûté le rejet familial !

En voici quelques-uns

Un jour

Je braillerai

Ce que j'ai dans le ventre

qui me tiraille

Au grand jour

Ah !

Le beau jour

que celui-là

Et je respirerai

Et je vivrai

En paix

Avec moi-même

Dans ma vérité

Un jour je leur ferai voir

Que je ne suis pas folle

Que je ne suis pas seule

Que je suis ce que je suis

Que ça c'est moi

Qui n'est pas dans "le mauvais chemin"

Car pendant des années on m'a répété que j'étais sur le "mauvais chemin". Jusqu'à ce que, suite à une fois de trop, je renonce à prendre le moindre chemin ... J'ai végété pendant deux ans avant de pouvoir quitter ce lieu de non vie. Et j'ai continué à chercher mon Vrai Moi ...

Encore chez mes parents j'écrivais aussi :

Je ne peux même pas me fier à moi

Je n'ai pas de moi unique

Mon moi est multiple

Mon moi s'éparpille

Mon moi m'échappe

Mon moi est infidèle

Mon moi, mon moi ...

Je te cherche

Je ne savais plus qui j'étais tant on m'avait fait douter de moi et je n'avais pas la force nécessaire pour garder mon cap ! (J'en avais eu un avant la "cassure" !)

*Je ne sais pas c'que j'veux
Je ne sais pas c'que je suis
Et qu'est c'que je fous ici !
Je ne sais pas mon rôle
Je l'ai p'être mal appris ? ...
On m'la pt'être mal appris ? ...*

De même que je ne croyais plus aux causes physiologiques de mes crises d'asthme, sans toutefois encore en comprendre leur "langage" ! Mais le fait de refuser les explications médicales m'a aussi permis de ne pas me résigner. Et la conviction que les ... raisons étaient ailleurs m'a amenée chez un psychanalyste qui lui, ayant compris de quoi je souffrais m'a permis très vite de respirer normalement !

À partir de là me sentant en confiance j'ai pu, petit à petit, exprimer les émotions qui m'étouffaient, que l'asthme exprimait !
C'était un langage physique, muet, horrible !
Mon corps exprimait ce que je ne pouvais pas exprimer avec des émotions et des mots : j'étais inhibée - mais mon symptôme en disait long !
Et pourtant, aucun médecin n'y a vu de sens ! Tous donnaient des explications qui excluaient les causes psycho-affectives ! Là où pourtant il faut chercher !
Car un être humain n'est pas une machine : on appuie sur un bouton et ça marche !
L'être humain est complexe car sa construction est liée à de nombreux facteurs.

Le premier est d'avoir reçu - ou pas ! - dans les premières années, la **Sécurité Affective** qui passe beaucoup par le contact physique - le langage aussi, bien sûr ! C'est très important de parler à un bébé, à un petit enfant : la voix le rassure même s'il ne comprend pas encore le sens des mots. Puis pendant des années l'enfant a besoin d'être rassuré à chaque nouvelle étape et encouragé à dépasser ses peurs : il vit tout pour la première fois ! Donc ce qui est évident pour un adulte ne l'est pas pour lui ! Il a besoin d'être stimulé à agir, encouragé quand il a des difficultés. Il a besoin d'être valorisé pour qu'il se construise progressivement une bonne image de lui qui lui donnera la force nécessaire pour prendre sa place dans la vie au fur et à mesure de ses capacités.

Ayant ainsi reçu suffisamment de "bons ingrédients" il sera en mesure d'être lui-même, c'est-à-dire d'oser être spontané car non dans la perpétuelle peur d'être rejeté ou pire d'être détruit !

Un être humain qui a ces peurs est un être qui n'a pas reçu la **permission** d'être lui-même. On lui a demandé - implicitement ! - de se déformer ...

L'enfant ayant un besoin vital d'amour et un manque de référence ne peut avoir de sens critique envers ses parents, il va donc **s'adapter** à ce qu'il ressent de leurs attentes et de leurs limites. Il ne peut faire confiance à ce qu'il ressent (confusément d'ailleurs !) il a plutôt tendance à penser qu'il est un "mauvais garçon", une "mauvaise fille". Il a tellement besoin d'être accepté qu'il fait beaucoup d'efforts pour tenter de leur convenir, de ne pas les contrarier, les blesser car il craint les "représailles". C'est-à-dire les **messages négatifs** qui le détruiraient car il n'est pas à force égale !

Il n'a pas encore compris la règle du jeu et il prend ses parents très au sérieux, il les idéalise : ils ont forcément raison ! C'est ainsi que le Faux Moi prend racine au point de devenir une "seconde nature" !

Plus tard, l'adulte a oublié qu'il y a très longtemps il a eu des velléités, des désirs, des besoins qu'il a dû refouler ... Donc il croit qu'il est ce qu'il est ! ...

- "C'est ma nature disent certaines personnes"
- C'est votre "dénature" je leur réponds !

En fait, on est souvent "déroutés". Et c'est ainsi qu'on se fabrique un "Faux Moi", un personnage qui est la résultante d'un bricolage, fait de la peur de mal faire, la peur de faire du mal et d'une tentative d'adaptation pour éviter ce drame ! L'ignorance que les "adultes" ne le sont pas toujours et qu'il ne faut donc pas les idéaliser est très grave de conséquences !

C'est pourquoi je déplore qu'il n'y ait pas un minimum d'initiation à la psychologie à l'école pour donner des outils de repérage aux enfants victimes du mauvais fonctionnement de leurs parents.

Il y a des cas extrêmes mais à différents niveaux en tant que parents nous empêchons nos enfants d'être vraiment eux-mêmes ! Parce que nous avons hérité de peurs !

La liberté absolue n'existe pas, mais ce n'est pas grave si nous avons la sagesse de nous remettre en cause.

Malheureusement, la plupart des personnes croyant qu'elles sont ce qu'elles sont adoptent une attitude rigide, envers les autres, mais envers elles-mêmes d'abord !

Elle ne cherche pas la vérité des choses, elles savent !
La loi du grand nombre fait office de vérité !

Dans ces conditions il n'y a rien à chercher ! Il faut juste répéter : ce qu'on nous a appris, ce que tout le monde dit ! ...

Ça fait peur de s'échapper de la meute !

On est seul !

Alors beaucoup renoncent à se différencier laissant dormir au plus profond d'eux leurs trésors enfouis !

Connaissez-vous beaucoup de personnes d'un certain âge, épanouies ? Contentes de leur vie qui, même si elle a été difficile a été passionnante parce qu'elles ont eu l'audace de prendre des risques pour être en accord avec ce qu'elles ressentaient. Qui ont appris tout au long de leur vie, ont évolué et continuent de le faire !

Qui ont fait de leur vie une "œuvre" !

Car oui ma vie est une œuvre à laquelle je dois travailler tous les jours !

Ou bien je me laisse "porter par le vent" et ne fais rien de ma vie, ou je m'organise pour la structurer et ainsi réaliser mon œuvre (qui ne s'achève qu'à ma mort). Je suis "l'artiste" de ma vie et je ne dois pas laisser n'importe qui y participer !

Je décide qui va y mettre sa touche pour l'enrichir, l'améliorer mais c'est moi qui en suis le maître !

Cette “œuvre” est mon fil conducteur et tous les matins j'ai envie de me lever pour agir afin d'y travailler.

Quelles sont les conditions requises pour adopter une telle philosophie de vie ?

- Avoir une exigence de qualité.
- Avoir des intérêts “supérieurs”.
- Être persévérant.
- Avoir du courage.

Ceci aboutit à avoir de “vraies motivations”. Sous-tendues par l'estime de Soi !

Quels sont les obstacles à la liberté de se réaliser, d'exister vraiment ? D'être soi-même ?

Le premier est **l'ignorance**. L'ignorance que je suis amputée d'une grande partie de moi si je n'ai pas fait connaissance avec mon “enfant intérieur”. Si je crois que je ne suis qu'un adulte et que c'est lui qui, bien raisonnablement dirige ma vie !

Je rappelle que jusqu'à notre mort il y a en nous un enfant - qui s'il n'est pas blessé est d'ailleurs la partie la plus vivante de nous, la plus créative !

Mais lorsque notre enfant intérieur est blessé et que nous ne l'écoutons pas, le faisons taire pour être “quelqu'un de bien” c'est lui qui, à notre insu dirige notre vie !

Avec toutes les erreurs et exagérations dont est capable un enfant !

Comment accueillir et faire connaissance avec notre enfant intérieur ?

En étant à l'écoute de nous-même, de nos **émotions**.

Or ça fait peur à beaucoup car il faut alors avoir le courage de nous voir tel que nous sommes, pas tel que nous pensons qu'il faut être pour convenir !

À qui ? À quoi ?

Il faut se poser la question !

Nous nous définissons souvent par le **biais** du rôle qu'on nous a jadis attribué.

Il faut sortir de ce rôle, du personnage pour devenir une vraie personne, une personne vraie !

La **dépendance affective** maintient beaucoup de personnes dans une prison : la vie de couple par exemple peut-être un grand frein à la liberté d'exister lorsqu'on n'a pas assez confiance en soi et que l'on cherche à “mériter l'amour”.

Rechercher notre “Vrai Moi” exige de prendre des risques, au lieu de viser bien souvent un confort immédiat, la sécurité qui tôt ou tard sera source de grandes frustrations !

Pourtant chante Soprano,
Même si le monde ne me comprend pas, ça n'a pas de prix d'être moi !

Elisabeth Bocquet
Psychanalyste à Dinard et Rennes
www.bocquet-elisabeth-psychanalyste.fr