

Les complexes les plus classiques et comment les surmonter

Le sentiment d'infériorité empêche souvent d'avancer. Pourtant, assumer un défaut, c'est se donner les moyens d'en tirer parti.

Nobody's perfect!» C'est la conclusion du film de Billy Wilder, «Certains l'aiment chaud». On pourrait ajouter : «Et c'est tant mieux.» Car ce sont précisément nos petits défauts, physiques et de caractère, qui font que nous sommes uniques. Pourtant, de nombreuses personnes ne parviennent pas à accepter leurs faiblesses et en voient même là où il n'y en a pas. Une origine sociale modeste, des oreilles décollées, une tendance à rougir ou un manque de répartie suffisent à les faire douter de leur valeur. «Lorsque le complexe prend toute la place, il engendre une véritable souffrance, tient les autres à distance et empêche de vivre», déplore Bénédicte Nadaud, coauteur de «Surmonter ses

complexes» (Eyrolles). Imaginaires ou avérés, ces défauts font pourtant partie de nous et peuvent même devenir des moteurs, à condition de les identifier et de les comprendre.

■ "Nez, oreilles... Je n'aime pas mon physique"

De l'avis de tous, Valentine est une belle femme. Depuis son enfance, cette avocate d'affaires réputée ne voit pourtant que «ce nez», qu'elle juge trop grand. Une opération chirurgicale n'a pas réussi à restaurer l'image qu'elle a d'elle-même. Valentine s'est même mise à détester ses lèvres trop fines, sa poitrine trop menue. Le «complexe Photoshop» (souffrir de ne pas ressembler aux modèles retouchés par informatique dans les magazines) gagne même les hommes, convaincus, à tort ou à raison, qu'on a

plus de chances de réussir si l'on est beau. Pour retrouver l'estime de soi, il faut pourtant s'autoriser à ne pas être parfait. Première étape de cette acceptation : constater que nul ne l'est. Mais se poster à la terrasse d'un café pour observer les défauts physiques des passants ne suffit pas toujours à convaincre les plus complexés. Une solution peut consister à demander à des proches ce qu'ils en pensent : la version des collègues ou amis révèle souvent de bonnes surprises, car ils s'attarderont davantage sur un large sourire que sur un nez un peu fort. «Les gens se tournent naturellement vers ceux dont la personnalité rayonne, peu importe leur physique. Il faut donc faire avec ce qu'on a, pas aller contre», préconise la conseillère en image Aude Roy, auteure de «Donner une vraie et bonne image de vous» (InterEditions).

■ "Je suis timide et je n'ose pas me mettre en avant"

Vincent redoute de réclamer à son patron l'augmentation que ce dernier lui a promise. A 35 ans, ce responsable financier d'une société aéronautique pique encore un fard dès

qu'il doit se mettre en avant. Et craint même d'inviter amis ou collègues, de peur de les déranger. Le pire, c'est que cette difficulté à s'affirmer s'aggrave. Pour y remédier, Vincent devra prendre sur lui et se forcer à s'exposer. «Seuls des efforts sur soi et le fait d'agir permettent d'atténuer cette émotivité exacerbée», explique Christophe André, psychiatre et auteur de «Petits Complexes et grosses déprimés» (Seuil). Comme





“Mes “handicaps” ont été mon moteur”

«A mon arrivée en France, tout me posait problème : la langue, mes origines, le manque d'argent... J'ai surmonté ces difficultés grâce à une force extraordinaire, héritée de mon enfance. Fils d'une mère répudiée, je me suis jeté sur tout ce qui me paraissait être une porte de sortie. Repéré à l'école, j'ai bénéficié d'une bourse du gouvernement syrien. Ensuite, le secret se trouve dans un travail acharné, l'action, l'écoute et la profondeur de sa personnalité.»

Mohed Altrad, PDG du groupe Altrad (matériel d'échafaudage)

tous les timides, Vincent est trop centré sur lui : il doit sortir de sa coquille. «Si vous avez peur de ne pas avoir de conversation, posez des questions, on appréciera l'intérêt que vous portez aux autres», recommande Aude Roy. Etre impressionnable permet de développer d'autres qualités : mesure, synthèse, observation. D'une manière générale, il faut garder en tête qu'il y a de la place pour tous les talents. «Une en-

treprise ne peut pas être composée seulement de grandes gueules. Elle a aussi besoin de personnalités calmes et tempérées pour fonctionner», souligne Bénédicte Nadaud.

“Je me sens moins doué que mes collègues”

«Tu es nul.» «Tu ne réussiras jamais.» Certains jugements blessants répétés au cours de notre enfance par des parents,

des enseignants ou des camarades n'aident pas à se forger une bonne image de soi. «Comment croire que l'on y arrivera lorsque l'entourage pense que la cause est perdue d'avance?» interroge Bénédicte Nadaud. Les échecs scolaires sont également vécus de façon douloureuse. «J'avais des notes catastrophiques. J'ai mis toute mon énergie à prouver que je pouvais réussir. Mes professeurs seraient bien étonnés de voir

que j'ai écrit un livre!» témoigne Sylvie Grivel, formatrice en communication et coach, auteur de «Etre soi dans ses relations» (Eyrolles). Elle a su transformer son complexe d'infériorité en énergie pour mener sa vie professionnelle. Un bon réflexe, à condition de ne pas basculer dans l'excès en surcompensant. «Si vous remplacez une hantise (il ne faut pas que mon défaut se remarque) par une autre (il faut qu'on voie ma réussite), vous continuez de vivre sous pression, analyse Christophe André. Vous aurez échangé une émotion toxique (la honte) contre une autre (le stress).»

“J'ai honte de mon statut social : je n'ai pas réussi”

Mohed Altrad, le fondateur du leader français du matériel d'échafaudage, a réussi malgré (ou grâce) à ses nombreux «handicaps» (lire son témoignage ci-contre). D'autres, apparemment plus chanceux au départ, n'ont pas pu ou pas su tirer parti de leurs atouts. Ne pas avoir le statut social, le poste, le salaire qu'on a l'impression de mériter engendre une souffrance. Il est alors nécessaire de relativiser sa situation, notamment en la comparant à celle de personnes qui ont connu de plus gros déboires (un licenciement, par exemple). Peut-être s'agit-il aussi d'une insatisfaction chronique : une fois l'objectif atteint (une responsabilité, une augmentation), les doutes resurgissent et on se dévalorise de nouveau. «Attacher moins d'importance au statut, au sien comme à celui des autres, demande de la maturité mais rend les relations plus directes et plus saines», estime Bénédicte Nadaud. Au lieu d'être source d'aigreur, la comparaison donne alors de l'énergie pour aller de l'avant. ■ **Anne-Isabelle Six**