

LES QUATRE PEURS QUI NOUS EMPÊCHENT DE VIVRE

Eudes Séméria

Le profil « fusionnel »¹

Le fonctionnement fusionnel repose sur la volonté inconsciente d'*effacer* les limites entre soi, les autres et le monde afin de se percevoir le moins possible comme une personne distincte et séparée des autres. Il s'agit, en quelque sorte se fondre dans le décor de se « diluer », de rester toujours plus ou moins dans les coulisses de sa propre vie de façon à ne pas assumer la responsabilité de ses choix et de son existence. Ce fonctionnement se résume en quatre refus résumés ci-dessous, chacun comprenant différents aspects : le refus de *grandir*, le refus de *s'affirmer*, le refus *d'agir*, le refus de *se séparer*. Bien sûr, ces quatre refus peuvent se manifester chez certains de manière discrète ou modérée, et chez d'autres de manière plus sévère et envahissante.

1 — Le refus de grandir

- Sentiment personnel d'immatunité, nostalgie de l'insouciance des premières années de vie, du statut d'enfant ;
- persistance de certaines habitudes de l'enfance, comme celle de sucer son pouce, de dormir avec la lumière allumée, de conserver sur soi un doudou...
- Impression d'être « moins adulte que les autres », moins capable et moins crédible ;
- peur d'assumer pleinement les responsabilités de la vie adulte.
- négation du corps adulte, en particulier dans ses formes sexualisées allant parfois jusqu'à une indifférence par rapport à son propre corps ;

¹ Le texte qui suit est extrait des ouvrages « Les quatre peurs qui nous empêchent de vivre » (2020) et de « Les pensées qui font maigrir » (2019), Eudes Séméria, Albin Michel.

- préférence pour les attitudes et apparences juvéniles caractérisées par des vêtements peu genrés, amples, unisexes, neutres, qui maintiennent (illusoirement) dans une sorte d'indifférenciation, de flou généralisé ;
- dissimulation des signaux sexuels, remplacés par une séduction enfantine ou par une réserve suggérant une demande implicite de protection, d'aide et d'indulgence.
- attitude réflexe de soumission à autrui, surtout les parents ou la famille ;
- difficulté ou incapacité à dire non, tendance à être systématiquement d'accord avec autrui ;
- abandon ou délégation de ses responsabilités à autrui, refus de choisir et de décider par soi-même, suivisme ;
- quête permanente de validation de soi par les autres afin d'orienter les actes de la vie quotidienne ;

2 — Le refus de s'affirmer

- Sentiments d'impuissance et de peur face aux exigences de la vie quotidienne (travail, tâches, démarches), fatalisme ;
- recherche de protection de la part des autres ;
- difficulté à identifier des valeurs personnelles, à décrire ses passions, ses envies, ses ressentis, ses centres d'intérêt et ce qui pourrait constituer une raison de vivre (en dehors de l'investissement familial ou amical) ;
- difficulté à se définir soi-même, à se trouver une singularité, avec une tendance à se décrire comme étant sans particularités, « banal », « quelconque », « sans intérêt » ;
- auto dévalorisation, tendance à se trouver toutes sortes de manques et de défauts, avec une vision très pessimiste de soi-même, de ses capacités, de son potentiel d'évolution ;
- tendance à se placer dans une posture d'infériorité par rapport à autrui, les autres paraissant systématiquement plus doués, plus matures, plus responsables, etc. ;
- peur de ne « pas être à la hauteur » ;
- Impression d'être « de trop » partout (sauf, éventuellement, dans le cercle familial) ;
- tendance à s'effacer, à se tenir en retrait par rapport aux autres ;
- réticence à reconnaître ses mérites avec parfois un « syndrome de l'imposteur » : sentiment que les autres se trompent

lorsqu'ils voient en soi des qualités et une crainte constante d'être « découvert ».

- gêne intense face aux compliments ou aux cadeaux qui ne sont pas ressentis comme mérités, d'où une difficulté à remercier ;
- sentiment d'un vide intérieur ;
- difficultés à s'engager dans un couple ou même dans des relations amicales multiples (souvent en privilégiant une seule relation amicale exclusive) ;
- difficulté à se sentir l'auteur véritable de sa vie.
- pressentiment assez fréquent d'une vie plus brève que celle des autres.

3 – Le refus d'agir

- Impression que sa vie « tourne au ralenti » ou est à l'arrêt ;
- propension à agir par obéissance ou par contrainte, à se conformer aux règles ;
- sentiment d'être « coincé » dans sa vie, son passé, avec la conviction qu'il n'existe pas, ou peu, de possibilités de changement personnel ;
- tendance à s'auto limiter et à rester très en-deçà de ses capacités réelles ;
- procrastination (fait de remettre à plus tard) ;
- fatigue chronique, besoin de se réfugier dans le sommeil (parfois dès le lever); tendance à mettre la réalité à distance en recourant à des substances (anxiolytiques, somnifères, alcool, etc.) ;
- rumination mentale (fait de ressasser sans cesse les mêmes problèmes, craintes et idées sans jamais trouver de solution satisfaisante) ;
- passivité avec le sentiment d'une pesanteur empêchant de passer à l'action ;
- présence de rêveries diurnes consistant à s'imaginer toutes sortes de scénarios alternatifs à la vie réelle ;
- fantasme de l'hôpital ou de la prison (de façon à être dégagé de ses responsabilités) ;
- peur intense de s'ennuyer et recherche de tous les moyens susceptibles de combler (d'annuler) le temps libre (télévision, ordinateur, téléphone...).
- peur de la réussite manifestée par la recherche plus ou moins inconsciente de l'échec avec auto sabotage ;
- difficultés à acquérir ou à s'intéresser à de nouveaux savoirs et savoir-faire, considérés comme inintéressants ou inaccessibles ;

4 – Le refus de se séparer

- Angoisse de la séparation, de l'abandon, et d'une manière générale de l'éloignement des proches ;
- peur de la solitude et de l'isolement ;
- impression d'être victime des autres lorsque ceux-ci s'éloignent ou agissent de leur côté ;
- tendance à vivre par procuration à travers autrui ;
- précipitation dans une nouvelle relation en cas de rupture d'une relation sentimentale ; tendance à maintenir une relation même si celle-ci n'est pas satisfaisante ;
- avidité affective, besoin de contacts très fréquents avec les proches, besoin fréquent d'être accompagné et soutenu ;
- tendance à sacrifier ses propres désirs pour les retenir les autres ;
- besoin de transparence (tout dire et tout savoir) avec les membres de la famille et les amis ; besoin de « coller » à l'autre, voire de « fusionner », de « ne faire qu'un » ;

Le profil « héroïque »

Le fonctionnement héroïque repose sur la volonté inconsciente de *dépasser* les limites imposées par la vie et la condition humaine. La personne cultive l'illusion d'une particularité ou d'un caractère spécial par rapport aux autres qui la met au-dessus du commun des mortels. Sa peur fondamentale de la mort la conduit souvent à l'excès avec l'impression de contrôler ce qu'en fait elle subit. Le profil héroïque se caractérise par quatre illusions : l'illusion de maturité, l'illusion d'importance, l'illusion de puissance, l'illusion d'autosuffisance. Là encore, ces illusions peuvent être plus ou moins intenses.

1 — L'illusion de maturité

- Sentiment d'être plus mûr que les autres (souvent dès l'enfance) ;

- Rejet précoce des caractéristiques de l'enfance, besoin de gommer ses aspects enfantins, d'être considéré comme plus mature que l'on n'est (y compris sexuellement) même si dans les faits rien ne le justifie ;
- tendance à s'affranchir aussi tôt que possible de l'autorité parentale ;
- parfois tendance à sous-estimer ses propres parents, avec le projet plus ou moins clair de les concurrencer ou de les dépasser ;
- facilité à s'éloigner de la famille ou à la mettre à distance ; parfois, honte à l'égard des origines, des valeurs, des habitudes familiales ;
- besoin de « brûler les étapes », d'assumer des responsabilités plus tôt qu'il ne faudrait ;
- Impression de posséder des capacités et éventuellement des mérites avant toute réalisation personnelle ;

2 — L'illusion d'importance

- Sentiment d'être « spécial », « pas comme les autres », voire prédestiné ;
- besoin important de reconnaissance par les autres ;
- tendance à être centré sur soi plutôt que sur les autres ;
- tendance à nourrir de fortes ambitions assorties de rêveries autour de thèmes tels que le succès, la grandeur, parfois avec une certaine démesure ;
- tendance à la survalorisation et à la sur-affirmation de soi ;
- sentiment général plus ou moins diffus de supériorité par rapport aux autres accompagné par une attitude réflexe de surplomb ;
- besoin de se singulariser, de marquer les esprits, de laisser une trace ;
- goût pour le débat, l'opposition, la contradiction, la provocation, besoin de convaincre, de dominer ;
- tendance à vouloir occuper le centre de l'attention, quitte à déborder sur l'espace et le temps des autres.

3 – L'illusion de puissance

- Recherche de l'action, éventuellement hyperactivité avec dépassement fréquent de certaines limites, convenances, règles, etc. ;
- Recherche de vitesse et d'efficacité donnant l'impression d'une course permanente contre le temps ; tendance à s'engager de manière précipités ou excessive (coups de tête) ;

- surestimation de soi, de ses capacités d'action et de résistances, pouvant se transformer en sentiment d'invulnérabilité et poussant à viser des objectifs inatteignables, irréalistes ou dangereux ;
- facilité à multiplier les projets, parfois avec succès, parfois en s'en tenant à leur simple énonciation
- perfectionnisme qui peut s'apparenter à une forme détournée d'autosabotage ;
- adoption fréquente de comportements à risque (alcool, stupéfiants, sexualité) ;
- tendance à rechercher les responsabilités pour soi, besoin de commander, de décider pour les autres (le groupe) ;
- difficulté à accepter l'autorité d'autrui ;

4 – L'illusion d'autosuffisance

- Sentiment de complétude, de n'avoir besoin de rien ni de personne ;
- difficulté à s'inscrire véritablement dans un projet collectif ou dans une institution, faisant en sorte d'être à la fois « dedans et dehors », en marge, à côté, sur le mode de l'électron libre ;
- tendance à l'échappement motivée par une recherche « vitale » d'indépendance, d'où le besoin de moments et de lieux où il est possible de s'isoler ;
- tendance à donner plutôt qu'à recevoir ;
- besoin de garder les autres à distance en déniaient ses propres affects, en donnant aux relations un tour superficiel, et en cultivant une certaine opacité (secret) ;
- difficultés à interpréter les émotions des autres ;

Les points communs entre fusionnel et héroïque

Le profil fusionnel et le profil héroïque sont tous deux des défenses psychiques archaïques c'est-à-dire liées à la petite enfance. C'est pourquoi au-delà de leurs différences ces deux profils partagent un certain nombre de traits communs.

- **Le débordement** : dans les deux profils, il y a une tendance à agir de manière impulsive sans toujours considérer les conséquences de ses actes, en empiétant volontiers sur les autres (pas toujours consciemment) et en entrant dans leur propre espace personnel par effraction.
- **L'échappement** : l'adulte fusionnel comme l'adulte héroïque peuvent recourir à l'échappement comme réponse à l'angoisse. Celui-ci se manifeste par la réticence à respecter un cadre censé réguler l'impulsivité ; il apparaît aussi sous la forme de fantasmes autour de l'idée de tout abandonner, de partir loin et de changer de vie.
- **Le manque d'empathie** : une certaine difficulté à accéder à l'altérité et à la compréhension des sentiments et des pensées d'autrui. L'adulte fusionnel se sent particulièrement sensible au regard de l'autre (hypersensibilité) mais peine pour autant à décrypter les intentions et les besoins réels ; l'adulte héroïque, trop centré sur lui-même et gardant l'autre à distance (défensif) ne maintient son attention sur autrui qu'au prix de grands efforts.
- **L'activité fantasmatique** : cette activité est très présente dans les deux profils et devient parfois envahissante. Dans les deux cas les rêveries ont pour thème principal le succès personnel, l'admiration et la compassion des autres.
- **Le recours à l'affabulation** : l'adulte fusionnel recourt à l'affabulation, par besoin de combler le vide narratif et maintenir une estime de soi minimale ; l'adulte héroïque se laisse parfois aller à de petits ou grands mensonges essentiellement par orgueil ou par goût du secret;
- Sentiment (dans les cas sévères) que « j'ai tous les droits, les autres ont tous les devoirs ».
- **La méconnaissance du corps** : souvent, le corps semble ne pas compter ou être un « poids ». Il s'avère même d'une certaine manière « étranger » (dissociation) dans certaines situations à enjeu fort comme la sexualité où l'adulte fusionnel apparaîtra souvent comme « absent » et passif tandis que l'adulte héroïque sera plutôt actif mais centré sur des aspects instrumentaux et sur la performance.
- **La susceptibilité** : la susceptibilité fusionnelle provient essentiellement d'une inquiétude sur la solidité du lien à autrui (une remarque peut être mal prise parce qu'elle semble présager un abandon). La susceptibilité héroïque porte plutôt, quant à elle, sur la valeur personnelle (une remarque est perçue comme blessante parce qu'elle semble remettre en question la valeur de la personne).