

La détestation de soi.

par Jacques Salomé – psychosociologue et écrivain.

Une grande partie de l'éducation familiale, constituée de l'ensemble des messages verbaux et non verbaux, que nous avons reçus de nos parents, développent chez beaucoup d'enfants et par là même chez les ex-enfants, de la non confiance, peu d'estime pour soi et pour certains de la détestation à l'égard d'eux-mêmes. Détestation nourrie par un enchevêtrement de ressentis négatifs diffus, ambivalents envers leur propre personne. Détestation qui se répand, qui irrigue aussi toutes leurs relations.

Il y a chez ces personnes l'envie, toujours présente en eux, de se dévaloriser, de s'accorder peu d'importance, de nier leurs ressources, de ne pas se faire confiance et parfois même de ne pas désirer se fréquenter, de se replier ou de s'exclure ! Comme si leur propre compagnie était un fardeau trop lourd à porter.

L'éducation scolaire vient parfois ajouter une bonne dose de dévalorisations, de disqualifications dans de nombreux domaines, ce qui ajoute de la négativité envers eux mêmes. « *Quoique que je dise, quoique je fasse, de toute façon, ça n'intéressera personne et d'ailleurs je sais par avance que j'ai toujours tort, que les autres sont plus importants que moi et que ça ne sert à rien d'essayer de me convaincre de l'inverse, car je sais que j'ai raison...* »

Il devient ainsi, difficile d'être un bon compagnon pour soi même avec un tel handicap et par là même d'être un interlocuteur ou un partenaire passionnant pour autrui ! Ceux qui se détestent, sont d'une grande habileté pour faire souffrir leur entourage, en particulier tous ceux qui seraient tentés de les aimer. Celui ou celle qui se déteste peut faire preuve d'une créativité tout azimut pour les désespérer par des conduites négativantes, des critiques sur tout, des manifestations d'insatisfaction, d'auto-privation, d'auto-rejet. Ils ne supportent pas en général d'être appréciés ou valorisés, toute tentative de valorisation étant vécu comme une contre vérité voire comme une agression.

La détestation de soi, pèse lourd sur les proches, qui voient leurs apports, aussi positifs soient ils, minimisés, dévalorisés voire rejetés. Il est particulièrement difficile de partager des moments de bien-être et de plaisir avec des personnes qui ne s'aiment pas, car elles vont colorer chaque événement, présenter chaque situation sous un jour détestable et rendre le moment présent pénible à vivre.

Ainsi va s'enclencher un cercle vicieux dans lequel peuvent tomber ceux qui fréquentent ce genre de personne.

Je me dois d'ajouter, pour compléter ce tableau déjà peu stimulant, que celui (ou celle) qui ne s'aime aura du mal à aimer, par contre il sera dans une attente et parfois dans une exigence plus ou moins refoulée, d'être aimé. D'être aimé comme un dû malgré ses dénégations de ne pas l'être, d'être aimé pour tout ce qu'il n'est pas ! Mais ce qu'il est important de retenir, c'est que ces personnes souffrent. Elles souffrent en permanence d'une souffrance qui s'auto alimente du moindre événement, qui s'auto entretient de toutes les péripéties d'un quotidien qui n'en manque pas, Une souffrance qui consume l'intérieur et qui dessèche l'âme et le corps.

Jacques Salomé est l'auteur de
"Aimer l'amour ". (Ed Trédaniel).