

# KAREN HORNEY

## La personnalité névrotique de notre temps

La névrose est un écart face à la normalité (généralité des autres). Une névrose ne peut être identifiée qu'en connaissant le vécu de l'individu et la culture dans laquelle il évolue (la normalité varie selon le groupe de personnes étudiées).

Les symptômes sont : Rigidité des réactions (peur, indécisions...), disproportion entre les réalisations et les capacités vs la culture, aura une angoisse et une défense élevée contre son angoisse (l'angoisse n'est pas celle de la normalité, +souffrant que pour les personnes normales). Modifie le caractère et ne sera donc pas seulement temporaire (non relative à une situation précise et s'en va dès que la situation est terminée).

L'individu tentera de solutionner son angoisse par des compromis qui ne respectent pas sa personnalité entièrement.

Les groupes de carences les plus communes découlant d'une névrose sont :

- 1- Dépendance excessive à l'approbation ou affection d'autrui : Veut l'approbation de tout le monde pas seulement des personnes proches, même de personnes inconnues (pas réaliste). Le besoin de donner n'est pas proportionnel au besoin de recevoir; va donner par contrainte, pour recevoir l'affection)
- 2- Sentiment d'infériorité et d'insuffisance
- 3- Inhibition dans l'affirmation de soi : Affirmer sa personne, une exigence ou un choix – incapable de se défendre; crée une indécision constante
- 4- Agressivité, dominant, exigeant : Peut le faire même sans le savoir; ou à l'inverse, aptitude à se sentir facilement trompé, humilié, dominé et rabroué- réplique en mordant plus fort !!!
- 5- Besoins obsessionnels ou inhibitions d'activités sexuelles

Angoisse : Réaction disproportionnée à un danger réel ou imaginaire (subjectif, relatif et non objectif). Peut y avoir un conflit interne : ex : désir secret de mourir et peur de la mort en même temps (l'un activant l'autre). La situation générant l'angoisse sera souvent inconnue (inconsciente). La perception du danger est subjective pour le sujet : les arguments rationnels valent rien pour rétablir la situation. Ce peut être un signal à changer notre personnalité pour retrouver notre vraie essence, mais peut-être en opposition avec notre désir de se protéger (notre Égo).

Réactions culturelles face à l'angoisse :

- 1- Rationnaliser
- 2- Nier
- 3- L'endormir
- 4- Éviter les situations d'allumage (peut aller jusqu'à l'inhibition (supprimer les désirs et les pulsions))

Effets de l'angoisse : Tension, lassitude, épuisement : peut altérer l'exécution de la tâche si provoque l'angoisse et peut gâcher le plaisir de l'activité angoissante

Déclencheur de l'angoisse et des effets :

- peurs intenses et impuissance
- Impulsions hostiles refoulées – non-avouées : tuer par jalousie. Ce peut être projeté sur les autres : l'autre devient le méchant et on aura peur que les autres nous voient de la même manière
- Impuissance : si l'angoisse vient d'une relation avec un proche, tel un parent, ça devient incompatible avec les besoins du devoir (estime, amour, autorité)... l'angoisse est alors refoulée, refusée...
- Les principales sources d'angoisse sont dans l'enfance : Manque de tendresse ou d'affection (se sentir intérieurement désiré et aimé), attitude des parents qui brisent la volonté de l'enfant, frustration des désirs sexuels et jalousie (par exemple, dans notre culture la curiosité sexuelle ou la masturbation peut être réprimée)...

L'angoisse est un conflit intérieur parce que la situation angoissante et la solution peuvent être en conflit avec : le besoin des autres (vous, les parents), peur des autres, peur de perdre notre amour...

Angoisses basiques : Sentiment d'être inférieur, impuissant, abandonné, menacé dans ce monde porté à médire, à tromper, attaquer, humilier, trahir, jalouser (perception de généralisation : attention)

Moyens de défense de base dans le but de se sécuriser :

- 1- Affection : Malgré cette recherche, l'hostilité peut faire surface et rend l'individu incapable d'aimer (sera critique, exigeant, méprisant)
- 2- Soumission

3- Puissance, contrôler

4- Fuite : indépendance – se détacher, rien prendre au sérieux

Défense par l'affection – Exemple de situation qui va en s'empirant et devient contradictoire même :

- Incapable d'aimer et d'accepter l'amour reçu : se croit profondément indigne d'amour (ne croit pas qu'une belle fille X peut s'intéresser à lui)
- Recevoir l'amour peut augmenter l'angoisse car remet en question la croyance de base d'être indigne
- Devient une contrainte : perçu comme un besoin vital d'avoir l'affection des autres : perdra sa flexibilité et sa spontanéité étant donné l'importance que peut occasionner une erreur
- Besoin d'être aimé par notre cercle suffit (normal); pas besoin d'être aimé par tout le monde (névrose)
- Peut être insatiable et si échoue à recevoir l'affection d'une personne, peut reporter l'avidité sur quelque chose d'autre (\$, bouffe, biens, drogue...)
- Très sensible au refus, devoir attendre, insatisfactions, ses opinions remises en doute

Défense par le pouvoir, le prestige et la possession : autre exemple détaillé

- Pouvoir : protection contre l'impuissance, ne pas accepter de directive ou d'aide car preuve de faiblesse
- Idéalise la force pour se protéger contre l'insignifiance; rigidité de vue – les faibles et les forts, intelligents ou pas...
- S'en veut de ne pas venir à bout de ses angoisses tout seul (autre faiblesse...)
- Doit prendre l'initiative ou approuver (pouvoir)
- Veut toujours avoir raison, doit tout connaître (ne pas avoir de faiblesse)
- Veut en faire à sa tête, les autres doivent agir comme il le veut
- Prestige : Contraint d'impressionner, d'être admiré (par son intelligence, un exploit hors du commun)

- Richesse = notoriété et pouvoir : protégé contre la dépendance
- Libérer l'hostilité peut prendre la forme de dominer, humilier ou priver les autres (désir de possession). Dominer peut être de diriger, donner des conseils : le simple échec à suivre ses directives peut-être vu comme une opposition – peut générer la rage – augmente l'angoisse – fatigue en résulte – ce qui endort l'angoisse ensuite.
- Possession : Priver les autres : projeter dans l'Envie – veut dévier les avantages des autres
- Possession : Confort contre le dénuement (pauvreté, manqué de biens)

Cas extrême : mènera à la compétition névrotique (exemple de névrose poussée à l'extrême)

- La personne sera compétitive avec tout le monde et dans tous les domaines (+ sympathique, +attirant, + intelligent...)
- Le succès, le prestige est plus important que la nature de ce qui est fait : peut se faire croire qu'il le fait pour la cause (sauver le monde)
- Doit être exceptionnel, pas seulement bon ou meilleur ou 3ème
- L'ambition démesurée peut être portée sur l'intelligence, les exploits, les principes moraux ou tout à la fois (difficulté à choisir une carrière)
- Sera plus affecté par les frustrations même si en présence de réussite dans d'autres aspects
- Compétition destructrice : importe plus de voir les autres vaincus que de simplement gagner
- Si retourné vers soi, pourra feindre d'être naïveux ou scandaleux, remarquer seulement ce qui est manqué, refuser la reconnaissance
- Si attitude méprisante, hésitera à prendre des positions positives (de peur que les autres fassent de même)
- Si subi une défaite : rage mène à l'angoisse et vice versa... cercle vicieux débute...
- Si a une conjointe : voudra une femme faible ou si elle est supérieure, finira par la mépriser
- Insécurité masculine : voudra à tout prix satisfaire la femme pour éviter une humiliation
- Peur de l'échec et du succès non rationnelle car exigences excessives et sera déçu par des événements anodins (être terne dans une conversation, manquer certaines épreuves d'un examen, encore plus grave si échoue après avoir fourni des efforts)

- Si redoute que son ambition soit découverte, il peut simplement se désintéresser, ne pas lutter : éviter tout risque pour que personne ne puisse dire qu'il n'a pas réussi
- Craint tant l'hostilité des autres qu'il peut redouter la réussite; peut craindre de perdre des amis si réussit (perception, pas nécessairement réel)
- Peut créer un écart entre lui et les autres pour rendre la compétition illogique : trop fort ou trop faible
- Tendance à se minimiser lui et son succès : peut même les oublier : peut vouloir éviter l'envie des autres ou secondairement ne se croit pas le droit d'être fier de ses succès
- Toujours le même but. Réduire son angoisse, prendra la solution qui permet (subjectivement) de réduire le plus son angoisse.
- Infériorité : si hostilité interne à cacher – honte, crainte, se percevra comme mal et réduira son estime personnelle. Difficile car compare toujours avec son image fantastique correspondant à ses ambitions (ex : Job se compare avec ses supérieurs et non avec le même niveau)
- Avec le temps, les échecs provoqués par les faux mécanismes de protection créent un malaise en raison de l'écart entre le potentiel et les réalisations (projections imaginaires, idéalistes et y croire intérieurement pour palier à l'infériorité)
- Jalousie générale envers ceux qui se sentent mieux, + en sécurité, + franc, + équilibré, + sûr....

#### Sentiment névrotique de culpabilité :

- Accepte ses souffrances par le sentiment qu'il ne mérite pas un meilleur sort
- Peut s'attacher à des comportements tabous (ou pensées : désir de mort à l'égard d'un tiers, masturbation...)
- On peut le voir, son premier réflexe est : Qu'ai-je fais de mal ????. Se voit toujours le responsable en premier
- Se sent toujours coupable : cherche constamment à se justifier face à lui-même ou face aux autres
- Peut alors créer sa propre infortune pour se libérer de l'angoisse (sentiment de culpabilité) : insiste sur ses fautes et ne se les pardonne pas; mais n'admettra pas les critiques ou les conseils...
- Constate la non-maitrise et l'impossibilité de vaincre les obstacles intérieurs : cela renforce son sentiment de faiblesse : l'angoisse et le fait de devoir demander de l'aide est perçu comme une faiblesse: méprise sa faiblesse et sera persuadé que les autres feront de même – tentera de dissimuler sa faiblesse (faible selon sa perception)

Pourquoi y a-t-il autant de névrose de nos jours ?

Notre société économique repose sur la concurrence individuelle : implique de dépasser les autres et d'écartier les autres individus; la rivalité diminue les possibilités d'amitiés et de confiance – peut générer des sentiments généraux de peurs.

**Définition :**

**Capitalisme :** système économique fondée sur la propriété privée des moyens de production... pas tout à fait comme elle l'explique... mais finalement, un certain nombre veulent tout de même contrôler ces moyens de production et auront peur de les perdre.

**Socialisme :** Depuis Platon, dénonciation des inégalités ayant mené à une commune dénonciation de la propriété privée des moyens de production et d'échange.

Dans le passé, Royaume était privé, le pouvoir était concentré, il y a eu abus, mauvaise répartition de la richesse...

Les rivalités sont culturelles et non biologiques (dépend selon le niveau selon Desmond Morris et Laborit). Plus il y a de monde en haut, encore plus de monde devra être en bas. Ceux en bas seront en situation de sentiment d'échec si des besoins ne sont pas satisfaits et ceux en haut ont peur de perdre leur place.

Le succès et l'affection sont potentiellement plus facile en haut. Être en haut reste sujet au mérite personnel mais aussi à des circonstance fortuites. L'estime des autres peut augmenter l'estime de soi, mais peut aussi le réduire.

Les rivalités, la peur potentielle, la méfiance, peut rendre l'homme seul, isolé, même si il est parmi les autres : Isolé, il peut perdre la trace de son identité et de son pouvoir interne. Il aura alors besoin de + d'affection pour pallier : cela donne à l'amour une place surestimée : devant un mirage qui doit résoudre tous les problèmes (nos attentes envers l'amour deviennent très grandes). Cette importance masque les faiblesses que nous avons (l'amour nous en sauvera !)

Le système est contradictoire :

- Compétition et réussite s'oppose à l'amour fraternel et l'humilité
- La publicité et autres moyens augmentent les besoins alors que pour la majorité, l'assouvissement réel est limité
- Liberté réelle vs liberté théorique (USA : toutes les libertés ???) : Peu accessible à la majorité : oscille entre perception de pouvoir illimité et le sentiment de totale impuissance
- Différence avec les gens normal devient seulement quantitative (\$\$\$)

Plus on subit de traumatisme ou d'angoisse, plus de chance d'avoir de névrose selon l'auteure.