

# LA NAÏVETÉ N'EST PAS UN DÉFAUT

## Conseils si votre naïveté est devenue l'objet de toutes les moqueries

Issue du mot latin « nativus », qui signifie « natif », la naïveté est souvent interprétée comme la marque d'une niaiserie enfantine. Mais elle a aussi un deuxième sens : « qui a un commencement donné par la nature ». Alors, où se place le déni et où se situe l'enthousiasme naturel ? Voici donc nos conseils pour déconstruire votre naïveté, comprendre pourquoi elle s'est développée et comment la transformer en une indéniable qualité.

### Déconstruire sa propre naïveté

La naïveté révèle une certaine forme d'innocence, mais elle est bien plus qu'une exagérée gentillesse. Elle peut à la fois cacher une forme de lâcheté, de paresse, voire de manipulation. Inconscients, ces mécanismes permettent à la personne naïve d'éviter les tâches désagréables ou de fuir la confrontation à l'autre et l'engagement envers certains proches. La première étape est donc de cerner et de déconstruire ces comportements, afin de reprendre le contrôle sur ces derniers : vous n'êtes pas victime de votre crédulité, mais responsable de votre naïveté. Et c'est une bonne nouvelle, car vous avez toutes les clés pour transformer votre rapport au monde.

### Accepter de mettre fin aux illusions

La naïveté peut avoir de nombreuses sources, qu'il s'agit dans un premier temps d'identifier. Elle est parfois un moyen de rester dans le monde de l'enfance, entouré d'illusions et déconnecté des obligations de la vie d'adulte. La naïveté peut aussi être un mécanisme de défense – voire de survie – en réponse à un monde trop violent pour l'individu. Ce dernier développe alors une armure de crédulité, préférant faire l'autruche que d'affronter l'imperfection de la réalité. Le problème de ce mécanisme, c'est qu'il est rarement tout à fait inconscient : la personne naïve aura tendance à savoir qu'elle opère à une forme de déni ou de refoulement. Et in fine, cela peut entraîner une perte de repère supplémentaire, notamment par l'accumulation de dissonances cognitives. Plus encore, la naïveté peut être la résultante d'un traumatisme refoulé. Elle se manifeste alors pour empêcher un secret de famille ou une expérience traumatique d'éclater au grand jour, car elle crée un système de balance. En se positionnant du côté du joyeux, du léger et du beau, la personne naïve tente de contrecarrer la noirceur qu'elle ressent en elle. Profondément inconscient, ce mécanisme de défense est très difficile à percevoir et à déconstruire en dehors d'une psychanalyse.

### Comprendre la source des moqueries

Car la naïveté peut être assimilée à la manipulation ou au déni, elle peut inspirer de la méfiance. Certains penseront qu'une telle candeur est impossible ou qu'elle cache quelque chose de plus sombre. Ainsi, comprenez les moqueries comme la marque d'une incapacité de l'autre à croire en votre réelle naïveté. Il s'agit ici d'une technique de défense : certaines personnes vont préférer attaquer, car votre représentation positive du monde vient trop ébranler la leur.

## **Tendre vers une naïveté éclairée**

Mais la naïveté n'est pas toujours un défaut et ne cache pas toujours de sombres traumatismes... Bien dosée, elle peut même devenir une qualité offrant spontanéité, optimisme et créativité. Car si une trop grande naïveté entraîne une déconnexion avec la réalité, son absence totale n'est pas plus souhaitable. Sans elle, de nombreuses sources de joie et d'émerveillement se dissipent, comme le fait d'être touchée par un morceau de musique, un livre ou une œuvre d'art. Pourquoi se priver de tels élans d'enthousiasme ? Plus encore, la naïveté éclairée – que l'on pourrait définir par une naïveté adulte, mesurée et consciente – ouvre le champ des possibles. Elle permet de multiplier les opportunités et les rencontres, de vivre les relations avec plus d'intensité et d'honnêteté. Elle aide aussi à envisager et à viser le meilleur, tout en gardant les pieds sur terre. Cette naïveté éclairée demande un travail sur soi, notamment par le biais d'une analyse qui aura pour but de déconstruire les faux-semblants et d'alimenter un regard sur le monde dénué de schéma préconçu.