

QUE CACHE TROP DE NAÏVETÉ ?

Isabelle Gravillon

ARTICLE FEMME ACTUELLE

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, la naïveté n'est pas la garantie d'une vie psychique simple et sereine, au contraire. En prendre conscience peut nous aider à modifier cette posture qui, au bout du compte, nous dessert.

Vous « marchez » à tous les coups, surtout les plus énormes (Untel a trouvé un crocodile dans sa baignoire) ; vous tombez facilement dans les panneaux affectifs (si la peste de l'équipe se met à pleurer, c'est finalement les autres qui sont méchants) ; les théories fumeuses peuvent vous faire l'effet d'une révélation... (le 11-Septembre, c'est un coup des Américains). Votre naïveté désarme, mais elle est parfois inquiétante. Car l'excès de naïveté est une défense, par l'ignorance et l'absence de réflexion, qui s'oppose à la réalité. Mais pourquoi vous colle-t-elle à la peau ? « Quand elle est le résultat d'un positionnement inconscient, ce qui est le cas le plus fréquent, elle empêche d'apprendre à se défendre du réel, dans la mesure où elle le voile. D'où l'intérêt d'essayer de comprendre les mécanismes qui ont présidé à sa mise en place pour mieux les démonter » avance Virginie Megglé, psychanalyste.*

* Coauteur de *"Frères, sœurs, guérir de ses blessures d'enfance"*, Leducs éd.

Conserver les illusions de l'enfance

La naïveté peut être le signe ostensible d'un **non-désir de grandir**. « Il est frappant de constater comment une naïve peut aller jusqu'à adopter des signes extérieurs propres à l'enfance, comme une petite voix haut perchée », note Sylvie Protassieff, psychanalyste. Son enfance a-t-elle donc été si idyllique qu'elle s'y accroche ? Pas forcément. Le plus souvent, elle la reconstruit a posteriori, l'habille de la magie et du merveilleux que l'on prête généralement à cette période de la vie. « Si elle reste bloquée à ce stade, c'est sans doute que ses parents l'y ont maintenue, en ne répondant pas à ses questions, en la surprotégeant, etc. Bref, en l'empêchant de grandir, admettant mal qu'elle s'émancipe, développe Virginie Megglé. C'est une forme de maltraitance, en tout cas de manipulation. » La naïve la reprend plus tard à son compte, jouant la femme-enfant pour inciter les autres à s'occuper d'elle, la prendre en charge.

C'est un problème ? Oui, quand cette posture nous empêche d'accéder à notre propre vie, pour protéger nos illusions (mes parents ne voulaient que mon bien, alors je reste fidèle à ce qu'ils m'ont transmis).

Que faire ? Peut-être pouvez-vous commencer par ne plus être la « petite fille parfaite à son papa et à sa maman ». Par exemple, en osant prendre une décision dont vous savez qu'elle leur déplaira mais qui vous, vous fait très envie. Un bon début pour tenter de vous défaire de cette position infantile.

Un déni de la violence

« Face à l'agressivité, à la violence et aux turpitudes du monde, certaines personnes dépourvues de sécurisation intérieure se sentent anéanties. La naïveté est pour elles une question de survie : en ne voulant rien voir ni savoir de toute forme de violence, elles se protègent », avance Sylvie Protassieff. Elles prennent grand soin de se confronter le moins possible à l'épreuve des faits, préférant se retirer dans leur bulle. Sauf que, dès qu'il y a déni, il y a clivage. C'est-à-dire qu'une partie de nous sait ce que l'autre préfère ignorer. Afin de ne pas être tiraillées, ces personnes prennent soin de se confronter le moins possible aux faits. Par exemple, elles fuient les infos ou les considèrent comme des mensonges. « Elles font profession de foi de leur crédulité, seule posture psychique qui leur permet d'ignorer le mal et donc d'essayer de s'en défendre », poursuit la psy.

C'est un problème ? Selon Virginie Megglé : « Cette cécité conduit à une appréhension appauvrie de l'environnement, de la complexité des personnes et des situations. »

Que faire ? Essayez de vous confronter au réel, à travers la littérature d'abord, dont la vérité subjective est faite de pensées, de sentiments et de visions qui nous parlent et nous socialisent. Quand notre univers intérieur est enrichi, il est plus facile de prendre du recul pour affronter une information plus crue, (voire mise en spectacle). A petites doses, d'abord, via la lecture des journaux. Les mots étant moins choquants que les images, ils vous laisseront le temps d'appivoiser le monde, d'enrichir de nuances l'espace entre crédulité et méfiance excessive. Et de déconstruire ainsi une position de victime, idéale pour se faire avoir et malmené...

Le besoin de se préserver

Derrière la naïve, qui nous fait bien rigoler à se ridiculiser en proférant des énormités, peut se cacher une souffrance. « La naïveté est un mécanisme de refoulement, par exemple pour empêcher qu'un traumatisme jamais élaboré ou un secret de famille jamais verbalisé ne remonte à la surface. En se positionnant résolument du côté du beau, du bon, du joyeux, de l'inconsistant même, on peut espérer

faire contrepoids à toute cette noirceur que l'on sent en soi (dont on s'attribue, à tort, la culpabilité) prête à nous happer », décrit Sylvie Protassieff.

C'est un problème ? Face à ce qui n'est pas clair dans sa famille, un individu aura du mal à trouver de la cohérence dans son univers. Pour contenir une forte anxiété, il peut s'obliger à croire ce qu'on lui a raconté et, du coup, s'interdire de penser de peur que quelque chose lui explose au visage. D'où un comportement de pitre, d'« idiot », qui cache sa vérité et se ferme à la vérité de l'autre.

Que faire ? Aidez le refoulé à remonter en douceur. Pour cela, menez votre petite enquête. Chez vous, parle-t-on toujours de la pluie et du beau temps, jamais de sujets profonds ? Vos parents utilisent-ils souvent l'expression « parlons d'autre chose » ? Ou bien sont-ils très naïfs également ? Des indices qui peuvent indiquer un secret de famille... Interrogez aussi vos rêves et cauchemars, voyez s'ils cherchent à vous dire quelque chose d'un ancien trauma.

Une fidélité aux croyances familiales

Parfois, la naïve ne réussit tout simplement pas à s'extraire d'une idéologie familiale dans laquelle elle a toujours baigné. « Parce qu'elles créent un sentiment d'appartenance et soudent le groupe, les croyances familiales philosophico-religieuses peuvent se propager avec force de génération en génération. Il n'est pas si courant que ça qu'un individu les renie. A moins qu'il n'ait le désir avéré de se mettre au ban de sa famille », affirme Sylvie Protassieff. Ces croyances, provenant de ceux qui nous ont élevée, sont associées à la protection.

C'est un problème ? Vivre dans une famille où l'on s'acharne à embellir l'existence de chacun, où l'on n'a surtout pas le droit d'aller mal ou de penser du mal est étouffant. « C'est là qu'à un moment donné peut apparaître un symptôme grave, anorexie ou addiction chez un ado, par exemple. Comme s'il n'y avait pas d'autre voie que l'excès pour signifier : non, tout n'est pas rose dans notre famille ! », explique Virginie Megglé.

Que faire ? Prenez soin de votre réseau d'amis, étoffez-le si besoin. Vous sentir soutenue par de solides appuis affectifs vous rendra plus facile le fait de tourner le dos aux diktats familiaux qui vous étouffent depuis si longtemps. Même si votre courage se solde par un rejet familial, vous ne serez pas seule !

Oui à la naïveté éclairée ! Quand elle est décidée et conscientisée, la naïveté peut constituer une démarche intéressante, une manière de poser un regard vierge sur le monde et les autres qui laisse la place à tous les possibles. On peut en effet avoir envie de croire que le pire n'est pas certain, et ainsi permettre au meilleur (peut-être) d'émerger ! En renonçant délibérément à la suspicion et la

méfiance, en cherchant le bon chez autrui, qui sait si on ne va pas le trouver ? C'est en tout cas une heureuse façon de se positionner. Oser cette naïveté délibérée, c'est renouer avec son « enfant intérieur », comme l'appelait Jung, et ses capacités d'émerveillement, assez proches de la joie pure des philosophes stoïciens ! Le naïf éclairé est celui qui ne sait pas encore, qui est ouvert à toutes les découvertes. N'étant pas coincé dans une posture de défense, il est prêt aussi à réviser son optimisme si les faits viennent le contredire.