

# LE SELF , LE VRAI-SELF ET LE FAUX-SELF

## Précisions

- "*Self*" et "*Faux-Self*" découlent des [travaux de Donald Woods Winnicott](#).

## Définition du Self

Notion introduite par Donald Woods Winnicott, le Self est à la fois le Moi, le ça et une partie du Surmoi. C'est la partie la plus créatrice de notre personnalité, c'est celle qui imagine, qui joue. C'est le fondement du symbole, qui nous donne le sentiment d'exister. C'est ce que nous reconnaissons comme étant nous-même, nous représentant spécifiquement. Le Self nous donne l'impression de notre identité, de notre intimité. Il se développe dans le contact avec l'environnement.

Au cours du [développement du petit enfant](#), le Moi du nourrisson s'est acheminé vers un état dans lequel les pulsions ont été ressenties comme faisant partie de sa personnalité en devenir, ce qui veut dire qu'elles ont été acceptées et sont devenues constitutives du Self.

## Vrai-Self et Faux-Self

Donald Winnicott a repris la [notion freudienne](#) d'un Moi qui:

1. d'une part est gouverné par des [pulsions internes](#) (sexualité prégénitale et sexualité génitale);
2. et d'autre part établit des rapports avec le monde en se tournant vers l'extérieur ([relations d'objet](#)).

Cela pourra entraîner des approches différentes dans la construction de l'individu. On notera alors une distinction entre un "*Vrai-Self*", quand la personne a intégré les exigences instinctuelles (avec notion de spontanéité dans la relation), et un "*Faux-Self*" qui se construit prioritairement comme adaptation à l'environnement. Le Vrai-Self est un état dans lequel l'individu a suffisamment confiance en lui et en l'environnement pour s'accepter lui-même, et accepter de le montrer.

La mère aide le bébé à établir pleinement son Vrai-Self lorsqu'elle répond totalement et de manière adaptée à ses demandes. Elle anticipe ainsi ses tout-premiers besoins, avant même qu'il n'en ait pris conscience et n'ait ressenti la nécessité de les exprimer. En agissant ainsi dans les premiers mois de vie, elle entretient l'illusion d'une toute-puissance. Ici s'enracine l'expression des futurs 'gestes spontanés', caractéristiques d'un Vrai-Self non-bridé. C'est donc l'aptitude de la mère à répondre aux besoins de son enfant qui favorisera chez lui l'émergence d'un Vrai-Self, soumis ou non à un Faux-Self.

D.W. Winnicott précise alors qu'une bonne organisation de Vrai-Self autorisera l'émergence d'un espace transitionnel, où s'exprimeront et s'expérimenteront les

relations extérieures. C'est une "*position théorique d'où proviennent à la fois le geste spontané et l'idée personnelle, le geste spontané étant un Vrai-Self en action. Seul le Vrai-Self peut être créateur et lui seul peut être ressenti comme réel*".

### **Définition du Faux-Self**

Il y a dissociation entre d'une part la pulsion, et d'autre part l'ensemble "*pensée/comportement*". Une partie centrale du Moi est gouvernée par les pulsions (sexualité), et une autre partie est tournée vers l'extérieur pour établir les rapports relationnels avec le monde. Si le Vrai-Self demeure spontané, les événements extérieurs s'étant accordés à cette spontanéité grâce à l'adaptation d'une mère 'suffisamment bonne', le Faux-Self révèle la dissociation à travers une certaine réserve, une attitude sociale toujours polie, de bonnes manières dans les rapports aux autres... L'individu a investi son apparence, protégeant son Moi derrière un écran social rigide.

L'organisation de Faux-Self est favorisée très tôt au cours du développement lorsque la mère, incapable de répondre aux manifestations spontanées de son bébé, imposera ses choix et le contraindra à s'y soumettre. C'est cette non-reconnaissance répétée des gestes spontanés de l'enfant qui favorisera chez lui le développement d'un Faux-Self tyrannique.

D.W. Winnicott distingue cinq degrés d'organisation d'un Faux-Self:

1. le Faux-Self a entièrement recouvert la personnalité, laissant en toute situation une impression de 'fausseté' dans la relation. Le Vrai-Self est totalement dissimulé aux autres. L'individu souffre de la situation qu'il subit en société: la tension entre "*Vrai*" et "*Faux-Self*" crée un handicap dans sa vie sociale;
2. le Faux-Self, pour préserver l'individu d'un environnement jugé nocif, maintient le Vrai-Self sous protection;
3. le Faux-Self tente de trouver une adaptation avec l'environnement pour permettre au Vrai-Self de s'exprimer;
4. des identifications tiennent lieu de Faux-Self. Le Vrai-Self parvient à s'exprimer relativement facilement à travers elles;
5. le Faux-Self autorise l'expression en société par une attitude a priori polie, des manières sociales adaptées aux autres et respectant les conventions. Il établit le contact, maintient la distance et préserve l'intimité. Le Vrai-Self peut s'exprimer dès que l'individu le souhaite, et avec qui il le souhaite.

Les rapports entre "*Vrai*" et "*Faux-Self*" évoluent tout au long de la vie, en termes d'adaptation à l'environnement ou avec l'aide du travail thérapeutique.

### **Distinction**

A la différence des Anglo-saxons, la psychiatrie française a établi une distinction entre "*Self*" et "*Soi*", ce dernier terme intégrant l'ensemble des sentiments et des pulsions de la personnalité d'un individu. Le *Soi* se constitue en référence au mythe familial.