

HYPOPHOBIE Peur de se sentir inférieur

Qu'est-ce que la peur d'être inférieur ?

Un complexe d'infériorité se manifeste lorsque le découragement ou l'échec exacerbe les sentiments d'infériorité chez un individu. Les personnes susceptibles de développer un complexe sont celles qui présentent des signes de faible estime de soi ou de manque de confiance en elles, ou qui occupent une position sociale inférieure au sein de leur groupe de pairs.

En psychologie , un **complexe d'infériorité** est un sentiment constant d'inadéquation, aboutissant souvent à la conviction d'être en quelque sorte déficient ou inférieur aux autres.

Selon Alfred Adler , un sentiment d'infériorité peut être provoqué par l'éducation reçue pendant l'enfance (par exemple, être constamment comparé défavorablement à un frère ou une sœur), par des limitations physiques et mentales ou par des expériences de statut social inférieur (par exemple, être traité défavorablement par ses pairs).

Un complexe d'infériorité peut amener un individu à surcompenser de diverses manières. Par exemple, une personne qui se sent inférieure à la moyenne parce qu'elle est plus petite que la moyenne (ce qu'on appelle aussi le complexe de Napoléon), en raison des préjugés liés à la taille encore courants aujourd'hui, peut devenir excessivement préoccupée par son apparence. Elle peut porter des chaussures spéciales pour paraître plus grande ou s'entourer de personnes encore plus petites qu'elle. Si ce comportement devient extrême, il se transforme en névrose .

Cela peut également amener un individu à être enclin à des démonstrations extérieures ostentatoires, avec des comportements allant de la recherche d'attention à une compétitivité et une agressivité excessives, dans une tentative de compenser ses déficiences réelles ou imaginaires.

Définition

Selon le Cambridge Dictionary of Psychology, « en psychologie adlérienne, il s'agit d'une combinaison de la croyance erronée d'un individu selon laquelle il est incapable de faire face à un aspect de la vie en raison d'une déficience physique ou psychologique réelle ou imaginaire, de sentiments dépressifs et d'un arrêt des efforts d'adaptation dans ce domaine ». Dans un autre sens, c'est « un terme général désignant un sentiment personnel d'infériorité ».

Histoire

La notion de complexe d'infériorité a été introduite dans la psychanalyse par Alfred Adler, fondateur de la psychologie adlérienne classique , en parallèle avec ce que Pierre Janet appelait le sentiment *d'incomplétude* ^[6]. Cette idée apparaît dans de nombreux ouvrages de Sigmund Freud , mais elle est tombée en désuétude suite aux avancées théoriques ultérieures ^[7]. Elle a également été utilisée occasionnellement par Carl Jung , collaborateur occasionnel de Freud ^[8] (qui a employé le premier le terme « *complexe* » pour désigner un ensemble d'idées liées entre elles et conformes à un certain schéma)

Adler considérait que de nombreux symptômes névrotiques pouvaient être attribués à une surcompensation de ce sentiment d'infériorité, ^[10] ainsi qu'à des surperformances compensatoires telles que l'éloquence du bègue Démosthène .

Dans la littérature moderne, la terminologie privilégiée est « manque d' estime de soi ».

Causes

Un complexe d'infériorité se manifeste lorsque le découragement ou l'échec exacerbe le sentiment d'infériorité chez un individu. Les personnes à risque de développer un complexe d'infériorité sont celles qui présentent des signes de faible estime de soi ou qui ont un statut social inférieur à celui de leurs pairs. Elles peuvent également manifester des symptômes similaires à ceux de la dépression . Les enfants élevés dans des foyers où les parents sont perçus comme ayant des attentes excessives peuvent aussi développer un complexe d'infériorité.

Selon Adler, « Chacun (...) éprouve un sentiment d'infériorité. Mais ce sentiment n'est pas une maladie ; il stimule plutôt un effort et un développement sains et normaux. Il ne devient pathologique que lorsque ce sentiment d'inadéquation submerge l'individu et, loin de le stimuler à une activité utile, le rend déprimé et incapable de se développer. »

Classifications

La psychologie adlérienne classique établit une distinction entre les sentiments d'infériorité primaires et secondaires.

- On dit que le sentiment d'infériorité primaire trouve son origine dans l'expérience initiale de faiblesse, d'impuissance et de dépendance vécue par le jeune enfant, associée à un manque d'acceptation et d'affection parentales, voire à une véritable faiblesse constitutionnelle.
- Ce sentiment peut ensuite être intensifié par des comparaisons avec les frères et sœurs, le/la partenaire amoureux(se) et les adultes.
- Un sentiment d'infériorité secondaire se rapporte à l'expérience, chez un adulte, de l'incapacité à atteindre un objectif final fictif, inconscient et rassurant, de sécurité et de réussite subjectives, censé compenser ce sentiment d'infériorité. L'éloignement perçu de cet objectif rassurant engendre un sentiment négatif, voire dépressif, susceptible de raviver le sentiment d'infériorité initial. Cette combinaison de sentiments d'infériorité, c'est-à-dire le sentiment initial ravivé par le sentiment secondaire, peut être vécue comme accablante. L'objectif rassurant inventé pour soulager le sentiment d'infériorité primaire (qui, en réalité, est à l'origine du sentiment d'infériorité secondaire) constitue le paradoxe de ce dilemme.

Effets

Lorsqu'un complexe d'infériorité est pleinement présent, il peut nuire aux performances et à l'estime de soi d'un individu . Des processus psychologiques et émotionnels inconscients peuvent entraver sa capacité à recevoir et à comprendre de nouvelles informations, en plus d'une méfiance excessive résultant de l'incapacité à accepter ou à comprendre ses propres sentiments d'infériorité subconscients.

Dans sa thèse de doctorat, Guy Hutt a découvert que chez les étudiants qui éprouvent des difficultés en mathématiques, la matière peut être associée à un complexe d'infériorité psychologique, à une faible motivation et à une faible auto-efficacité , à de mauvaises stratégies d'apprentissage autodirigées et à des sentiments d'insécurité ou d'anxiété. ^[14]

Chez les personnes suivies en santé mentale, ce complexe se chevauche parfois avec d'autres troubles tels que certains types de schizophrénie , les troubles de l'humeur et les troubles de la personnalité . Alfred Adler a identifié un complexe d'infériorité comme l'un des facteurs contribuant à certains comportements infantiles problématiques. ^[15]

Les individus qui éprouvent un sentiment accru d'infériorité ont une plus grande tendance à se dissimuler , ce qui entraîne à son tour une augmentation de la solitude et une diminution du bonheur.

HYPERPHOBIE Peur de se sentir supérieur

Complexe de supériorité

Lié au complexe d'infériorité, le « complexe de supériorité » est un mécanisme de défense psychologique où l'affichage extérieur de la supériorité masque ou dissimule un sentiment d'infériorité. Adler le distingue d'un désir normal de reconnaissance sociale ; le complexe de supériorité se traduit par des démonstrations vulgaires d'estime de soi ou de statut, découlant d'un sentiment d'infériorité sous-jacent – parfois perçues par les observateurs comme une forme d'imposture.

© https://en-wikipedia-org.translate.google/wiki/Inferiority_complex?