

Introduction

Pourquoi consacrer tout un livre aux complexes ? Tout simplement parce que nous sommes nombreux, très nombreux, à en avoir. Mais les complexes, qu'est-ce que c'est ? Ils semblent bien réels, ils hantent chacun de nous et cependant, ils sont difficiles à définir. Peut-être parce que dire son complexe, c'est toujours une façon de révéler sa personnalité. Plutôt que de se dévoiler ainsi, on préfère alors parler de confiance en soi, d'estime de soi, ou évoquer le handicap.

Beaucoup prétendent savoir ce qu'est un complexe. Mais dès qu'il s'agit d'évoquer les siens, les choses se compliquent. Certains se lancent dans de grandes explications ou emploient l'humour pour éluder le sujet ; d'autres au contraire se trouvent paralysés et fuient ou s'isolent, évitant ainsi de se confronter au problème. Plus que d'en parler, ce qui est alors recherché, c'est un moyen de faire face à ses complexes.

Pour d'autres encore, il est difficile de les identifier. Ces personnes ressentent pourtant un sentiment désagréable plus ou moins fort selon les occasions. Elles ne disent pas qu'elles sont complexées, mais leurs actes et leurs comportements sont éloquents.

L'évocation d'un tel sujet suscite généralement des réflexions révélatrices d'une volonté de combattre le complexe. On le considère comme un parasite dont il faudrait se débarrasser. Il convient cependant de garder à l'esprit que les complexes sont un peu de nous-mêmes, un peu de ce qui constitue notre personnalité, et peuvent même parfois s'avérer être des qualités. Car le rêve de l'homme parfait n'existe pas. Nous avons tous des défauts dont certains font notre charme.

Le complexe prend des formes différentes selon les âges, selon ce que chacun vit. Il est comme un satellite de notre personnalité. Nuisible ? Pas forcément. Le complexe offre aussi la possibilité de rebondir, il agit comme une force pour aller de l'avant.

Pourtant, les spécialistes du « bien-être » en parlent peu. Probablement parce que les complexes ne sont que la partie visible ou déclarée d'une personnalité, ils cachent souvent autre chose. Ils peuvent provenir de notre enfance, apparaître à l'adolescence ou s'exprimer à l'âge adulte. Ensuite parce qu'ils prennent des formes variées, allant de la simple gêne passagère au frein qui empêche toute action. Et enfin parce qu'ils n'ont pas de réalité en tant que telle : ils cachent souvent d'autres problèmes plus profonds. Les complexes dont nous parlerons ici sont ceux du quotidien, ceux qui nous font dire : « J'ai plein de complexes, en fait je suis hypercomplexé ! », ou encore : « Ah, les complexes, il y aurait de quoi en faire un livre ! »

Cet ouvrage propose donc de passer en revue les complexes et d'en établir une classification permettant de mentionner la plupart d'entre eux, mais qui ne prétend pas être exhaustive. Nous avons choisi de les classer en trois parties : les complexes subjectifs, les complexes rationnels et les complexes de comparaison.

Les complexes subjectifs ont pour fondement un avis, une opinion, une réalité personnels. Ce sont sans doute les plus nombreux et, pour les

INTRODUCTION

désigner, on fait souvent appel à des phrases du genre : « Je suis trop ceci ou pas assez cela... »

Au contraire des complexes subjectifs, les complexes rationnels ont pour origine des défauts visibles aux yeux de tous. Ils découlent du constat de la réalité. Il s'agit là encore de complexes courants liés par exemple au surpoids, à des oreilles décollées, à l'acné, etc. À partir du moment où de tels défauts prennent de l'importance pour qui les vit, on peut considérer qu'il s'agit de complexes.

Enfin, nous avons accordé une dernière partie au complexe de comparaison, issu des relations sociales. Le fait de parler avec les autres, d'être dans un groupe, donne lieu à des échanges qui sont parfois mal vécus. Constaté par exemple que quelqu'un a mieux réussi, ou que la vie lui sourit plus, peut mettre une personne mal à l'aise ou encore l'irriter. De telles réactions peuvent alors être révélatrices d'un complexe de comparaison.

Cet ouvrage permet également de trouver dans son histoire personnelle des repères pour comprendre ce qui a pu, à un moment donné, engendrer des complexes. Cette démarche est essentielle pour identifier ce que l'on ressent avant de passer à l'action. Si l'on veut trouver une solution pour faire face à son ou ses complexes, et apprendre à vivre avec, le meilleur moyen est de prendre conscience que toutes les étapes de notre vie ont compté : elles nous ont marqués et permis de nous construire. Les étapes à venir compteront tout autant. Rien n'est figé, les complexes vont et viennent, et chaque prise de conscience a son importance. Ce livre est peut-être l'une de ces nouvelles étapes !