

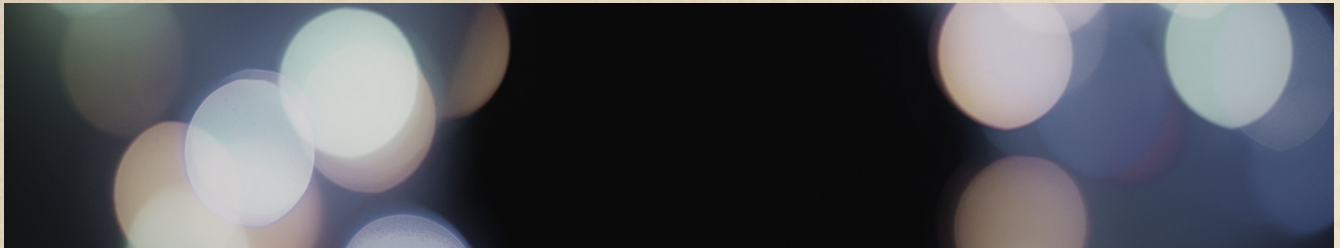
C'EST PAS SI SIMPLE

SOUTIEN - ÉCOUTE - DESTIGMATISATION

01

2025

PSY-EMOI



DU « ON » AU « JE » :

RETROUVER SA JUSTE PLACE

Vous êtes-vous rendu compte qu'au fil de nos expériences de vie, souvent sans même nous en apercevoir, nous avons appris à être un ON ?

Sans nous arc-bouter, prenons le temps de décortiquer cette affirmation, qui concerne un grand nombre d'entre nous.

Ce ON que nous incarnons devient un réflexe, un raisonnement tacite, reposant bien souvent sur des préjugés ou des fondements éducatifs et sociétaux parfois fallacieux. Il gomme peu à peu nos envies, nos besoins, notre curiosité et notre équilibre. Avant d'affirmer toute théorie, même bienveillante, prenons le recul nécessaire pour comprendre ce que signifie réellement ce ON, afin de nous en forger une opinion personnelle.

Début de vie

Si nous remontons dans notre parcours, nous arrivons naturellement à nos premières années.

Dès l'enfance, nous apprenons à ne pas oublier l'autre, parfois jusqu'à en faire une priorité absolue. Nous écoutons nos aînés, puis notre famille, avant d'étendre cette posture à l'école et à l'ensemble de nos interactions sociales.

Nous apprenons à répondre aux attentes, avec gentillesse et adaptation. C'est souvent la place attendue d'un enfant : apprendre la vie, mais pas encore son rôle. Une nuance majeure, qui mériterait à elle seule une réflexion approfondie.

Très tôt, nous intégrons qu'il est socialement juste — voire indispensable — de penser au bien-être de nos proches. Pourtant, derrière cette intention louable, s'installe parfois un inconfort : celui de l'effacement progressif de soi.

Alors, avec une culpabilité parfois extrême, nous en venons à croire que penser à nous serait une forme d'égoïsme. Le « et moi » ou le « moi d'abord » deviennent des notions socialement mal perçues, associées à l'impolitesse ou au manque de considération. Et lorsque, même lors d'un événement important pour nous, nous osons nous placer au centre, la peur de décevoir l'entourage apparaît. Peu à peu, ce poids nous transforme : nous devenons un ON, raisonnant pour un ensemble, et non plus pour nous-mêmes.

Peut-on vivre pour les autres sans se perdre ?

Avons-nous gommé notre propre personne pour le bien des autres ? La question peut sembler étrange, puisque penser aux autres fait partie du vivre-ensemble. Et pourtant, l'un n'empêche pas l'autre. Mieux encore : il est vital de savoir penser à soi pour demeurer véritablement altruiste. Allons plus loin.

Du JE au NOUS : une illusion fréquente

Arrive le temps où nous tentons de créer un NOUS. Mais lorsque ce NOUS se construit au prix de l'effacement du JE, l'individu disparaît.

L'amour, la délicatesse, l'attention à l'autre deviennent alors des lieux d'oubli de soi.

En quête d'émancipation et de liberté, nous saisissons parfois la première porte de sortie disponible, portés par l'élan et l'espoir propres à la jeunesse.

Nous avançons vers une ébauche de nous-mêmes qui, bien souvent, ne correspond pas à ce que nous imaginions. Car ce que nous avons appris ou observé enfant tend naturellement à se reproduire. Nous allons vers ce que nous connaissons.

Changer la donne demande un travail conscient : déconstruire ses croyances, questionner ses acquis, avant de bâtir quelque chose de nouveau, choisi, et non subi.

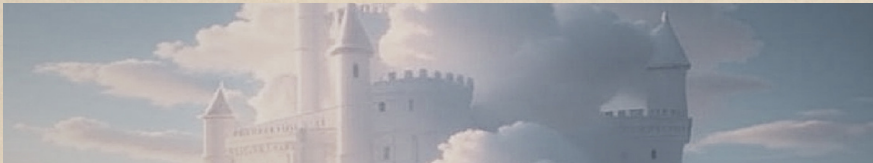
C'EST PAS SI SIMPLE

SOUTIEN - ÉCOUTE - DESTIGMATISATION

02

2025

PSY-EMOI



Émancipation et soif de liberté

À l'âge adulte, la vie s'accélère. La famille, le couple, parfois la parentalité, reproduisent une mélodie familière : le ON, le LUI, le ELLE, parfois le EUX.

Le NOUS tant espéré s'efface alors derrière les priorités et les responsabilités, laissant place à une vulnérabilité profonde.

Ce ON devient parfois une échappatoire, voire une obligation implicite, présentée comme l'unique moyen d'exister un peu. Mais cette solution apparente peut se révéler être un leurre.

Elle naît souvent de notre passion pour la vie et de notre naïveté, non d'un véritable choix conscient. Et pourtant, rien de sombre ici. Car dès lors que nous comprenons que vivre pour soi permet aussi de mieux aimer les autres, tout change.

Une blessure non reconnue s'alourdit lorsqu'elle est mise au service des autres.

L'aide sincère demande une certaine intégrité intérieure.

Le couple comme rencontre, non comme refuge

La vie de couple ne devrait jamais être une appropriation de l'autre destinée à rassurer notre propre existence. Deux JE accomplis peuvent former un NOUS vivant. Deux individus peuvent ne pas vouloir les mêmes choses, sans cesser de s'aimer.

Mais lorsque l'un s'efface, attend son tour pour exister, ou renonce à ses besoins et curiosités, l'équilibre se rompt.

L'autre vit alors pleinement... ou cherche ailleurs une résonance à ses rêves.

D'où l'importance de croire en soi.

Cultiver le « JE SUIS »

Devenir soi-même demande du temps, de la patience et du travail.

La qualité ne relève pas du don, mais de l'engagement. Être doué ne signifie pas œuvrer pour la qualité.

Se faire accompagner peut être un choix judicieux. D'autant qu'un ami ne suffit pas toujours.

L'essentiel est de déterminer son besoin, d'agir pour soi, de diversifier ses sources et de préserver son libre arbitre.

Car en devenant une personne à part entière, on devient plus disponible à la relation, au projet commun, à l'aide sincère.

Merci de m'avoir lue.

J'espère avoir nourri votre réflexion et votre regard critique.

Prenez grand soin de vous.

Virginie

Idées lecture:

Carl Gustav Jung – Dialectique du moi et de l'inconscient

Psychologie analytique

Erich Fromm – Avoir ou être ?

Philosophie / psychanalyse humaniste

Enfance, conditionnement et croyances héritées

Alice Miller – Le drame de l'enfant doué

Psychologie

Couple, fusion et disparition du JE

Jacques Salomé – Jamais seuls ensemble

Psychologie relationnelle

Altruisme, culpabilité et responsabilité envers soi

Martin Buber – Je et Tu

Philosophie



L'équipe de l'association PSY-EMOI vous remercie pour votre lecture et votre soutien

