

# Je me confie trop vite

Par **Christine Lamiable**  
Illustration **Éric Giriat**

**CHAQUE FOIS QUE CORINNE, 33 ANS, CHANGE DE TRAVAIL OU DE VILLE,** elle se fait la promesse de ne plus parler de son ex-mari. « J'ai vécu pendant huit ans avec un pervers narcissique. À présent, lorsque je rencontre quelqu'un qui me semble à l'écoute ou qui mentionne des problèmes liés à la jalousie, j'ai envie de partager cette expérience. Je me rends compte que mon interlocuteur juge parfois que j'en dis trop. Mais c'est difficile de m'en empêcher, car évoquer cette emprise m'aide à obtenir la confirmation que le problème ne venait pas de moi mais de lui. Plus je me confie, plus je parviens à me pardonner. » Reste à savoir si l'apaisement ressenti après un épanchement est la promesse d'une réelle réparation.

**Je doute de ce qui m'est arrivé.** Chaque tourment nous renvoie à notre solitude et à cette question : qu'ai-je vraiment vécu ? « La personne qui se confie trop vite et à tous imagine que, si elle rencontre quelqu'un ne mettant pas en doute sa parole, elle sera à même de se délivrer d'une réalité douloureuse, indique la psychanalyste Virginie Megglé<sup>1</sup>. Mais, en agissant ainsi, remontent à la surface des émotions qui font revivre les traumatismes et la honte qui les accompagnent. Cette répétition n'apporte jamais de soulagement lorsque les conditions ne sont pas réunies pour que l'écoute soit réellement thérapeutique. » Selon Sylvie Tenenbaum<sup>2</sup>, psychologue, il faut y ajouter une conviction toute contemporaine : « Dans un contexte de plainte généralisée, beaucoup sont persuadés que seuls leurs problèmes les rendent intéressants. » Au point de négliger les sentiments que leur confident doit affronter.

**J'ai un désir de fusion.** Celles et ceux qui se mettent à nu sans délai oublient les frontières psychiques les séparant du dépositaire de leurs soucis. Chantal Delourme, psychopraticienne et gestalt-thérapeute, y voit un déni d'altérité. « Souvent, les besoins de ces personnes ont été niés par leurs parents, explique-t-elle. Au lieu de respecter les différents étages générationnels, ceux-ci ont par exemple tout dit de leurs problèmes conjugaux à leur enfant. » Ce comportement est reproduit à l'âge adulte et associé à une folle espérance : trouver en l'autre les moyens de réparer un moi affaibli.

**Je cherche un sauveur.** « Lorsque l'on manque de confiance en soi, révéler ses petites et ses grandes douleurs semble un excellent moyen d'attirer l'attention. On demande aux autres d'endosser le rôle de la "bonne mère", celle qui va tout réparer », poursuit Virginie Megglé. En amour, cette quête d'un sauveur n'est, selon Sylvie Tenenbaum, que l'arbre qui cache la forêt. « À tout confier à un partenaire dès les premières rencontres, même les éléments les moins flatteurs nous concernant, nous prenons le risque de le voir prendre ses jambes à son cou. En répétant cette attitude, nous sabotons la relation, que nous craignons inconsciemment. » Avec, à l'horizon, toujours la solitude tant redoutée.

1. Auteure du *Bonheur d'être responsable, vivre sans culpabiliser* (Odile Jacob).  
2. Auteure de *Se libérer de l'emprise émotionnelle* (Leduc.s éditions).



## Ma solution

### Valérie, 32 ans, chargée de communication

« Je suis sociable et spontanée, ce qui m'a parfois joué des tours dans mon métier. Il y a deux ans, par exemple, j'ai vécu une rupture difficile. Face à une charge de travail importante, j'ai fini par en parler à ma supérieure pour qu'elle soit un peu indulgente. Mais la situation a empiré et mon contrat n'a pas été renouvelé. À présent, j'essaie de mieux cerner les gens qui m'entourent avant de me livrer. Comme je consulte deux psychothérapeutes, j'espère découvrir les raisons de mon comportement. J'ai longtemps été fille unique et mes parents se sont beaucoup ouverts à moi au sujet de leur vie privée : cela explique peut-être mon besoin de me confier. »

## QUE FAIRE ?

### Extériorisez vos émotions

Chantal Delourme, psychopraticienne et gestalt-thérapeute, conseille de « donner une forme à ses émotions sur un support qui ne soit pas quelqu'un, en écrivant un journal ou en dessinant sans but précis ». Virginie Megglé, psychanalyste, précise toutefois qu'il faut accepter que ce support ne soit pas lu ou vu par d'autres personnes, car « la souffrance ne se partage pas. En revanche, elle peut faire souffrir celui à qui nous la confions ».

### Respectez l'autre

Il est important d'admettre que nous ne pouvons pas nous épancher sur tout, et avec tout le monde. C'est pourquoi la psychothérapeute Sylvie Tenenbaum recommande de demander sa permission au confident potentiel. « Nous pouvons dire : "Je souhaite partager avec toi quelque chose d'important à mes yeux, mais qui n'est pas facile à entendre. Est-ce que tu le veux bien ?" À condition d'accepter de recevoir une réponse négative. »

### Préférez l'écoute neutre

Le seul lieu où nous pouvons tout dire sans craindre de tomber sous l'emprise de notre interlocuteur, ou encore d'être trahi ou pris en défaut par lui, est le cabinet d'un professionnel. Virginie Megglé évoque « un espace où l'on se construit en présence d'un autre sur lequel nous pouvons symboliquement nous appuyer ». Chantal Delourme insiste quant à elle sur « une écoute neutre, pour comprendre la cause de ce besoin répétitif de se confier trop rapidement ».