

C'est vraiment trop injuste !

## Le complexe de Caliméro

PAR MANDY COUBARD, PSYCHOLOGUE CLINICIENNE

Le petit oiseau à peine sorti de sa coquille découvrant que le monde est injuste, ça vous parle ? Une naïveté parfois touchante de l'enfant qui peut vite se transformer en comportement pathologique du "vilain petit canard" une fois adulte !



© ISTOCKPHOTO



**L**e complexe de Caliméro, c'est le fait d'avancer un certain fatalisme face aux écueils de la vie : "Cela n'arrive qu'à moi", "je n'ai pas de chance" ! C'est aussi le sentiment d'être incompris, impuissant. Et se retrouver dans l'incapacité de faire face, de se défendre. Ce sentiment d'injustice peut entraver notre capacité à tirer les leçons de l'expérience. Il favorise à notre insu la répétition des schémas cognitifs inconscients qui nous poussent à reproduire les mêmes erreurs. C'est un engrenage pathologique qui entraîne une grande souffrance psychologique pouvant aboutir à une dépression majeure. La détresse du petit Caliméro, ses mots, ses comportements, s'entendent comme des appels à l'aide :

"Personne ne m'aime", "je suis encore malade." Les plaintes verbales ou somatiques servent à camoufler nos émotions de colère ou de tristesse. Ce positionnement de victime, cette posture, laissent transparaitre une grande fragilité psychologique pouvant attirer comme des aimants les personnalités de type "pervers narcissique". Car les victimes attirent les bourreaux ! Nos pensées, négatives ou positives ne sont pas sans conséquences et agissent comme des moteurs. Cette construction intrinsèque du complexe de Caliméro ramène très souvent à l'image de l'enfant vulnérable qui ne sait pas se défendre. On peut aussi le considérer comme une immaturité affective. Ne pas savoir se défendre, une fois adulte, peut être le résultat de conflits infantiles non résolus. Si