

Susceptible ? pourquoi l'est-on et comment ne plus l'être



Est susceptible celui qui est très sensible dans son amour-propre. Cette «disposition à s'offusquer facilement » cache une fragilité narcissique. Les narcissiques se voient supérieures aux autres et mériter un traitement de faveur . Cette hypersensibilité engendre la souffrance.

L'hypersusceptible surveille son environnement car il veut découvrir tout ce qui peut évoquer le rejet ou la remise en question de ses capacités. Il donne un sens négatif aux signaux perçus même s'ils sont neutres (par exemple "derrière ce sourire se cache une pointe d'ironie!"). Enfin, il n'arrive pas à utiliser des stratégies adaptées à la situation. Son attitude boudeuse et son agressivité l'empêchent de réagir efficacement.

Selon le psychanalyste Jean-Pierre Winter, l'hypersusceptible n'a pas une image de lui-même suffisamment construite.

« Une réflexion blessante peut déchirer cette image et porter atteinte à leur identité, car les narcissiques s'identifient à leur "image".

A la moindre vexation, un susceptible a le sentiment de n'être plus rien. Mais tous

les reproches ne blessent pas ; ils deviennent blessants s'ils expriment ce que se reproche à elle-même la personne visée. « Quelqu'un qui ne se prend pas pour un égoïste, se fichera d'être traité d'égoïste. Si c'est un reproche qu'il se fait inconsciemment, il en sera profondément vexé ! C'est ce sentiment d'avoir été dévoilé qui explique l'impact d'une simple parole. »

Le repli du susceptible veut dire : « Je souffre car je n'ai pas été respecté ».

Rétablir la communication avec lui permet de répondre à son SOS déguisé : « *Depuis cet événement tu me fais la tête, tu sembles triste et ça me fait de la peine de te voir comme ça. Es-tu d'accord pour en parler ?* »

N'hésitez pas à pratiquer l'autodérision. On peut plaisanter sur soi & l'on n'en meurt pas : ça aide à relativiser les choses.

Sources : psychologies.com

psychanalyste Jean-Pierre Winter

psychothérapeute Christophe André