





# ON N'EST JAMAIS ASSEZ NARCISSIQUE!

VOUS NE PENSEZ QU'À VOUS, VOUS VOUS REGARDEZ TROP ? TANT MIEUX ! RÉPOND FABRICE MIDAL. EXPLICATIONS D'UN PHILOSOPHE ICONOCLASTE.

PAR DOROTHÉE WERNER

**C'est l'insulte suprême.** Être narcissique, s'aimer, se trouver canon, passer du temps à prendre soin de soi, se chérir et se chouchouter, c'est mal. L'attitude noble, valorisée entre toutes, l'altruisme, c'est bien. Surtout pour les filles nées, c'est bien connu, pour s'occuper des autres, se dévouer, se sacrifier, s'excuser de mal faire et baisser les yeux. On exagère ? À peine ! Et voilà qu'un philosophe met le doigt pile sur cette question loin d'être anecdotique. Déjà auteur de « Foutez-vous la paix ! et commencez à vivre » (best-seller 2017 vendu à plus de 100 000 exemplaires), ce fin connaisseur de la philosophie antique, fou d'art et de poésie, lance un pavé dans la mare, un plaidoyer vibrant, iconoclaste et presque punk pour réhabiliter d'urgence l'amour de soi-même, « Sauvez votre peau ! devenez narcissique », (éd. Flammarion). Conférencier brillant, jamais avare en anecdotes personnelles, il explique comment, à force de nous dévouer aux autres, de nous suradapter aux sollicitations extérieures toujours plus grandes et de répondre « présent » sur tous les fronts, nous nous sommes perdus de vue. Une errance, un genre d'exil de nous-mêmes qui nous mène sur les rives de l'épuisement et du burn-out. Sauve qui peut ! Il y a urgence à devenir narcissique, voici pourquoi et comment.



**ELLE. On se trompe sur le narcissisme ?**

**FABRICE MIDAL.** Oui, puisqu'on le considère comme une faute morale. Pourtant, de nos jours, nous souffrons d'un défaut de narcissisme majeur : on ne s'autorise plus à ressentir ce que l'on ressent, à penser ce que l'on pense, à être ce que l'on est. Partout je rencontre des gens qui acceptent d'être maltraités, et qui se maltraitent eux-mêmes, parfois jusqu'au burn-out. Combien aujourd'hui acceptent

d'être pris pour des serpillières, de se laisser marcher sur les pieds en silence ? Au travail, c'est manifeste. Et du côté de la vie intime ou familiale, où règne le dogme du sacrifice, c'est la même chose. Cette

pression pèse notamment sur les femmes, sommées d'être en permanence de bons petits soldats dans tous les domaines, tout le temps, et avec tout le monde.

**ELLE. Pourtant on entend partout que le lien social se défait sous le poids de l'hyper-individualisme...**

**F.M.** Les analystes qui font ce constat doivent sortir de leur bureau et observer la réalité en face. Ils verront que les gens ne se regardent pas le nombril toute la journée. Au contraire, ils se sacrifient pour leur travail, leur entreprise, leur famille, leur entourage. Et ils ne savent plus s'écouter. La mode des selfies en est la preuve : c'est une manière d'avoir besoin de la validation permanente des autres dans une image idéalisée de soi.

**ELLE. Le bon narcissisme, c'est quoi ?**

**F.M.** Oser faire confiance à ce qui nous habite. Se rencontrer. Sentir ce que l'on sent. Être en paix avec soi, en acceptant ses émotions sans les juger et ses limites sans se sentir disqualifié. Arrêter de s'excuser toutes les cinq minutes.

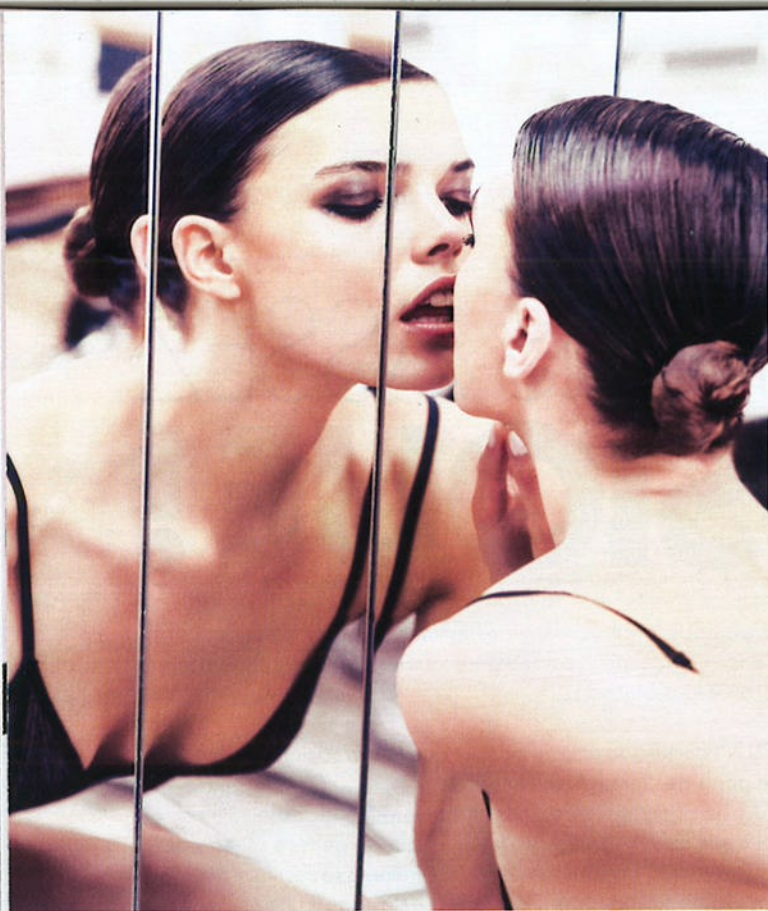
**ELLE. Votre réflexion part de votre enfance vécue tel « un vilain petit canard » ?**

**F.M.** Je souffrais beaucoup car j'étais très maladroit, mal latéralisé et hypersensible. C'était extrêmement dur, je me sentais comme un martien. Pendant longtemps j'ai espéré trouver des parades pour devenir plus adapté. Plus je me martyrisais, moins j'arrivais ○ ○ ○

## ÉLOGE DE LA COQUETTERIE

Dans ELLE on aime la beauté, la mode et la coiffure. C'est grave, Fabrice Midal ? « Non parce que c'est tout sauf futile. S'occuper de soi, vouloir être belle, prendre soin de son apparence, ce n'est pas du nombrilisme. C'est prendre soin de ce qui nous donne de la force. Ma grand-mère a vécu jusqu'à 96 ans, toujours coiffée et maquillée, les ongles vernis. Considérer cela comme une vanité, c'est monstrueux. C'était juste très beau et très digne. Elle était belle car elle prenait soin de tout, d'elle-même et de la relation avec les autres. Son élégance lui donnait une confiance, une force et une dignité. La coquetterie dont je parle n'est pas le fait de chercher à se conformer à une image idéale et normative. C'est faire attention à ce qui nous habite, en prendre soin et manifester la beauté que nous sommes, en assumant notre singularité. Non pas vouloir ressembler à une image publicitaire, mais chercher à être encore plus soi-même. C'est central. »





○ ○ ○ à changer, et plus je me trouvais nul. Aujourd'hui j'accepte ce que je suis. J'essaie de travailler avec la situation, et c'est un soulagement de ne plus me mettre la pression en permanence avec l'idée qu'il faut être différent, devenir ceci ou cela... Je suis hypersensible, j'ai 50 ans, c'est comme ça.

**ELLE. En quoi est-ce narcissique ?**

**F.M.** Parce que je commence par écouter mes besoins et mes limites, au lieu de partir d'emblée avec l'idée que ce que je suis ne va pas. Cela change complètement la perspective. On peut ainsi tous faire une force de ses propres limites, au lieu de vouloir correspondre à un idéal publicitaire inhumain, fabriqué et écrasant.

**ELLE. C'est l'idée de renforcer l'estime de soi ?**

**F.M.** Non, cette mode de l'estime de soi me fait sortir de mes gonds. Je ne vais pas me sentir mieux en me répétant toute la journée « je suis génial » devant le miroir ! C'est absurde et cela ne marche pas. Le narcissisme ne mène nulle part. La confiance, je vais la retrouver en me confrontant au réel, pour rencontrer ce qui m'habite, prendre conscience de ce que je sais faire... Pas en m'identifiant à une espèce d'identité méta je-ne-sais-quoi-soi-disant-géniale et qu'il faudrait que j'aime !

**ELLE. Au fond, vous dites « aimez-vous » ?**

**F.M.** Oui, mais cette injonction peut être terrorisante et contre-productive. Je préfère dire : « Rencontre-toi, fais-toi un peu plus confiance, sois à l'écoute de tes besoins et de tes limites, apprends à dire non quand tu trouves que ce n'est pas juste, respecte-toi. » Cela me semble plus concret.

**ELLE. Comment faire pour qu'un enfant ait un « bon » narcissisme ?**

**F.M.** On l'écoute, on le prend au sérieux. Mieux vaut respecter ses besoins, lui apprendre à dire ce qu'il ressent, que de lui dire qu'il est génial même quand il rate quelque part ! Quand je rends un manuscrit à mon éditeur, je n'ai pas besoin qu'il me dise que je suis formidable, mais plutôt, s'il le pense, « ce chapitre est complètement raté ». Cela m'aide beaucoup plus que l'on me parle frontalement, en faisant confiance à ma capacité à l'entendre et à faire mieux. Ce qui nous aide, c'est que l'on nous montre comment on peut s'inventer, trouver des ressources inconnues ou oubliées, et comment on peut faire pour les déployer.

**ELLE. Le narcissisme a malgré tout des travers...**

**F.M.** Non. On n'est jamais assez narcissique. En revanche, on peut être vaniteux. C'est tout autre chose. On veut alors être autre que ce qu'on est, comme la grenouille qui veut se faire aussi grosse que le bœuf. L'autre attitude non-narcissique est celle de la petite souris qui surjoue la modestie. Elle est toujours en train de s'excuser et imagine même que c'est bien de dire : « Je suis nulle, excuse-moi, je fais mal... » Ces deux attitudes ne sont pas justes. Cette analyse aide beaucoup à comprendre les gens. Et pour soi-même, cela aide beaucoup de se demander : « Est-ce que là je suis un peu trop grenouille, un peu trop souris, ou juste dans un bon narcissisme ? »

**ELLE. Les conseils de développement personnel vous agacent. N'est-ce pas un peu paradoxal ?**

**F.M.** Je suis favorable à ce que les gens prennent soin d'eux-mêmes avec bienveillance, mais celle-ci ne doit jamais être une manière d'esquiver le réel. Les livres ou les stages de développement personnel peuvent nous apporter beaucoup, à la condition de ne jamais oublier ou nier la violence sociale que nous sommes en train de subir. Collectivement, on est en train de se cogner la tête contre les murs, il faut entendre cette vérité.

**ELLE. Et nous amplifions cette dureté de l'époque en nous maltraitant, c'est l'idée ?**

**F.M.** Oui, il suffit d'écouter en soi la petite voix qui nous juge, nous

## LA MÉDITATION, PANACÉE UNIVERSELLE ?

Idéale pour renforcer son bon narcissisme, la méditation ? Son succès est tel qu'elle entre jusque dans les entreprises et les écoles. Cela devrait réjouir Fabrice Midal, grand méditant lui-même et fondateur d'un centre d'enseignement laïc (École occidentale de la méditation) ? Que nenni ! Il dénonce au contraire un « grave malentendu » : « Elle est trop souvent utilisée comme un outil technique de gestion pour nous rendre plus efficaces. C'est le contraire de son sens profond, qui est l'art d'entrer en rapport avec soi sans filtre. » Ce qui l'affole le plus ? « La manière dont on veut aujourd'hui faire méditer les enfants, il ne faut pas exagérer ! On voudrait qu'ils deviennent calmes et obéissants, c'est terrible. Si un enfant est agité ou angoissé, et qu'on lui dit de se mettre en position du lotus pour respirer, c'est idiot. Il faut le prendre dans ses bras, lui faire un câlin, prendre au sérieux ce qu'il a à dire. Vouloir tout de suite qu'il se calme tout seul en méditant, c'est nier son expérience émotionnelle et le transformer en un robot performant et déshumanisé. On s'en sert pour rendre les enfants encore plus soumis, sur le mode "sois zen et tais-toi". C'est un scandale. »



flagelle, nous martyrise et nous condamne à chaque instant sur le mode « quelle conne ! », « je suis nulle »... Pris dans l'hystérie de l'efficacité et de la performance qui règne dans la société et qui grignote notre vie intime, on se juge beaucoup plus durement qu'on ne le ferait pour n'importe qui d'autre.

**ELLE.** Pourtant nous avons été éduqués à nous juger durement... pour progresser.

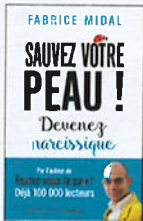
**F.M.** Oui, on imagine même que penser du bien de nous-mêmes serait une faute morale ! La recherche de l'efficacité à chaque instant et dans tous les domaines de la vie nous entraîne dans une forme d'auto-exploitation. Le résultat est dans tous les sondages : on ne se respecte pas, on ne se laisse pas dormir, on est en hyperstress...

**ELLE.** Mais la société actuelle nous offre aussi un éventail formidable de possibilités nouvelles, non ?

**F.M.** Bien sûr, aussi bien en termes de trajectoires professionnelles, de rencontres, de voyages, de découvertes, d'accès quasi illimité à la culture... c'est formidable. Mais pour en profiter sans se sentir écrasé par l'ampleur des possibles ni se perdre dans la masse de nouvelles performances à accomplir, il faut absolument trouver un rapport juste à soi-même. À partir du moment où l'on reste en contact avec ses désirs, ses limites et ses besoins, alors tout cela devient enrichissant. Sans narcissisme, ces incroyables possibilités se retournent contre nous-mêmes et se transforment en une auto-exploitation, comme s'il fallait être un robot sans émotion dans une machine toujours plus performante. En 2018, il y a urgence à dire aux gens :

« Vous allez au-delà de ce qui est acceptable. Vous êtes victimes de l'idéologie qui considère le narcissisme comme une faute morale et valorise le sacrifice jusqu'à la déshumanisation. Vous avez le droit de vous écouter, sauvez votre peau ! » ■

« SAUVEZ VOTRE PEAU | DEVENEZ NARCISSIQUE », de Fabrice Midal (éd. Flammarion).



## LA VÉRITÉ SUR NARCISSE

Vous pensiez que ce mythe raconte l'histoire de quelqu'un qui, à force de s'admirer dans la surface lisse du lac, finit par tomber, puni par les dieux, et s'y noyer ? Erreur ! « Le texte latin d'Ovide parle de quelqu'un qui ne se reconnaît pas dans la surface du lac, et qui meurt à cause même de sa méconnaissance de lui-même, recadre Fabrice Midal. Ce mythe raconte comment, en me reconnaissant, j'adviens à moi-même et trouve la paix. C'est aussi ce que nous disait Socrate avec son fameux "connais-toi toi-même". Ou cette phrase du Christ "aime les autres comme toi-même". Ou encore Freud, qui nous met en garde en disant "si tu ne connais pas tes désirs ou ce que tu ressens, alors tu ne seras jamais libre". Cette idée qui constitue le génie de la pensée occidentale a été dévoyée par les théologiens, il y a mille sept cents ans. Ils ont dit : "Si je m'aime, c'est autant d'amour que je ne donne pas à Dieu." Cette histoire de gâteau à partager est absurde. À cette époque, ils disaient qu'on ne devait pas prendre soin de soi, mais n'aimer que Dieu. Et même que les hommes sont de "pures pourritures", expression que l'on trouve dans les textes de ce temps-là. C'est une forme de culpabilisation extrême de l'individu dont nous devons absolument sortir. »

## SONT-ILS NARCISSIQUES ?



KIM KARDASHIAN ?  
**NON**

**LE CONSTAT :** « Elle met toute son énergie à fabriquer de toutes pièces une image d'elle-même. Elle est entièrement dépendante du regard des autres et s'inflige une forme de dictature pour ressembler à une image publicitaire. »

**LE VERDICT :** « Défaut de narcissisme flagrant ! Elle est dans une forme de défiance constante envers elle-même. L'intensité avec laquelle elle cherche à convaincre qu'elle est formidable montre à quel point elle n'en est pas convaincue. Elle se suradapte de manière spectaculaire à une demande imaginaire des réseaux sociaux, en se créant une image ultra normée. Mais en quoi cela correspond-il à ses besoins réels ? À ce qu'elle est profondément, à ce qui l'habite, à ce qui la porte ? »



DONALD TRUMP ?  
**NON**

**LE CONSTAT :** « Il passe sa vie à montrer qu'il est génial, mais dès qu'on ne confirme pas qu'il l'est, il se met dans un état de rage sans limite. »

**LE VERDICT :** « Absolument pas narcissique ! Il a si peu confiance dans ce qu'il est, dans ce qu'il sent et ce qui le porte, qu'il a constamment besoin de l'approbation des autres. Cela montre qu'il est coupé de lui-même de manière abyssale. Et vaniteux, ce qui est le contraire du narcissisme : il a sans cesse besoin d'écraser les autres pour dire qu'il a raison. S'il a tant besoin que les autres le trouvent génial, c'est qu'il n'en est pas convaincu lui-même. Cela le rend si versatile, si dépendant des circonstances, qu'il en est extraordinairement inquiétant. »



NELSON MANDELA ?  
**OUI**

**LE CONSTAT :** « Il a toujours eu absolument confiance dans ce qu'il croyait, au point d'aller à l'encontre de l'opinion générale. Sans pour autant vouloir prouver à la terre entière qu'il avait raison. »

**LE VERDICT :** « Il aurait été surpris, mais c'est un homme qui était dans un bon narcissisme. Comme tous les vrais résistants, qui restent fidèles à ce qui les habite en toutes circonstances et malgré l'opinion générale. En ce sens, la capacité de dire non, de dire stop, de s'opposer et de résister, est une capacité narcissique. »