

# 3 indices qui révèlent un besoin d'expression de soi empêché dans l'enfance

L'expression de soi concerne le fait de pouvoir **s'exprimer** librement, d'exprimer ses **besoins**, ses **émotions** (y compris la colère) et ses **goûts**. Cela suppose que nos besoins sont à nos yeux aussi importants que ceux d'autrui. Nous sommes libres d'agir avec **spontanéité**, en prenant en compte le contexte et les autres. Nous nous permettons d'avoir des activités et des intérêts qui nous rendent heureux, qui ne sont pas uniquement centrés sur le bonheur des autres. Nous prenons le temps de nous **détendre** et de nous amuser au lieu de travailler sans interruption et de courir après la réussite.

1

Une tendance à rendre service qui confine au martyre

Une personne dont le besoin d'expression de soi dans l'enfance a été brimée se montre plus **serviable** que nécessaire. Ses propres besoins ne semblent pas la préoccuper.

- Disposition illimitée à **faire plaisir** et à s'occuper des autres.
- **Sacrifice** des désirs personnels pour venir en aide aux autres.

Problèmes :

- **Dévouement** si fort envers les autres qu'ils finissent par se culpabiliser (c'en est trop).
- **Ressentiment** quand les autres n'apprécient pas son altruisme.

2

Un excès d'inhibition et de contrôle

La personne peut être **bourreau de travail**, obsédée par ses responsabilités (professionnelles mais aussi dans d'autres domaines, comme associatives ou familiales).

- Beaucoup d'efforts à être toujours apprêtée, à tenir sa maison, à faire en sorte que tout soit toujours **parfait**.
- **Exigences élevées**, souvent irréalistes.

Problèmes :

- Manque de spontanéité.
- **Répression** des réactions personnelles face aux événements.

3

La répression de l'émotion de colère et la déprime

Tout se passe comme si un **ressentiment chronique** bouillonnait à l'intérieur de la personne.

- **Peu de plaisir** et d'enthousiasme éprouvé dans la vie quotidienne.
- Irruption à l'improviste du ressentiment ressassé.

Problèmes :

- Tendance à la **dépression** du fait de se sentir prisonnière d'une routine qui n'apporte aucune satisfaction.