

# Le syndrome de Calimero\*

■ SAVERIO TOMASELLA ■

## Le syndrome de Calimero



« C'est vraiment  
trop injuste ! »

■ ALBIN MICHEL ■

### Comment définir le syndrome de Calimero ?

Il correspond à un malheur persistant ou à une plainte insistante de la part d'une personne, qui peine à exister autrement que centrée sur ses souffrances, et qui attend de son entourage une attention soutenue, voire un réconfort constant.

Cette habitude de gémir recouvre une difficulté à exprimer ses vrais malheurs. Les Calimero se révoltent contre des injustices présentes de moindre importance, au lieu de faire connaître leurs blessures dues à des injustices passées qui n'ont pas été entendues et dont ils n'ont pas été consolés.

### Comment se manifeste-t-il ?

De diverses façons :

- Sur le versant de la plainte, il se manifeste par des lamentations fréquentes ou répétées, des reproches, une mauvaise humeur bougonne, une habitude de râler, des récriminations, un pessimisme de fond, des interprétations négatives, une insatisfaction durable, etc.
- Sur le versant de l'injustice, il concerne une tendance au repli sur soi, à la crainte de ne pas être accepté ou respecté, à une forme de fatalité qui entretient la conviction d'être mal considéré ou qui peut même induire une forme de soumission à la maltraitance.

## Est-il invalidant ?

Il est invalidant à la fois pour la personne qui en souffre et pour son entourage. Pour les uns comme pour les autres, la vie est ternie par la plainte ou la douleur de l'injustice. Tout le monde semble être figé dans une impasse : autant ceux qui n'arrivent pas à vivre autrement qu'en récriminant ou en ployant sous les injustices (passées ou présentes, réelles ou craintes), que les proches qui voudraient les aider et les soulager, sans y parvenir durablement.

## Qui peut en souffrir ?

Potentiellement chacun de nous, ponctuellement ou suite à un événement fragilisant.

Toutefois, certaines personnes semblent installées dans cette approche malheureuse ou plaintive de l'existence, parfois depuis très longtemps, presque comme une façon d'être au monde, et ne savent plus comment s'exprimer ou exister autrement.

Le pessimisme, le cynisme et le nihilisme en sont des formes apparemment atténuées, mais effectives, masquées derrière une insensibilité réelle ou feinte.

## Existe-t-il des profils types ?

Oui, il existe cinq grandes façons d'être un Calimero, selon ce que cherche principalement la personne :

1. Se plaindre pour être vue et attirer l'attention sur soi.
2. Se faire plaindre pour forcer la commisération des autres.
3. Gémir pour mettre en scène un monde personnel ou familial douloureux, voire inquiétant.
4. Exprimer la crainte de vivre de nouvelles injustices et tenter de s'en protéger.
5. Insister, même maladroitement, pour faire entendre de réelles souffrances.

## Comment s'en sortir ?

En devenant plus autonome. Cela demande de faire la part des choses entre les injustices réelles et celles qui sont imaginées ou craintes. Puis de reconnaître les blessures des injustices du passé. De même, il est important de ne pas confondre la déception ou l'insatisfaction avec l'injustice. Enfin, il est nécessaire de passer à une autre forme de communication : d'abord en exprimant les blessures dues aux injustices réelles, ensuite en retrouvant peu à peu goût à la vie, même si elle est imparfaite, et potentiellement décevante ou insatisfaisante.

## Quelles transformations sont nécessaires ?

1. S'émanciper : s'occuper de soi-même et ne plus attendre que le bonheur (la réponse, la solution) vienne des autres.

2. Accepter d'arrêter de faire pression sur les proches par le biais de la plainte. Consentir à perdre ce pouvoir du chantage affectif et, là encore, trouver ses propres réponses ou solutions.

3. Dans les situations où la souffrance est réelle, une thérapie est nécessaire pour se libérer des fantômes de la généalogie, des souffrances familiales et des traumatismes du passé, autant que de la tendance à la négativité et aux interprétations défavorables.

\* par Saverio Tomasella, *psychanalyste*, *Le syndrome de Calimero*, Albin Michel, 2017.