

## **Comment lutter contre nos démons intérieurs**

Titre(s) : Comment lutter contre nos démons intérieurs [[periodique]] / Héroïse Lhérete

Ensemble : Sciences humaines 388

Auteur(s) : Lhérete, Héroïse

Editeur, producteur : 01/05/26

Description matérielle : pp.41-72

ISSN : 0996-6994

Note sur la description matérielle : 32

Résumé ou extrait : L'article explore la notion de « démons intérieurs » à travers les âges, de la mythologie grecque jusqu'aux sciences humaines contemporaines en passant par la psychanalyse, la philosophie et la littérature. Il démontre l'universalité des forces autodestructrices et des failles personnelles, allant de simples comportements comme la procrastination ou la rumination, à des pathologies graves comme l'anorexie ou les addictions. Ces comportements sont analysés sous l'angle des stratégies paradoxales de l'esprit humain, des démarches pour composer avec la souffrance, du rôle du chaos intérieur dans la création, et des mécanismes de l'autosabordage. L'anorexie, par exemple, est décrite comme une discipline qui apporte un sentiment de puissance malgré sa dangerosité clinique, tandis que la procrastination est présentée comme une gestion émotionnelle de l'évitement, à court terme gratifiante mais destructrice sur le long terme. La théorie des personnalités multiples est abordée avec Pierre Bayard, qui propose que nous sommes tous plusieurs personnes à degrés différents, illustrant les luttes et dialogues entre différentes parties du psychisme. La culpabilité, quant à elle, est analysée comme une voix intérieure tyrannique, héritée de plusieurs facteurs sociohistoriques et psychologiques, capable d'emprisonner l'individu dans la dépression. L'article examine aussi les mécanismes cognitifs et neurobiologiques de la rumination, différenciant ses formes utiles et nocives, et détaille des approches thérapeutiques pour reprendre le contrôle sur ses pensées et émotions. Le phénomène du « choke » sportif est étudié, révélant l'effondrement de performance sous pression, ses causes et remèdes psychologiques. À travers une synthèse riche, mêlant cas cliniques, histoires personnelles, sciences et littérature, l'article met en évidence que nos démons intérieurs, loin d'être des ennemis à éradiquer, constituent une matière première de la liberté, de la créativité et de l'identité, et que les stratégies contemporaines privilégient leur apprivoisement plutôt que leur exclusion....

Sujet - Nom commun : Pulsions de mort -- Psychanalyse

Procrastination

Suicide