

August 2023

SELF-RECONSTRUCTION : BETWEEN IDENTITY AND INTERPERSONAL RELATIONSHIPS

Abdelfettah NACER IDRISSE

Professor, French Department LARLANCO - Ibn Zohr University – Agadir – Morocco, i.nacer@uiz.ac.ma

Follow this and additional works at: <https://digitalcommons.bau.edu.lb/schbjournal>



Part of the [French and Francophone Literature Commons](#)

Recommended Citation

IDRISSE, Abdelfettah NACER (2023) "SELF-RECONSTRUCTION : BETWEEN IDENTITY AND INTERPERSONAL RELATIONSHIPS," *BAU Journal - Society, Culture and Human Behavior*. Vol. 5: Iss. 1, Article 2.

DOI: <https://doi.org/10.54729/2789-8296.1151>

This Article is brought to you for free and open access by the BAU Journals at Digital Commons @ BAU. It has been accepted for inclusion in BAU Journal - Society, Culture and Human Behavior by an authorized editor of Digital Commons @ BAU. For more information, please contact journals@bau.edu.lb.

SELF-RECONSTRUCTION : BETWEEN IDENTITY AND INTERPERSONAL RELATIONSHIPS

Abstract

We live and go through situations and circumstances that hurt us or bring us joy and happiness. However, moments of crisis seem to be the most important moments in our lives when we question ourselves. We question our personality, our identity, our relationships with ourselves or with others. We carry, as Jacques Salomé said so well, "the scars of our wounds. It is up to us to honor them, because they also say that we have survived and that they have made us stronger and more lucid.

We will rely on this quote to elaborate our problematic on the self-reconstruction between identity and interpersonal relationships. Through this problematic, we allow ourselves to ask a certain number of questions to which we will try to give some answers in this communication.

- How does self-reconstruction take place ?
- How to define or redefine identity?
- How to account for interpersonal relationships especially when going through moments of crisis?

To do this, we will draw inspiration from the works presented by Dubar (2000), Lipiansky (1990), Goffman (1975), works which are part of fields of psychology and sociology.

Keywords

identity, identity crisis, interpersonal relationships, self-reconstruction

1. INTRODUCTION

L'être humain est fragile de par sa nature, même ceux ou celles qui se croient fort (e)s ou qui essaient de se montrer fort (e)s sont malgré tout fragiles et vulnérables. Qui de nous n'a jamais rencontré de problème ou confronté des situations ayant ébranlé ses convictions, ses croyances, sa confiance en soi ? Qui d'entre nous ne s'est pas remis en question après une défaite ou un échec ou face à une situation de crise ? Notre personnalité est mise à l'épreuve, notre identité l'est aussi, nos relations avec autrui sont remises en question puisqu'il nous arrive d'être trahi par la personne qui nous est la plus proche. Nous essayons de nous reconstruire, reconstruire notre soi. Pour ce, il nous faudra tout un travail sur soi, un regain de confiance, une estime de soi, essayer le passer et aspirer à un avenir meilleur. Notre point de départ est la citation de Jacques Salomé (2003). N'est-ce pas lui qui dit que '*nous portons les cicatrices de nos blessures. A nous de les honorer, car elles disent aussi que nous avons survécu et qu'elles nous ont rendus plus forts et plus lucides*'

Pour rendre compte de cet état de choses, nous nous poserons certaines questions qui pourraient guider notre contribution, à savoir :

- Comment définir ou redéfinir l'identité ?
- Comment rendre compte des relations interpersonnelles surtout lorsqu'on passe par des moments de crises ?
- Comment se fait la reconstruction de soi ?

Notre contribution s'inscrit dans le cadre des théories comportementalistes initiées par des psychologues et des sociologues interactionnistes, dont entre autres Dubar (2000), Lipiansky (1990), Goffman (1975), etc.

2. DE L'IDENTITE

Elle représente l'ensemble des attributs et des caractéristiques permettant à une ou à un groupe de personnes de se voir et d'être vu comme une entité particulière, l'identité serait un construit relationnel qui se développe à travers une suite d'interactions entre l'individu et son environnement. Plus explicitement dit, l'identité est un système dynamique. Erickson (1968), qui semble être le premier à avoir abordé ce concept, lui donne différentes connotations. Pour lui, « *Tantôt il semble se référer à un sentiment conscient d'unicité individuelle, tantôt à une force inconsciente poussant à la continuité de l'expérience, tantôt encore à une solidarité avec les idéaux d'un groupe* » (1968, p. 208).

Dans Lipiansky et al. (1990, p.22), l'identité est conçue comme « *le produit d'un processus qui intègre les différentes expériences de l'individu tout au long de la vie* », celle-ci résulte de la relation existant entre la personne et son environnement.

Généralement, l'identité se décline en deux types : une identité personnelle et une identité collective ou sociale que nous présenterons ci-après.

2.1. L'identité Personnelle

Produit de socialisation permettant la constitution d'un « soi », l'identité personnelle émerge, selon les sociologues interactionnistes (Mucchielli (2002), Bagniet (1998), davantage de l'interaction sociale qu'elle ne la précède. Elle n'est pas un attribut figé, elle constitue le résultat d'un processus dynamique assurant la cohérence individuelle. Pour H. Malewska (1997), l'identité d'un individu est un construit de sentiments, d'expressions, d'expériences et de projets futurs en relation avec soi-même.

Le travail identitaire se poursuit ainsi tout au long des trajectoires individuelles et dépend des circonstances et des ressources mobilisables. Ainsi, cette identité change en fonction des différentes expériences que l'individu rencontre. Selon Chauchat (1994, p.212),

Dans les recherches sur l'identité, deux perspectives peuvent être mises en évidence : celles qui, centrées sur la dimension psychologique du phénomène identitaire, tentent de rendre compte des processus individuels mis en jeu ; et celles qui, centrées sur ses caractéristiques collectives, s'intéressent aux effets des placements des individus dans la matrice sociale et culturelle

Dans le cadre de la psychologie sociale, l'identité personnelle renvoie au processus psychologique d'expression de soi qui conduit au sentiment d'exister selon un dynamisme et une continuité qui fait de lui un être singulier à reconnaître comme tel par l'autre. L'identité personnelle représente l'ensemble des traits que les individus s'attribuent et auxquels ils attribuent des valeurs socio-affectives (G.-N. Fischer, 1996). Selon les termes de (Dechamps JC & Devos T, 1999, p. 152), « l'identité personnelle est ce qui vous rend vous-même et différent des autres ».

Selon G. Vinsonneau (1997 :129), l'identité se construit et se façonne eu égard à un processus dialectique où s'articulent les similitudes pour consolider le passé, le présent et le futur. On peut parler d'une identité de fait (ce que chacun est réellement), d'une identité revendiquée/réclamée (ce qu'il vise) et d'une identité assignée ou prescrite (ce qu'on attend de lui). Les identités individuelles sont parfois analysées en termes d'« identité-appartenance » (cf. Vinsonneau (1997 :129)), notamment quand elles répondent à la dynamique des conflits sociaux.

2.2. Les identités collectives ou sociales

Elles naissent de formes d'identité communautaire où se fait sentir un sentiment d'appartenance particulièrement fort (culturel, racial, ethnique, etc.), et de relations sociales qui impliquent des relations collectives, temporaires, plus éphémères (famille, pairs, travail, religion, etc.). Ainsi, une personne appartient simultanément ou successivement à des groupes sociaux qui lui procurent de multiples sources d'identité.

Dubar (2000) rend compte de deux composantes de l'identité sociale : « L'identité de soi » et « l'identité de l'autre ». La première fait référence à l'image qu'une personne se construit d'elle-même et la deuxième est la construction de l'image que l'on veut transmettre à l'autre ; elle se construit par rapport à l'autre, en interaction, par rapport à l'image que l'autre nous renvoie, c'est « une reconnaissance des autres ».

Selon Tajfel (1972), l'individu acquiert une identité sociale à travers son appartenance à des groupes sociaux ; celle-ci lui permet d'avoir une place particulière dans la société.

Selon le même auteur (Tajfel et Turner, 1981, p. 255), cette identité sociale « est la partie du concept de soi d'un individu qui résulte de la conscience qu'à cet individu d'appartenir à un groupe social ainsi que la valeur et la signification émotionnelle qu'il attache à cette appartenance ».

Il ressort de cette définition, les trois principes généraux suivants :

- Les individus, tout en cherchant à accroître ou à maintenir leur estime de soi, aspirent un concept de soi positif.
- Les catégories sociales et l'appartenance à ces catégories ont des connotations positives ou négatives. Celles-ci sont partagées non seulement par les membres d'un même groupe mais aussi par les membres des différents groupes. La valeur de l'identité sociale est tributaire de l'évaluation des groupes intervenant dans l'identité sociale de la personne.
- L'évaluation d'un groupe se fait par comparaison avec certains autres groupes sur des dimensions importantes. Quand le résultat de la comparaison est positif et qu'il en résulte un écart consistant en faveur de l'endogroupe, cela lui confère un fort prestige, mais si la comparaison est négative le prestige qui en est retiré est faible.

Suivant Tajfel et Turner (1981, p. 225), ces suppositions rendent compte de trois principes théoriques :

- « Les individus tentent d'acquérir ou de maintenir une identité sociale positive.
- Une identité sociale positive résulte de comparaison favorable entre l'endogroupe et des exogroupes pertinents : l'endogroupe se distingue positivement des exogroupes pertinents.
- Lorsque l'identité sociale est insatisfaisante, les personnes tentent soit de quitter leur groupe pour rejoindre un groupe plus valorisé, soit de rendre leur groupe actuel plus positivement différent »

Fortement influencés les travaux de James Mark Baldwin¹, les sociologues George-Herbert Mead et Charles Cooley se sont largement intéressés aux interactions sociales et au développement du soi.

Mead, quant à lui, postule que le soi se développe à travers les interactions sociales dans des contextes donnés. Le soi se décline en deux aspects constitutifs, à savoir : le je (qui exprime la réaction face vis-à-vis des autres et de leurs réactions à mon égard) et le moi (qui représente les attitudes assumées et intériorisées d'autrui). Cooley a développé la notion du « soi réfléchi ». Celle-ci stipule que l'image que nous avons de nous-mêmes et la perception que les autres en ont nous affectent.

3. RELATIONS INTERPERSONNELLES ET STRATEGIES RELATIONNELLES

Quand on veut aborder les relations interpersonnelles et les stratégies relationnelles, nous sommes amené à évoquer la notion de face et son importance telle qu'elle a été définie et étudiée par Goffman (1974)

3.1. De l'importance de la face

Selon Goffman, les interactions devraient être abordées non pas à travers l'aspect psychologique de l'individu mais plutôt à travers les relations de ces personnes en communication (Goffman, 1974). L'aspect psychologique sera «*dépouillée et étriquée, qui convient à l'étude sociologique des conversations [...]* » (Goffman, 1974, p.8). L'attitude que la personne adopte socialement représente «la ligne de conduite » qui représente l'appréciation que cette personne a vis à vis d'elle-même et vis-à-vis des autres. La face serait la valeur positive revendiquée à travers cette ligne de conduite.

Un individu garde la face lorsque la ligne d'action qu'il suit manifeste une image de lui-même consistante, c'est-à-dire appuyée par des jugements et des indications venus des autres participants, et confirmée par ce que révèlent les éléments impersonnels de la situation. Il est alors évident que la face n'est pas logée à l'intérieur ou à la surface de son possesseur, mais qu'elle est diffuse dans le flux des événements de la rencontre [...] (Goffman, 1974, p.10).

En gardant la face et en suivant sa ligne de conduite, la personne se sent en confiance et pourrait faire face aux autres ouvertement et en toute authenticité. Par contre, si la personne fait mauvaise impression, c'est que ce que l'on a appris de sa valeur sociale ne peut être intégré à la ligne de conduite qu'elle adopte, elle va se sentir alors honteuse et humiliée. Tout ce qui sera entrepris pour ne pas perdre la face est appelé « figuration », selon les termes de Goffman ou « actions de stratégies identitaires », selon Camilleri et al. (1990) et Marc et Picard (2000).

3.2. Stratégies relationnelles

Généralement, le processus de communication implique que deux personnes ou plus se trouvent en situation d'échange tenant compte des objectifs à atteindre. C'est ainsi que les stratégies relationnelles sont prises en compte. S'inspirant des travaux d'Éric Berne (1975), notamment les concepts de la théorie des jeux, Marc et Picard (2000) avancent deux types de rapports relevant de la communication interpersonnelle. Le premier (i.e. un rapport de compétition) implique que chacun fournisse des arguments « prouvant qu'il a raison », que ses valeurs, ses idées et ses croyances sont les seules à accepter. Dans ce premier rapport, il y a un déséquilibre relationnel puisqu'on est face au statut de gagnant et de perdant. Dans le second rapport, (i.e., celui de coopération) les inter-actants peuvent perdre ou gagner.

¹ Il a étudié le développement du soi social tenant compte de ses différents aspects sociaux et culturels. le *socius* représente l'ego (ce qu'on pense de soi) l'alter (ce qu'on pense des autres).

Ainsi, deux comédiens se donnant la réplique sur scène n'ont pas intérêt à « tirer la couverture » à eux car ils risqueraient de trop nuire au spectacle et de lasser le public et les critiques ; au contraire, leur intérêt commun est de se valoriser mutuellement pour séduire ensemble et produire ainsi un spectacle plaisant qui sera remarqué et dont le succès retentira sur leurs carrières respectives (Marc et Picard, 2000, p.98).

Généralement, les deux rapports (de compétition et de coopération), dans la vie quotidienne, se combinent souvent comme l'ont bien avancé Marc et Picard (2000, p. 101) :

Les stratégies relationnelles ne découlent pas seulement de la psychologie des acteurs ; elles obéissent aussi à des systèmes sociaux de régulation qui tendent à ritualiser les relations et les communications

Les modalités de politesse et du savoir-vivre relèvent des règles sociales qui orientent les stratégies relationnelles, celles-ci se subdivisent en plusieurs types² :

- Les stratégies de reconnaissance et de confirmation consistent à démontrer à l'autre qu'on le reconnaît et qu'on le confirme dans son identité.
- Les stratégies de prévention et de protection tendent à réduire les risques possibles eu égard à une situation donnée. (Cas de l'appel téléphonique)
- Les stratégies de réparation « ont pour but d'annuler toute atteinte (même involontaire) faite à la face d'autrui ou toute incursion malencontreuse dans son territoire » (Marc et Picard, 2000, p. 102), comme il en est le cas de l'excuse.

A travers les stratégies d'équilibrage, l'on remercie toute personne ayant eu une attention à notre égard, alors qu'à travers les stratégies identitaires nous essayons de défendre l'image positive de soi. Le côté paradoxal de l'identité consiste à amener l'individu à se différencier des autres et construire sa propre identité ou à s'identifier aux autres selon les contextes, le but étant de ressentir un sentiment d'appartenance et de confirmation de soi.

4. IDENTITE EN CRISE ET RECONSTRUCTION DE SOI

Selon Dubar (2000), l'identité personnelle se forme et se développe à travers la crise, étape décisive puisqu'elle marque une rupture d'équilibre. La crise confronte la personne à elle-même pour l'obliger à changer, à se prendre en main, à réfléchir, et à s'inventer elle-même, avec les autres. Les éléments constituant le cadre de référence de la personne, notamment ses valeurs et ses croyances sont remises en question

Ces crises réactionnelles, consécutives au surgissement d'un « événement imprévu » [...] tranchent le cours du temps vécu, et engendrent des pertes matérielles, des perturbations relationnelles et un changement de la subjectivité. Elles touchent souvent à ce qu'il y a de plus profond et de plus intime dans son rapport au monde, aux autres mais aussi à soi, qui est aussi le plus obscur. Car le « soi » ainsi agressé, parfois humilié, fait souffrir, il se sent orphelin de ses identifications passées, blessé dans ses croyances incorporées, honteux souvent des sentiments des autres à l'égard de « soi-même » (Dubar, 2000, p.167).

Ces crises réactionnelles ou encore identitaires ont un impact sur l'image et l'estime que l'individu a de lui-même. Il se voit sans avenir qui ne pourrait être rendu possible et accessible que lorsqu'elle fasse le deuil de ce à quoi il s'accroche. Ces crises le poussent au repli sur soi, à une phase de dépression, à une solitude si intense qu'elle le renvoie au fin fond de lui-même, à savoir son histoire personnelle. On cherche des fois à nous culpabiliser ou à culpabiliser l'autre (un bouc émissaire).

Houde (1995) s'est intéressée à « la liminalité », notion déjà examinée par Murray Stein et qui représente un moment de transition où la personne se trouve dans « un entre-deux ». Lors de cette « liminalité », le sentiment de déséquilibre prend le dessus chez la personne en situation de crise et qui se dirige vers une reconstruction de soi. « L'état psychologique de

² Cette typologie est empruntée à Marc et Picard, 2000, p. 102

liminalité se caractérise par un sens de l'identité en suspens, par un degré de vulnérabilité accru et par un état de fluidité. » (Houde, 1995, p.170). Ce moment de vulnérabilité est aussi l'occasion de se remettre en question, tant face aux autres que face à soi-même. Cette remise en question concerne les rapports sociaux qui s'en trouvent affectés et qui pourraient affecter la reconstruction identitaire

La reconstruction de soi est un processus complexe qui peut varier en fonction de chaque individu et de leur situation spécifique. Cependant, voici quelques éléments clés qui peuvent être utiles pour entamer ce processus :

- 1- Prendre du recul : Il peut être utile de prendre du temps pour réfléchir à notre vie, à nos expériences et à nos aspirations. Prendre le temps d'analyser notre situation actuelle et de réfléchir à ce que nous voulons pour notre avenir.
- 2- Faire face à ses émotions : Les émotions difficiles sont souvent à l'origine du besoin de reconstruction de soi. Il est important d'apprendre à faire face à ses émotions, à les comprendre et à les accepter. Cela peut impliquer la recherche d'un soutien émotionnel, tel que l'aide d'un ami ou d'un professionnel.
- 3- Changer les habitudes : La reconstruction de soi peut impliquer de changer certaines habitudes ou comportements qui peuvent être néfastes pour votre bien-être. Cela peut inclure l'adoption d'un mode de vie plus sain, la pratique de nouvelles activités, l'apprentissage de nouvelles compétences ou la poursuite de nouveaux objectifs,
- 4- Réévaluer les relations : Les relations interpersonnelles peuvent avoir un impact important sur notre vie. Il peut être utile de réévaluer les relations qui nous entourent et de nous concentrer sur celles qui sont positives et nous soutiennent dans notre processus de reconstruction
- 5- Faire preuve de patience : La reconstruction de soi est un processus qui prend du temps. Il est important de faire preuve de patience et de persévérance dans notre parcours, et de ne pas nous décourager face aux obstacles que nous pourrions rencontrer.

5. CONCLUSION

Il va sans dire que la reconstruction de soi passe par des étapes assez particulières selon les personnes et qu'il faudrait une volonté pour dépasser ses moments de malheurs et de déception. L'interaction verbale et le contexte dans lequel nous évoluons sont des éléments essentiels dans le développement de la personnalité. Reconstruire son soi, son identité et confronter les autres doit émaner d'une volonté personnelle. La confiance en soi, l'estime de soi sont les maîtres mots de toute reconstruction personnelle. Ces notions relèvent de domaines assez bien exploités de nos jours, le développement personnel. En termes de théories comportementalistes,

Plusieurs approches sont prises en considération, qu'elles relèvent de la psychanalyse ou de la sociologie interactionniste ou encore de celles qui relèvent de la communication (positive ou assertive) le but étant de permettre à l'individu de construire sa personnalité ou de se reconstruire suite à une crise de quelle que nature qu'elle soit

REFERENCES

- Bagnat, L., 1998. L'identité sociale, Paris : Dunod. 118
- Berne, E., 1975. Des jeux et des hommes : psychologie des relations humaines. Paris : Stock, 212
- Castelli, D., & Dolorès, A., 2004. Vivre après ? Reconstruction identitaire de proches de personnes décédées par suicide. Thèse de doctorat, Fribourg, Université de Fribourg, 117
- Chauchat, H., & S. Busquets., 1999. Identité européenne. Crise sociale et crise identitaire chez des étudiants français en 1994, in H. Chauchat, A. Duran-Delvigne (1999) De l'identité du sujet au lien social, Paris : PUF. 212
- Deschamps, J.-C. & T. Devos., 1999. Les relations entre identité individuelle et collective ou comment la similitude et la différence peuvent covarier, in J.-C. Deschamps, J.- F. Morales, D. Paez, S. Worchel (1999) L'identité sociale. La construction de l'individu dans les relations entre groupes, Grenoble, PUG. 151
- Dubar, C., 2000. La crise des identités : interprétation d'une mutation. Paris : PUF. 256
- Goffman, E., 1974. Les rites d'interaction. Paris : Les Éditions de Minuit. 240
- Goffman, E., 1975. Stigmate. Les usages sociaux des handicaps. Paris : Les Éditions de Minuit. 176
- Houde, R., 1995. Des mentors pour la relève. Montréal : Les Éditions du Méridien, inter/personnelles. Paris : Dunod. 156
- Jacques, J., 2002. « La mort d'un enfant et le deuil parental ». Psychologie Québec, 16-18
- Lipiansky, E. M., 1997. Identité subjective et interaction. In Stratégies identitaires, sous la dir. de Cannel Camilleri, Joseph Kastarsztein, Edmond Marc Lipiansky, Hanna Malewska-Peyre, Isabel Taboada-Leonetti et Ana Vasquez, Paris : PUF.173-211.
- Malewska-Peyre, H., 1997. Construction des identités et stratégies contre la dévalorisation par la xénophobie. In Stratégies identitaires, sous la dir. de Cannel Camilleri, Joseph Kastarsztein, Edmond Marc Lipiansky, Hanna Malewska-Peyre, Isabel Taboada-Leonetti et Ana Vasquez, Paris : PUF. 173-211
- Marc, E., & D. Picard. 2000. Relations et communications interpersonnelles, Paris : Dunod.126
- Mead, G. H., 1963. L'esprit, le soi, la société. Paris : PUF. 448
- Mucchielli, A., 1992. L'identité, Paris, PUF. 127
- Tajfel, H. and Turner, J.C. 1979. An integrative theory of intergroup conflict. In S. Worchel and W. Austin (Eds), The social psychology of intergroup relations. Pacific Grove, CA/ Brooks/Cole. 33-48
- Vinsonneau, G., 1997. Culture et comportement, Paris : Arman Colin. 191