

# Le culte de la performance et l'érosion narcissique dans le néolibéralisme

Anne-Angélique Zémour

Dans nos sociétés contemporaines, marquées par l'idéologie néolibérale, l'individu est sommé de se réaliser, de se dépasser, d'optimiser sans cesse son capital — qu'il soit économique, corporel, intellectuel ou émotionnel. On ne travaille plus seulement pour vivre : **on travaille sur soi**, on gère son "personal branding", on se vend, on se perfectionne.

Derrière cette injonction à la performance se cache une **logique narcissique dévorante**. Le sujet contemporain semble investi dans un travail permanent de consolidation de son image idéale, mais paradoxalement, ce culte de soi épuise le narcissisme au lieu de le renforcer.

## Le néolibéralisme comme organisateur psychique

Le néolibéralisme ne se contente pas d'organiser les rapports économiques. Il façonne aussi les subjectivités. Ce que le sociologue Alain Ehrenberg a nommé « **la fatigue d'être soi** », c'est précisément ce malaise d'un sujet sommé d'être libre, autonome, performant et heureux, sous peine d'échec personnel.

Dans ce contexte, le Moi idéal devient un **produit à vendre**. L'idéal du moi n'est plus constitué par les valeurs internes ou les figures d'autorité intériorisées, mais par des **modèles extérieurs médiatisés** (influenceurs, coachs, figures de réussite). Cela fragilise le narcissisme au lieu de le consolider.

## L'échec de l'idéal et les blessures narcissiques

Plus l'idéal est élevé et inatteignable, plus le sujet risque de **chuter dans des états de honte, de vide, voire de dépression**. Il se mesure en permanence à une image inatteignable : corps parfait, vie réussie, carrière épanouie, famille harmonieuse... L'écart entre le Moi et l'Idéal du moi devient abyssal.

C'est là que surgit ce que la psychanalyse appelle une **blessure narcissique** : ce moment où le sujet se sent dévalorisé, inadéquat, incapable de répondre aux exigences de l'image idéale. Il ne s'agit plus simplement d'un échec, mais d'un **effondrement narcissique**.

## Narcissisme et surmoi contemporain

Le surmoi traditionnel, hérité de la psychanalyse freudienne, est fondé sur l'interdiction et la culpabilité. Mais dans les sociétés néolibérales, il a pris une nouvelle forme : il n'interdit pas, **il exige**. Il pousse à faire plus, à mieux faire, à ne jamais se reposer.

Ce **surmoi tyrannique** se manifeste par des discours d'auto-optimisation : "sois la meilleure version de toi-même", "sors de ta zone de confort", "réveille le champion en toi". Ce surmoi positif en apparence est en réalité une forme de **persécution interne** qui détruit le narcissisme au lieu de le nourrir.

## Symptômes de l'érosion narcissique

- **Burn-out** : effondrement du narcissisme face à une exigence de performance constante.
- **Addictions** : compensations narcissiques dans la consommation, les écrans, la nourriture.
- **Dépressions existentielles** : non pas "je n'ai rien", mais "je ne suis rien".
- **Hypercontrôle corporel** (alimentaire, sportif, esthétique) : tentative désespérée de maîtrise narcissique.
- **Comparaison permanente** sur les réseaux sociaux, qui intensifie le regard de l'Autre et fragilise l'image de soi.

## Quelle issue possible ?

La psychanalyse peut offrir un espace de **désengagement du surmoi tyrannique**, en réhabilitant le sujet dans sa singularité, ses limites, son histoire. Elle permet de sortir du règne de l'image pour retrouver le **lien au désir**, et non à l'idéal.

Elle peut aussi **redonner une consistance au narcissisme** : un narcissisme soutenu, non pas par des images à atteindre, mais par des expériences de reconnaissance, de présence, de créativité — bref, par un lien vivant avec l'Autre.

## Restaurer un narcissisme soutenable

À l'ère du culte de la performance, **le narcissisme ne s'épanouit plus, il se consume**. Le sujet contemporain est à la fois surexposé et fragilisé, invité à se montrer tout en se sentant vide. La tâche de la psychanalyse — et peut-être d'une nouvelle éthique du sujet — serait alors de **désamorcer cette machine à produire des blessures narcissiques**, et de rendre à chacun le droit de ne pas être parfait.