

Pourquoi se mêle-t-on de ce qui ne nous regarde pas ?

Publié le 08 août 2025 à 10h00



Femme chuchotant à l'oreille d'une autre. - ©LordHenriVoton

Marie et Charlène prennent un certain plaisir à commenter la vie des autres, à donner leur avis sans qu'il soit sollicité et ont toujours un point de vue sur tout. Un comportement qui leur joue parfois des tours. Pourquoi se mêlent-elles de tout ? Leurs témoignages éclairés par l'expertise de Christian Richomme, psychanalyste.

Clémence Floc'h

Marie s'en mord les doigts. À force de se mêler de ce qui ne la regarde pas, [elle vient de se fâcher avec une très bonne amie](#). La cause ? Elle a répété tout ce qu'elle savait sur son couple auprès de leur bande d'amis alors qu'elle était tenue au secret. Ses propos ont vite circulé et sont retombés dans les oreilles de son amie, [qui s'est sentie trahie](#) que ses confidences soient divulguées à la première occasion auprès des autres.

« J'ai un peu l'habitude de commenter et de me mêler de la vie de mes copines sans qu'elles me demandent mon avis. Mais là, j'ai été trop loin, je ne sais pas vraiment pourquoi j'ai agi de la sorte, mais je m'en veux car cela m'a fait perdre cette amitié de longue date et précieuse à mes yeux », confie cette quadragénaire. Ce besoin de se mêler des affaires des autres peut s'expliquer par différents facteurs selon le psychanalyste Christian Richomme.

Un désir inconscient de contrôle

« Se mêler de ce qui ne nous regarde pas peut traduire une angoisse du vide ou un désir inconscient de contrôle », observe le professionnel. « Cela évite aussi de regarder son quotidien. Cela peut faire un effet miroir avec une identification et donc une manière indirecte de régler ses problèmes. »

Dans le cas de Marie, rapporter des propos secrets aux autres lui a conféré le temps d'un instant un statut social bien particulier. Elle est celle qui sait ce que les autres ignorent. « Se mêler des affaires d'autrui donne un sentiment d'utilité et de reconnaissance sociale », souligne Christian Richomme. « En possédant une information que les autres n'ont pas, ces personnes ont un pouvoir, une plus-value. »

Une question de confiance en soi

Charlène aime bien donner son avis que ce soit à sa mère, ses amis ou encore ses collègues de travail. « Je suis toujours celle à qui on raconte tout et à qui on se confie », raconte la trentenaire. « Cette position de confidente me pousse donc à commenter et à donner des conseils sans qu'on me le demande ouvertement de le faire. Mais je pars du principe que si on a besoin de mon oreille attentive, c'est aussi pour ma capacité à ensuite délivrer un avis pertinent. »

À travers cette position privilégiée auprès de son entourage, Charlène se sent aussi valorisée. « J'aime qu'on vienne se confier à moi et pouvoir aussi donner mon avis. » La trentenaire a cette sensation d'exister à travers les besoins de confidences des autres mais elle le concède volontiers : « Cela m'évite aussi d'avoir à parler de moi. » Un point important pour le psychanalyste.

« C'est une manière de vouloir récupérer de l'importance sociale »

« Cette projection sur les autres est une façon de fuir sa propre [solitude](#). C'est un mécanisme de défense pour éviter de se confronter à ses peurs et à ses insécurités », décrypte le professionnel. « C'est une sorte de vie par procuration. Les autres ont des problèmes et si on intervient, c'est qu'on est utile. C'est une manière de vouloir récupérer de l'importance sociale, donc indirectement de la confiance en soi. Ces personnes n'en auraient pas besoin si elles avaient suffisamment conscience de leur valeur. »

Cet altruisme n'est donc en quelque sorte qu'une illusion. Si en donnant des conseils et en se mêlant de la vie des autres, ces personnes ont l'impression d'aider leur entourage, ce n'est seulement qu'en apparence. Ce besoin de donner des directives cache, en effet, un besoin plus égoïste. « C'est un comportement très autocentré qui est justifié en voulant aider les autres », ajoute le psychanalyste.

Définir une ligne entre aide et intrusion

Marie a justifié son comportement auprès de son amie en soulignant que son nouvel amoureux n'est pas du tout un homme pour elle en retournant la situation. « Je n'ai pas répété ses confidences dans le but de la blesser et encore moins de perdre son amitié mais je n'approuve pas du tout son couple et j'ai éprouvé le besoin d'en parler avec ceux qui pouvaient partager mon point de vue », se justifie la jeune femme.

Si son amie ne l'a pas perçu de la même manière, c'est sans doute qu'une ligne, celle de l'ingérence a été franchie. « Quand on est dans une interaction, il existe une notion de partage avec ce que l'on peut donner et ce que l'on peut recevoir. Il faut une ligne claire entre l'aide et l'intrusion », souligne Christian Richomme.

« La personne qui reçoit doit [connaître ses limites](#). Et pour celle qui se mêle des affaires des autres, il faut essayer d'être bienveillant. On peut aussi demander à l'autre : « est-ce que je peux te donner mon avis ? », conseille le psychanalyste. Si Marie tente de rattraper le coup, en vain pour l'instant avec son amie, Charlène continue à apprécier son statut privilégié dans son entourage. Et Christian Richomme de rappeler en concluant : « il y a un risque de laisser les autres alors qu'on souhaite être inclus. Il faut aussi se rappeler qu'en se mêlant des affaires des autres, on émet un avis et un jugement et on n'a pas toujours forcément raison. »