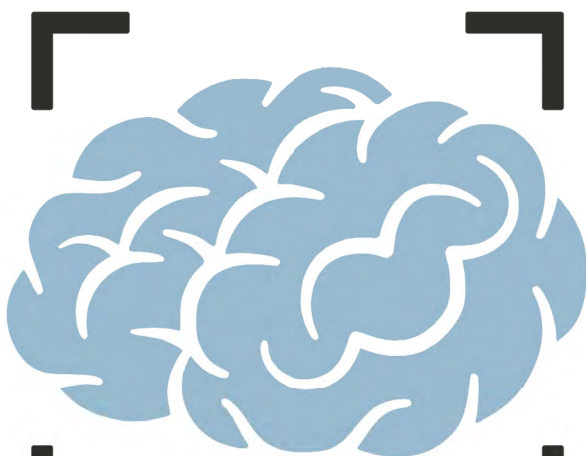


Pascale Michelon

Préface de Marie-France Hirigoyen



**MON  
CERVEAU  
SOUS  
EMPRISE**

**Comprendre**  
la violence psychologique  
et **se libérer** grâce aux  
**NEUROSCIENCES**

L'emprise combine manipulation, contrôle et abus pour vulnérabiliser et maîtriser autrui. Violente, elle est souvent incompréhensible.

**Comment un être humain peut-il en faire souffrir un autre de la sorte ? Et pourquoi la personne ciblée reste-t-elle en lien ?**

Aujourd'hui, les neurosciences offrent des réponses à ces questions : l'emprise remodèle le cerveau des personnes prises au piège, provoquant confusion et dépendance. Du côté des auteurs d'emprise, la neuro-imagerie révèle des dysfonctionnements émotionnels et relationnels.

Ce livre, écrit du point de vue de la personne sous emprise, permet de prendre conscience des mécanismes cérébraux et psychologiques à l'œuvre. Il propose également des solutions pour échapper à la violence de la situation et éviter sa répétition.

### UNE APPROCHE NEUROSCIENTIFIQUE QUI OFFRE :

- › Une **perspective inédite** par la compréhension de ce qui se joue à la fois dans le cerveau des auteurs d'emprise et dans celui de leurs cibles.
- › Une **vision factuelle et déculpabilisante** de ce qu'est une relation d'emprise.
- › Des **pistes concrètes** pour se libérer, grâce à la plasticité neuronale.

Accessible et riche de nombreux cas, *Mon cerveau sous emprise* s'adresse à vous, qui avez vécu ou vivez encore une relation d'emprise. Il sera également précieux pour vos proches et pour les professionnels qui vous accompagnent. **Il ouvre la voie vers l'action et la libération.**



**Pascale Michelon** est docteure en neurosciences et psychologue. Après une carrière dans la recherche scientifique aux États-Unis, elle ouvre un cabinet de consultation à Genève. Ses années d'accompagnement et d'étude du cerveau lui ont donné une compréhension en profondeur du fonctionnement humain et des relations. Elle a publié *Au cœur des cerveaux hauts potentiels et hypersensibles* chez Leduc.

ISBN : 979-10-285-3406-6



**19,90 euros**  
Prix TTC France

Rayons : Psychologie / Développement personnel



editionsleduc.com

**LEDUC**

**MON  
CERVEAU  
SOUS  
EMPRISE**

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **[bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)**

Retrouvez-nous sur notre site **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**  
et sur les réseaux sociaux.



### **Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !**

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Sophie Carquain

Correction : Audrey Peuportier

Relecture : Agnès de Livron Duhamel

Maquette : Fabrice Del Rio Ruiz

Design de couverture : Constance Clavel

Illustration de couverture : Shutterstock

© 2026 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur, 75015 Paris

ISBN : 979-10-285-3406-6

Pascale Michelon

Préface de Marie-France Hirigoyen

# MON CERVEAU SOUS EMPRISE

**Comprendre**  
la violence psychologique  
et **se libérer** grâce aux  
**NEUROSCIENCES**

LEDUC 



À Charlotte, Florence, Jean, Nicole, Lara et vous toutes et tous  
qui avez souffert et triomphé !





# Sommaire

Préface.....	11
Introduction.....	13
<b>Chapitre 1. Détecter l'emprise.....</b>	<b>19</b>
Qu'est-ce qu'une relation saine ?.....	19
L'emprise, définition et contextes.....	28
Les mécanismes de l'emprise.....	39
Suis-je sous emprise ?.....	57
<b>Chapitre 2. Les conséquences psychologiques de l'emprise.....</b>	<b>67</b>
Idéaliser l'agresseur .....	67
S'approprier la déshumanisation.....	68
Se dissocier pour supporter .....	71
S'attacher malgré la violence.....	74
Le syndrome de Stockholm .....	77
S'identifier à l'auteur d'emprise pour survivre .....	80
<b>Chapitre 3. Le cerveau sous emprise .....</b>	<b>83</b>
Le cerveau : notions de base.....	84
Ocytocine et dopamine : les armes de la séduction ...	89
L'intrusion : fusion et désactivation frontale.....	95
L'inhibition de la pensée : stress et brouillard mental.....	100
L'impuissance apprise.....	107
Perte du lien et addiction .....	112

<b>Chapitre 4. Qui sont les auteurs d'emprise ?.....</b>	<b>117</b>
Une personnalité : une façon de fonctionner .....	117
Le trouble de la personnalité narcissique.....	125
Psychopathie et trouble de la personnalité antisociale	136
La triade sombre .....	139
Comprendre l'empathie.....	145
<b>Chapitre 5. À l'intérieur du cerveau</b>	
<b>d'un auteur d'emprise.....</b>	<b>159</b>
Le cerveau des personnalités narcissiques .....	160
Le cerveau des personnalités psychopathes	
et antisociales .....	173
Origine des troubles.....	188
Peuvent-ils changer ?.....	194
<b>Chapitre 6. Quelles vulnérabilités à l'emprise ?.....</b>	<b>199</b>
Les moments clés de fragilité.....	200
L'influence du passé.....	201
Les schémas précoces.....	209
Les vulnérabilités à l'emprise.....	216
La sensibilité élevée.....	227
<b>Chapitre 7. Sortir de l'emprise.....</b>	<b>237</b>
Remodeler son cerveau.....	238
Réduire le stress .....	244
Accepter la réalité de la relation.....	257
(Re)construire l'estime de soi .....	261
Reprendre le pouvoir de penser et de contrôler sa vie ..	270
Faire face à ses propres vulnérabilités .....	278
Comprendre sa sensibilité élevée.....	287
Renoncer à la réparation .....	295
Conclusion .....	297
Remerciements .....	299
Références .....	301

## Préface

On parle aujourd'hui beaucoup de l'emprise. Le terme est omniprésent dès qu'il est question de violences conjugales, d'agressions sexuelles, de harcèlement moral ou de relations abusives. Sa diffusion dans le langage courant, dans les cabinets de consultation comme dans les prétoires, a été largement favorisée par son inscription récente dans le droit pénal et civil.

Mais cette diffusion rapide n'est pas sans effets pervers. À force d'être utilisé, parfois à l'excès, le terme tend à se galvauder et à recouvrir des réalités très différentes : conflits conjugaux, relations asymétriques, dépendances affectives. Or l'emprise ne saurait être réduite à une simple influence. Elle désigne une relation dans laquelle un individu exerce progressivement un pouvoir sur un autre, jusqu'à altérer sa liberté psychique, son sens critique et sa capacité de discernement.

Cette énigme de la soumission à ce qui fait souffrir interroge depuis longtemps philosophes, cliniciens et chercheurs, sans que les réponses apportées ne suffisent à en rendre compte pleinement.

C'est dans ce contexte que l'ouvrage de Pascale Michelon apporte un éclairage particulièrement précieux et novateur. En mobilisant les apports des neurosciences, l'auteure propose une

lecture originale des mécanismes de l'emprise, sans les réduire à une explication biologique simpliste. Elle montre comment le stress chronique, la peur, l'attachement et les circuits de la récompense modifient durablement le fonctionnement cérébral, au point d'entraver la capacité de jugement, de décision et de mise à distance.

Cette approche permet de rendre intelligibles des expériences souvent vécues avec incompréhension ou honte : la sidération, le brouillard mental, la dépendance émotionnelle, l'alternance entre lucidité et attachement, la difficulté à rompre malgré la souffrance. En expliquant ce qui se joue dans le cerveau, l'auteure offre un cadre profondément déculpabilisant, qui rompt avec les lectures moralisantes ou culpabilisantes encore trop fréquentes.

L'ouvrage se distingue également par sa dimension résolument tournée vers le rétablissement. En s'appuyant sur les données actuelles de la neuroplasticité, Pascale Michelon montre que le cerveau n'est pas figé et que les circuits altérés par l'emprise peuvent évoluer. Les outils concrets proposés permettent non seulement de mieux comprendre sa situation, mais aussi de retrouver progressivement une capacité de pensée autonome et d'action.

Par la clarté de son propos, la rigueur de son approche et l'espoir qu'il apporte, ce livre constitue une contribution majeure à la compréhension de l'emprise. Il s'adresse aussi bien aux personnes concernées qu'à leurs proches et aux professionnels, et rappelle un message essentiel : comprendre ce qui se joue est déjà un premier pas pour se dégager et se reconstruire.

**Marie-France Hirigoyen \***

---

\* Psychiatre et psychanalyste, Marie-France Hirigoyen s'est spécialisée dans l'étude de toutes les formes de violences. Ses livres ont remporté un succès considérable, en France comme à l'étranger, notamment *Le Harcèlement moral*, La Découverte (2018) et *Femmes sous emprise*, Oh ! Éditions (2005).

# Introduction

Avez-vous déjà manipulé quelqu'un ?

Le terme est fort et la première impulsion est de répondre « Non ! ». Réfléchissons cependant : avez-vous déjà, pour un entretien important, porté des vêtements que vous utilisez rarement dans le but de donner une image de vous différente de la personne que vous êtes tous les jours ? Avez-vous déjà décidé d'omettre un fait lors d'une conversation parce que cela vous semblait plus stratégique pour atteindre votre objectif ? Avez-vous déjà proposé à votre enfant une activité agréable, par exemple lui raconter une histoire, dans le but d'obtenir de lui plus facilement quelque chose qu'il rechigne à faire habituellement, comme prendre son bain ?

Nous tentons tous, d'une façon ou d'une autre, à un moment ou un autre de notre quotidien, d'influencer nos interlocuteurs pour servir nos objectifs.

La manipulation est généralement volontaire et consiste à amener quelqu'un à un comportement désiré, de façon détournée, pour un bénéfice personnel. Le caractère caché de la manœuvre la teinte de couleur sombre, même lorsqu'elle n'est pas malveillante.

Certaines personnes utilisent la tromperie plus fréquemment que d'autres. À leurs manœuvres manipulatrices s'ajoute souvent la coercition : une pression contraignante exercée sur l'autre pour le pousser à adopter tel ou tel comportement. L'autre n'est plus respecté dans sa liberté d'agir et d'être lui-même. Il devient un objet. La situation prend alors un caractère abusif.

La violence psychologique est aujourd'hui reconnue comme une forme insidieuse et destructrice d'abus. De nombreux pays ont mis en place des lois qui punissent le contrôle coercitif dans le couple. Une proposition de loi française récente définit ce type de comportement comme « *le fait d'imposer à son conjoint des propos ou comportements, dont le cumul ou la répétition a pour objet ou pour effet de maîtriser son quotidien, de restreindre ses libertés fondamentales, de diminuer sa capacité d'action ou de générer un état de vulnérabilité ou de sujétion* ». C'est ce que j'appellerai ici une « relation d'emprise ».

Dans cet ouvrage, j'ai choisi de parler de l'auteur de l'emprise et de la personne ciblée par ce dernier. L'auteur d'emprise peut tout autant être un homme qu'une femme. J'emploierai donc ce terme dans une forme neutre, malgré le genre masculin du mot « auteur ».

Du côté de la personne manipulée, j'ai préféré le terme « cible » à celui de « victime » pour deux raisons. Tout d'abord, parce qu'il y a toujours deux protagonistes dans une relation et que chacun contient sa part d'ombre et de responsabilités. Nous verrons, en effet, que si tout le monde peut un jour vivre une telle relation, il existe des vulnérabilités psychologiques qui rendent certaines personnes plus susceptibles d'être emprisonnées par l'emprise. Ensuite, parce que c'est redonner à la personne ciblée son pouvoir d'action. Victime un jour, elle ne le sera plus et reprendra le contrôle de sa vie quand

elle parviendra à comprendre les mécanismes inconscients qui l'amènent à être prise au piège dans ce type de relation.

Ce livre s'adresse directement à vous, qui avez vécu ou vivez encore une relation d'emprise. Il peut être précieux également pour toutes celles et ceux qui vous entourent, et pour les professionnels qui vous accompagnent.

L'emprise est violente et souvent incompréhensible. Comment un être humain peut-il faire souffrir un autre de la sorte ? Et pourquoi la personne ciblée reste-t-elle ? Les neurosciences permettent de mieux comprendre. Nous allons explorer ensemble les mécanismes à l'œuvre dans le cerveau de l'auteur d'emprise et dans le cerveau de sa cible. Tout deviendra alors beaucoup plus clair, ouvrant le chemin vers l'action et la libération.

Le premier chapitre de ce livre explique comment une relation d'emprise débute et se construit. Les procédés et attitudes habituellement utilisés par l'auteur d'emprise au début de la relation, mais aussi quotidiennement par la suite, sont décrits en détail. Comprendre le processus vous permettra de repérer les signes qui indiquent qu'une telle relation est en cours. Vous pourrez vous faire confiance, même si la situation vous fait douter de votre santé mentale. Ce sera le premier pas vers la libération. Si la relation en est à ses débuts, vous pourrez vous protéger en stoppant le processus avant qu'il n'aille trop loin.

Le chapitre suivant aborde les mécanismes psychologiques qui se développent chez la personne ciblée par l'auteur d'emprise. Comment réagit-elle ? Quels processus se mettent en place pour faire face à la violence psychologique subie ? Vous constatarez qu'un ensemble de mécanismes de défense (dénî, amnésie, appropriation, identification à l'agresseur, etc.) expliquent ses comportements. Il vous sera alors plus facile de comprendre

comment le lien avec l'auteur d'emprise peut exister malgré ce qu'il lui fait subir.

Le troisième chapitre plonge dans le cerveau sous emprise. Les neurosciences apporteront des réponses à la question que beaucoup de personnes ciblées se posent : « Mais pourquoi suis-je resté(e) ? » La mise en place de l'emprise, puis la violence quotidienne, a en effet des effets importants sur le fonctionnement du cerveau de la personne prise au piège de la relation. Le stress devient chronique et la confusion mentale qui en résulte monte en puissance. La chimie du cerveau elle-même se dérègle. L'addiction à la dopamine se met en place et donne l'espoir que tout peut s'arranger. Les difficultés de la personne ciblée à se défendre, puis à partir, deviendront plus faciles à expliquer quand vous constaterez ce qui se passe dans son cerveau. Si vous avez vécu ou êtes dans une relation d'emprise, vous comprendrez mieux vos réactions et vous pourrez vous regarder avec davantage de bienveillance.

Les chapitres suivants vous permettront d'explorer le fonctionnement de l'auteur d'emprise. Il est crucial, pour sortir de la relation, non seulement de comprendre qui est en face de vous, sa façon de penser et de réagir, mais aussi de réaliser qu'il ne changera probablement jamais. Nous irons faire un tour du côté de la psychiatrie pour clarifier des termes souvent entendus (narcissique, psychopathe, etc.). Puis nous plongerons au cœur du cerveau de l'auteur d'emprise : vous pourrez constater qu'il est effectivement différent de la norme, en particulier au niveau de son empathie.

Les derniers chapitres vous accompagneront vers la libération. Pour se défaire de la relation, la clé est à l'intérieur de vous : il s'agit de votre neuroplasticité, la capacité de votre cerveau à se transformer en fonction de vos expériences. Vos façons de penser et d'agir, ainsi que vos émotions, sont le résultat de neurones



interconnectés qui s'activent ensemble. Or les connexions entre ces neurones évoluent constamment en fonction de ce que vous vivez, faites, pensez, éprouvez. Vous avez donc un pouvoir immense : celui de remodeler votre cerveau !

Le fait de comprendre les mécanismes de l'emprise et ce qui se passe dans votre cerveau et dans celui de l'auteur d'emprise aura déjà un effet transformateur important. Nous explorerons aussi vos caractéristiques propres, vos vulnérabilités éventuelles, les schémas de comportements qui peuvent vous mener à ces relations de dépendance et d'emprise et surtout, vous y enfermer. Les amener à la conscience aura un effet puissant sur vos connexions cérébrales et vos comportements au quotidien.

Pour terminer, je vous propose des étapes concrètes pour sortir de l'emprise. Ces étapes comportent des techniques et outils reconnus pour contrer les dommages cérébraux générés par l'emprise et le stress post-traumatique.

En aidant de nombreuses personnes à s'apaiser, à retrouver leur force, leur dignité et leur identité, j'ai constaté que le chemin peut parfois être long. Mais une chose est certaine : se libérer est possible. Ayez confiance en votre neuroplasticité : concentrez-vous sur cette sensation joyeuse et lumineuse de votre liberté retrouvée. Le monde a besoin de tout ce que vous avez à lui apporter quand vous rayonnez et êtes vous-même !



## Chapitre 1

# Détecter l'emprise

Les paroles ou attitudes de la personne que vous venez de rencontrer vous paraissent parfois étranges ? Vous avez l'impression de perdre la raison, vous ne savez plus comment vous comporter pour satisfaire votre partenaire, votre chef ou votre parent ? Vivez-vous une relation d'emprise ?

La réponse à cette dernière question n'est pas toujours facile à donner, surtout dans les débuts d'une rencontre. Une relation d'emprise se construit. C'est un processus insidieux qui n'est bien souvent apparent ni pour la personne manipulée ni pour son entourage. Il est donc important pour tous de savoir en reconnaître les signes. Repérer ce type de relation sera le premier moyen de s'en échapper. Dans ce chapitre, vous découvrirez les contextes, les ingrédients clés de la relation d'emprise, ses phases de construction et ses mécanismes.

## Qu'est-ce qu'une relation saine ?

Pour repérer une relation destructrice, il est nécessaire avant tout d'avoir une idée de ce qu'est une relation qui ne l'est

pas. Il est courant dans le monde francophone d'évoquer les relations « toxiques ». Cette notion de relations malsaines implique, par opposition, la notion de relations saines. Alors, qu'est-ce qu'une relation saine ?

Il est difficile d'établir une norme ou une normalité dans le domaine relationnel. Un être humain est complexe et la relation entre deux êtres humains l'est d'autant plus. Personne ne peut être absolument parfait, chacun a ses parts d'ombre ou au moins sa part de responsabilité dans ce qui se passe dans une relation. Il existe de nombreuses relations qui sont dysfonctionnelles sans pour autant relever de l'emprise.

Cette problématique se simplifie peut-être si vous regardez vos relations du point de vue de votre cerveau. Celui-ci a pour objectif principal d'assurer votre survie. Dans ce contexte, une relation « saine » pour vous sera une relation qui répond à vos besoins fondamentaux et vous permet ainsi de rester en bonne santé, à la fois physique et psychologique.

## **Les besoins relationnels fondamentaux**

Certains de vos besoins sont primaires, physiologiques : manger, dormir, boire, etc. D'autres sont plus spécifiquement humains, liés au fait de faire partie d'une espèce sociale : se sentir en sécurité, aimé, se sentir appartenir à un groupe.

Que ce soit à la préhistoire de l'humanité ou dans certains contextes actuels, les ressources limitées de la Terre sont souvent trop peu nombreuses pour nourrir tout le monde. Les individus sont alors en concurrence pour s'approprier les moyens de conservation et de perpétuation de leur propre vie. Une lutte pour l'existence s'engage entre eux, dont les plus aptes triomphent. Un tel milieu de concurrence est très stressant : il faut être prêt constamment à réagir et défendre son territoire ou ses biens. Tout autre est a priori un concurrent

potentiel qui met en danger notre accès à des ressources précieuses.

Pour pallier ce stress, l'humain (comme bien d'autres espèces) a choisi de vivre en groupe. Le groupe permet de rassembler la force et l'intelligence de chacun, au service de tous. Les membres du groupe collaborent et sont solidaires. Ils ont confiance les uns envers les autres et se sentent en sécurité quand ils sont ensemble.

Notre survie dépend donc du fait d'être entouré. Ceci était particulièrement vrai du temps où nous habitions encore dans des cavernes. Être en groupe permettait d'être plus forts pour chasser, pour se défendre, mais aussi pour se réchauffer et pour partager. Être isolé était dangereux. Cette pulsion sociale reste très présente aujourd'hui, notre cerveau de ce point de vue n'a guère évolué depuis trois cent mille ans. Il est toujours crucial pour tous d'appartenir à un groupe. Notre bien-être en dépend. Les neurosciences montrent effectivement que le cerveau des personnes isolées produit davantage de cortisol, l'hormone du stress. L'isolement social est associé à un risque accru de troubles psychologiques, comme l'anxiété et la dépression. Il peut même aller jusqu'à réduire l'espérance de vie d'un individu.

Dans ce contexte, une relation saine est une relation qui permet aux deux protagonistes de s'entraider et de survivre. C'est une relation de collaboration. C'est une relation qui satisfait en particulier deux besoins fondamentaux : celui de se sentir en sécurité et celui de se sentir estimé.

## **La sécurité : fondement de l'attachement**

La sensation de sécurité est à la base de toute possibilité d'attachement à une autre personne. S'attacher est un besoin primaire : un nouveau-né humain ne peut pas survivre seul.

Des mécanismes innés et automatiques vont donc le pousser à rechercher dans son environnement une ou plusieurs personnes avec lesquelles être proche et en sécurité. Tout danger éventuel déclenchera la recherche de ces figures d'attachement, que ce soit des dangers internes (comme la douleur ou la fatigue) ou des dangers externes (les étrangers, la solitude, l'éloignement de la figure d'attachement, etc.).

Le nouveau-né utilise divers comportements innés pour obtenir la proximité de ces adultes dont il a besoin pour être en sécurité. Il va s'agripper, pleurer, puis vocaliser, sourire et enfin marcher. Au départ, ces comportements ne semblent pas dirigés vers une figure en particulier, mais très vite ils seront orientés vers la ou les personnes qui prennent le plus souvent soin du nouveau-né, la plupart du temps la mère et le père. La figure d'attachement principale sera donc celle qui le réconforte le plus fréquemment en cas de détresse.

Ainsi, vers 4-5 mois, un enfant dont la mère quitte la pièce va crier ou pleurer, essayant de la ramener auprès de lui. On observe également que l'enfant sourit préférentiellement et plus intensément et babille davantage avec les personnes qui lui sont familières, et encore plus avec sa figure d'attachement principale.

Ce système de comportement inné est appelé le « système d'attachement ». Il est très actif au début de la vie et permet de créer des relations avec des figures sécurisantes. Vers l'âge de 7 mois, les figures d'attachement préférentielles sont en générales construites.

L'enfant va alors pouvoir explorer librement son environnement pour apprendre et se développer. Comme il peut aussi se déplacer seul de plus en plus, il commence à s'éloigner, tout en se sentant en sécurité. La figure d'attachement de l'enfant représente la base à partir de laquelle il peut s'autoriser à explorer

le monde environnant. Son aptitude à explorer repose donc sur la qualité de ses liens d'attachement. Il est intéressant de noter ici que l'attachement sert à développer l'autonomie et non pas la dépendance.

La proximité physique, nécessaire au début de la vie, devient progressivement une idée, un concept plus abstrait : celui d'une figure d'attachement accessible, disponible, vers laquelle on peut revenir en cas de danger, pour être rassuré.

### **Le besoin de sécurité chez l'adulte**

Le système d'attachement reste actif tout au long de la vie d'un humain. Les figures de l'enfance peuvent perdurer à l'âge adulte, en la personne des parents ou d'autres personnes importantes. Les nouvelles relations d'amitié et de couple, formées tout au long de sa vie sont, pour l'adulte, des occasions de créer de nouvelles bases de sécurité, des relations dans lesquelles il pourra se sentir en confiance.

Le besoin de sécurité reste très présent chez l'adulte. Même s'il a acquis des capacités qui lui permettent de survivre seul, la présence constante des autres peut être une source de réconfort mais aussi de menace pour un adulte. Dans ce contexte, l'adulte a besoin de se sentir appartenir à un ou plusieurs groupes. Ces groupes sont les familles, les cercles d'amis, les membres d'une association sportive, culturelle ou idéologique, les entreprises, les couples, etc. Cette appartenance est signe d'inclusion dans un système qui apporte sécurité et réconfort. À l'inverse, se sentir exclu est un signal de danger très fort qui déclenche une peur innée de se retrouver seul, abandonné et de ne plus pouvoir assurer sa survie.

### **Je suis en sécurité**

Tout être humain doit pouvoir se sentir en sécurité dans ses relations : c'est un signe qu'il est face à des alliés, qui veulent son bien et sont prêts à collaborer avec lui et lui porter secours si nécessaire.

Ce sentiment de sécurité se construit dès la naissance avec les figures d'attachement. C'est lorsqu'il a une base sécurisante vers laquelle il peut revenir qu'un enfant se sent assez sûr de lui pour explorer le monde. La sécurité permet l'indépendance, elle donne à l'enfant confiance en ses propres capacités.

### **La reconnaissance : base de l'estime de soi**

Un autre besoin essentiel de l'être humain, étroitement lié à sa sécurité relationnelle, est de se sentir reconnu et apprécié. Si vous vous sentez estimé(e) par vos collègues de travail, par exemple, vous sentirez que vous avez une place de valeur au sein de l'équipe, vous serez rassuré(e) sur votre appartenance au groupe et pourrez travailler en paix.

Se sentir reconnu par autrui permet donc de se représenter sa propre valeur, d'avoir une image positive de soi, de se sentir capable. Ceci est essentiel pour pouvoir agir en confiance et poursuivre des objectifs.

L'image que vous avez de vous-même est imprégnée de la façon dont vos figures d'attachement principales ont répondu à vos besoins d'enfant. En effet, quand les figures d'attachement répondent aux besoins de l'enfant de manière appropriée, deux sentiments très importants émergent.



Tout d'abord, l'enfant se sent digne d'être aimé : il se perçoit comme une personne importante, ayant de la valeur, dont on veut prendre soin. En effet, si à chaque fois qu'il se sent en danger et exprime de la détresse, quelqu'un vient pour s'assurer de sa survie et de son bien-être, cela signifie très probablement que cette autre personne le juge doté d'une certaine valeur, d'une importance. C'est de là que naît son sentiment de valeur personnelle.

Ensuite, l'enfant se perçoit comme une personne capable de solliciter l'autre de manière efficace pour obtenir de l'aide. En effet, tous les signes qu'il a émis pour recevoir de l'aide (pleurs, babillage, sourire, etc.) ont reçu une réponse adaptée (l'autre est venu à son secours). C'est de là que naît son sentiment de performance, d'efficacité personnelle.

Se sentir digne d'amour et efficace donne naissance à une image de soi positive. Cette image de soi correspond à ce qu'on appelle aussi l'« estime de soi ».

### **Je me sens capable**

Lorsque l'enfant constate que son entourage répond à ses demandes d'affection et lui porte secours de façon adaptée lorsqu'il en a besoin, il se sent efficace. Comme c'est lui qui crie, pleure ou appelle les autres, leurs réponses lui donnent le sentiment qu'il est capable, que ses actions ont des conséquences positives.

C'est la base de la confiance en soi, celle qui nous permet plus tard de nous sentir capables d'avancer et de nous lancer dans de nouveaux projets.

## **Le besoin de reconnaissance chez l'adulte**

Votre estime personnelle continue à se construire, se renforce ou diminue, au fil de vos expériences et des interactions que vous avez avec d'autres personnes, tout au long de votre vie.

Comme l'enfant, l'adulte a besoin de se sentir reconnu dans sa valeur. En grande partie parce que, comme nous venons de le voir, il a besoin d'appartenir à un groupe, pour sa propre sécurité. S'il se reconnaît comme digne de valeur et si cette valeur est reconnue par un groupe (couple, famille, entreprise, etc.), alors sa sécurité et sa survie sont en partie assurées.

Comment savoir ce que l'on vaut ? Un des mécanismes les plus utilisés est de se positionner par rapport aux personnes de son environnement immédiat. Suis-je plus ou moins beau (belle), généreux(se), fort(e), astucieux(se), riche, etc. que mon conjoint, ami, voisin, collègue ? Si la réponse que je perçois à ces questions est en ma défaveur, alors je me sens anxieux(se), en danger potentiel. C'est un signal que je dois faire quelque chose pour que cela change, soit en améliorant mes performances ou capacités, soit en changeant de comportement, soit en changeant de groupe.

Est-ce que vous vous jugez légèrement au-dessus de la moyenne ? C'est difficile à admettre, mais de nombreuses recherches ont établi que c'est effectivement le cas pour un grand nombre de personnes ! Ce qui montre bien qu'il est important pour un être humain de se sentir mieux que les autres : 90 % des hommes d'affaires s'estiment supérieurs à l'homme d'affaires moyen, comme 90 % des professeurs de lycée s'estiment supérieurs à leurs collègues. Que pensez-vous de vos amis alors si, au fond, vous vous trouvez un petit mieux qu'eux ? Les études montrent qu'en général, la plupart des

individus se trouvent légèrement mieux que leurs amis, mais estiment aussi ceux-ci nettement mieux que la plupart des gens.

La comparaison sociale est donc un outil très utilisé par l'adulte pour réguler son estime de soi. Les personnes avec une haute estime d'elles-mêmes placent plus volontiers les autres vers le bas (« Beaucoup de personnes sont pires que moi ») tandis que celles avec une basse estime ont tendance à les placer vers le haut (« Beaucoup de personnes sont meilleures que moi »).

Au-delà du noyau d'estime qui s'est construit lors de la petite enfance, l'estime de soi est donc étroitement liée au groupe social dans lequel on évolue. Le regard de l'autre est un moyen de s'autoévaluer. Plus vous penserez que les autres vous évaluent d'une façon positive, plus cela améliorera votre estime de vous-même.

### **Je me sens estimé(e)**

Être reconnu, pris en compte par son entourage, permet à l'enfant puis à l'adulte de se sentir estimé, d'être rassuré sur sa valeur et donc sa survie. C'est un signe qu'il a une place au sein du groupe ou de la relation.

Le noyau central de l'estime de soi se construit pendant l'enfance. Mais l'estime que l'adulte a pour lui-même est aussi en grande partie le reflet de l'approbation (ou du rejet) par autrui tout au long de sa vie.

En résumé, pour nourrir les besoins fondamentaux d'un être humain, une relation doit donc comporter au moins deux ingrédients de base : la sécurité et la reconnaissance.