

**Dr Ingrid Clayton**

# Fawning Fawning Fawning Fawning

**Se libérer du besoin  
de plaire**

Pourquoi plaire à tout le monde vous épuise,  
et comment retrouver le contrôle de votre vie

LELUC ↗

# Arrêtez de vouloir plaire à tout prix !

Nous connaissons déjà les trois F, réponses face à une situation stressante : *Fight*, *Flight*, *Freeze* (le combat, la fuite et l'immobilité). Mais les psychologues ont identifié une quatrième réaction de survie, fréquente et pourtant méconnue : le *Fawning*. Il se manifeste lorsque, au lieu de prendre vos distances, vous vous rapprochez inexplicablement d'un proche ou d'une relation qui vous fait souffrir.

- **Présentez-vous vos excuses aux personnes qui vous ont blessé ?**
- **Vous liez-vous d'amitié avec ceux qui vous harcèlent ?**
- **Avez-vous du mal à dire « non » quand c'est nécessaire ?**

Le *fawning* explique pourquoi vous restez dans des emplois insatisfaisants, vous vous engagez dans des relations toxiques et tolérez des environnements dysfonctionnels, même lorsqu'il semble évident pour les autres que vous devriez partir. C'est une stratégie de protection ingénieuse dans les situations dangereuses qui devient problématique quand elle se transforme en une réaction répétitive et compulsive dans votre vie quotidienne, générant une perte d'estime de soi, du stress, de l'anxiété relationnelle et un épuisement.

**Mais vous pouvez rompre ce schéma en comprenant vos réactions traumatiques. Ce livre empathique vous y aide et propose des stratégies concrètes pour mieux identifier vos propres besoins et émotions. Une vie libre et autonome vous attend !**

**Ingrid Clayton**, docteure en psychologie, est psychologue clinicienne. Elle exerce en cabinet privé depuis plus de seize ans et collabore régulièrement à *Psychology Today*, où son blog « Emotional Sobriety » a été consulté plus de 1 million de fois.

ISBN : 979-10-285-3814-9



9

791028 538149

**20,90 euros**  
Prix TTC France



Rayon : Psychologie /  
Développement personnel

editionsleduc.com  
**LEDUC**

# **Fawning**

**Se libérer du besoin  
de plaire**

## 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**

Retrouvez-nous sur notre site **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.



Titre original : *Fawning*

Copyright © Ingrid Clayton, PhD, 2025

*This edition published by arrangement with G.P. Putnam's Sons, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.*

*No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems. This work is reserved from text and data mining (Article 4(3) Directive (EU) 2019/790).*

Relecture : Audrey Peuportier

Maquette : Fabrice Del Rio Ruiz

Design de couverture : Pete Garceau

Adaptation française de la couverture : Fabrice Del Rio Ruiz

© 2026 Leduc Éditions, pour l'édition française

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3814-9

**Dr Ingrid Clayton**

# **Fawning**

**Se libérer du besoin  
de plaire**

*Traduit de l'anglais (États-Unis)  
par Danielle Lafarge*

**LEDUC** ↗



*À mes clients présentés dans ces pages, et à ceux qui sont évoqués entre les lignes. J'ai davantage appris auprès de vous que sur les bancs de l'école.*

*Et à tous ceux qui se reconnaîtront. Vous n'êtes pas brisés. Vous n'êtes pas fous. Ce livre s'adresse à vous.*



# Sommaire

À propos des témoignages ..... 9

## Partie 1

**Anatomie du *fawning*** ..... 11

**Chapitre 1. La quatrième réponse face au danger** ..... 13

L'arbre généalogique du *fawning* ..... 41

*L'histoire d'Anthony* ..... 49

**Chapitre 2. Ce n'est pas de votre faute** ..... 59

Le double dilemme ..... 79

*L'histoire de Francesca* ..... 85

**Chapitre 3. Qui, moi ?** ..... 99

Pour ne rien vous cacher ..... 133

*L'histoire de Sadie* ..... 141

**Chapitre 4. Les montagnes russes du *fawning*** ..... 151

Pour ce que cela vaut ..... 177

*L'histoire de Mia* ..... 185

## Partie 2

**La voie de la guérison** ..... 195

**Chapitre 5. La magie de la confiance en soi** ..... 197

Décoder les déclencheurs.....	215
<i>L'histoire de Davis</i> .....	223
<b>Chapitre 6. Ôter ses œillères</b> .....	<b>231</b>
Se reparenter.....	273
<i>L'histoire de Lily</i> .....	279
<b>Chapitre 7. S'ouvrir aux autres</b> .....	<b>289</b>
Réparer nos torts.....	329
<i>L'histoire de Grace</i> .....	335
<b>Remerciements</b> .....	<b>347</b>
Notes.....	353
Index.....	357

## À propos des témoignages

Les histoires de sept personnes sont présentées dans ce livre. Ce ne sont pas des personnages fictifs. Ce sont des personnes en chair et en os, qui me sont chères et qui viennent me consulter, pour la plupart, depuis des années, dans mon cabinet privé. Il est difficile de leur rendre justice comme il se doit, ainsi qu'au travail que nous avons accompli ensemble, mais je m'y efforce.

Il est important de souligner que chacune de ces personnes a aujourd'hui pris conscience de son besoin de plaire et a pris du recul par rapport à cette stratégie de survie. Aujourd'hui, elles sont capables de l'admettre. Dans ce livre, j'évoque leur situation avant qu'elles ne parviennent à prendre de la distance par rapport à ce qu'elles ont vécu.

J'étais assez inquiète à l'idée de demander à mes clients si je pouvais raconter leurs histoires personnelles. Cela dit, je suis reconnaissante de l'avoir fait. Tous ont accepté avant même que je n'aie fini de leur poser la question. En discutant avec leurs amis et leurs proches, ils se sont rendu compte que tout le monde ne sait pas ce qu'est le *fawning* en tant que stratégie de survie. Ils ont accepté de témoigner dans l'espoir d'aider les autres. Leurs confidences m'ont beaucoup aidée, non seulement

en tant qu'auteure, mais parce que j'ai moi-même recours à cette stratégie et que je continue à lutter pour m'en libérer.

Pour brosser un tableau aussi complet que possible de la stratégie de *fawning*, je me suis inspirée de mon expérience, ainsi que de notes prises au cours des séances de mes clients, d'entretiens enregistrés ou de réponses à un questionnaire. Pourtant, on m'a souvent dit : « Je ne pense pas vous avoir jamais dit cela. » Il semble que le fait d'explorer à nouveau leur besoin de plaire ait apporté une nouvelle dimension à la compréhension du phénomène et à la guérison de mes clients. Cette exploration approfondie, « pour le bien du lecteur », leur a collectivement permis de creuser plus profondément les causes de leur vulnérabilité. Leur désir d'être utile leur a donné la volonté d'aller plus loin dans leur réflexion sur leur propre expérience au profit de la sagesse collective.

Comme vous le lirez dans les pages suivantes, le besoin du plaire à tout prix a un coût. Cependant, je m'en voudrais de ne pas mentionner qu'il a également des avantages : il met en valeur nos qualités ; il nous a permis de nous sentir en sécurité ; il nous a sauvé la vie et il nous a dotés de super-pouvoirs.

Tous les noms et caractéristiques identifiables ont été modifiés afin de protéger mes clients. Cependant, leurs histoires et leurs réflexions sont authentiques. Je ne suis pas l'interprète de leur expérience, mais plutôt celle qui a le privilège de vous la rapporter.

PARTIE 1

**ANATOMIE DU *FAWNING***



## Chapitre 1

# La quatrième réponse face au danger

Qu'est-ce que le *fawning* ?

Quand j'avais treize ans, j'aimais me baigner dans le Jacuzzi après la nuit tombée. Nous vivions à Aspen, dans le Colorado. Lorsque toutes les lumières de la maison étaient éteintes, j'admirais les constellations illuminées dans le ciel nocturne.

Un soir, mon beau-père Randy est venu me rejoindre en traversant la terrasse à grandes enjambées. Je l'ai regardé entrer dans le Jacuzzi. Son short s'est gonflé d'air avant de sombrer dans l'obscurité. Puis j'ai retourné mon attention vers les étoiles, tout en me demandant quelle version de lui il allait me montrer ce soir : celle qui me méprisait, qui critiquait mes moindres faits et gestes, ou celle qui se montrait charmante et attentionnée.

À peine un an plus tôt, Randy était passé du statut de meilleur ami de mon père à celui de mari de ma mère. Peu après, nous avons déménagé dans cette ville isolée, à flanc de montagne. J'étais encore sous le choc, isolée de mes amis et de ma famille, dans ce lieu inconnu. J'ai rapidement mémorisé le

numéro de téléphone du bar local que j'appelais régulièrement pour m'assurer que mes parents s'y trouvaient bien. Ainsi, mon frère, mon demi-frère et moi pouvions nous préparer au chaos qui s'abattait sur la maison à leur retour.

Les règles de ce nouveau foyer étaient arbitraires, basées sur l'humeur changeante de mon beau-père, et sujettes à modifications sans préavis. Peu importe les efforts que je déployais, ils étaient vains. Et lorsque j'échouais, j'étais punie. J'avais interdiction de quitter la maison pendant des mois tandis qu'il m'ignorait délibérément.

Cependant, à présent, dans le Jacuzzi, il ne m'ignorait pas et ne me critiquait pas. Il semblait de bonne humeur, ce qui était un soulagement. « Je parie que tu aimerais vivre là-haut dans les étoiles, n'est-ce pas ? » Randy riait, mais il ne se moquait pas de moi. C'était comme s'il admettait : « Je sais que tu aimerais ne pas te trouver ici, avec moi, et ce n'est pas grave. » Le fait qu'il énonce cette vérité était désarmant. J'avais l'impression que, finalement, nous pouvions être sincères l'un envers l'autre. Ma carapace avait dû se ramollir sous l'effet des jets, et j'ai gloussé en touchant mon appareil dentaire avec ma langue.

« Pourquoi ne viendrais-tu pas t'asseoir sur mes genoux pour éviter de te tordre le cou en regardant les étoiles ? » a demandé Randy en m'invitant d'un geste à poser ma tête contre sa poitrine. Après les bouleversements de l'année écoulée, je désirais plus que tout me sentir aimée. Je voulais le bonheur de ma famille. J'ai perçu son invitation comme une branche d'olivier tendue par amour paternel.

J'ai glissé jusqu'à lui pour venir m'asseoir sur ses genoux et je me suis penchée en arrière pour poser ma tête contre sa poitrine. Mes orteils dépassaient de l'eau bouillonnante. Lorsqu'il m'a entourée de ses bras, je me suis sentie totalement détendue, en sécurité, reconnue et appréciée.

« J'aime être aussi proche de toi, a déclaré Randy en serrant légèrement mes hanches. Je suis content que cela ne semble pas te déranger. »

Je me suis raidie tandis que mes pensées s'emballaient. « Pourquoi disait-il cela ? Que voulait-il dire ? » J'ai alors saisi le sens de ses paroles qui planait au-dessus de ses mains énergiques, et j'ai réalisé que la situation aurait probablement dû me déranger. Mais je savais aussi que je me trouvais sur le fil du rasoir. Je ne voulais pas m'attirer d'ennuis en provoquant la version de lui qui me terrifiait. J'ai donc répondu avec prudence, dans un souffle de voix aussi léger que l'air de la montagne : « Pourquoi cela me dérangerait-il ? »

Pendant que j'attendais la réponse de Randy, ses poils rugueux, tels des milliers d'aiguilles, me piquaient la peau. Les remous me repoussaient sans cesse vers lui. Je me sentais piégée. Je m'efforçais de rester aussi immobile que possible.

« Les filles sont tellement coincées, a-t-il fini par répondre. Elles veulent qu'il y ait de l'espace entre les hommes et elles. » Il a marqué une pause, puis a poursuivi : « Je suis content que ce ne soit pas ton cas et que nous puissions être aussi proches. »

Ce moment a été décisif. Du moins, il l'a été pour moi. C'était la première fois que je me sentais en insécurité avec Randy alors qu'il se montrait gentil. Toutes les autres fois où je m'étais sentie en danger, il avait été agressif et méchant. J'étais confuse. À ce moment-là, sa voix était douce et apaisante. Il paraissait gentil. Pourtant, au fond de moi, j'avais conscience qu'il ne disait pas toute la vérité. Quelque chose clochait.

C'était comme si j'étais coupée en deux. D'un côté, j'avais peur. J'avais treize ans, je n'étais qu'une enfant, et je sentais que j'étais en danger. D'un autre côté, je devais analyser cette peur au travers du rapport de forces en présence dans le Jacuzzi. Cet adulte était la figure d'autorité dans ma vie. Dès l'instant où

Randy avait emménagé chez nous, la silhouette gracile de ma mère s'était glissée dans son ombre. Ses membres ne bougeaient que lorsqu'il bougeait les siens, les paroles qu'elle prononçait étaient déjà sorties de la bouche de mon beau-père. Je me demandais constamment où était ma mère, même lorsqu'elle se tenait juste devant moi. Randy était aux commandes, et nous devions nous efforcer de rester dans ses bonnes grâces.

Alors, qu'ai-je fait ? Bien que le combat, la fuite ou l'immobilité soient des réactions habituelles face au danger, mon corps savait instinctivement que ces réflexes n'étaient pas les bons.

Le combat n'était pas vraiment une option. Comme Randy ne manifestait aucune hostilité évidente, je n'avais pas de raison de me battre. Il tentait plutôt de gagner ma confiance en me manipulant émotionnellement, et cela fonctionnait.

J'ai commencé à douter, me demandant si son attitude était aussi inoffensive qu'il le prétendait. Randy faisait plus de deux fois ma taille. Même si je n'avais jamais été témoin de violence physique entre ma mère et lui, j'avais vu ses ecchymoses. Il aurait été dangereux de me battre.

La fuite est bien évidemment impossible pour la plupart des enfants. Où pourrions-nous aller ? Nous, les jeunes êtres humains, dépendons de nos parents plus longtemps que toutes les autres espèces. Notre survie dépend des adultes. Je me trouvais loin de mes amis et de ma famille. Je n'avais aucun lieu sûr où me réfugier.

Bien que l'immobilité soit une réaction répandue face à un traumatisme, mon corps ne s'est pas figé, du moins pas complètement. Je devais faire preuve de sang-froid. J'avais le sentiment que si je suivais les indications de mon beau-père, je pourrais probablement continuer à m'attirer ses faveurs sans aggraver ma situation. Je ne me sentais pas en sécurité, mais je

devais faire semblant du contraire. Je ne l'appréciais pas, mais j'avais besoin qu'il m'apprécie.

Mon corps a trouvé une autre solution. Seule dans le Jacuzzi avec mon beau-père, j'étais terrifiée, mais je me comportais normalement. Je faisais mine que tout était normal. Je me montrais agréable, voire flatteuse. Mon comportement disait : « Tout va bien. » Je suis restée juste assez longtemps avant d'annoncer que j'allais sortir et j'ai quitté ses genoux. Dès que j'ai posé le pied sur la terrasse, j'aurais voulu pouvoir me téléporter jusqu'à ma chambre. Je voulais courir, mais je me suis forcée à marcher avec nonchalance. Chacun de mes pas semblait se dérouler au ralenti, comme si je défilais à moitié nue et trempée.

Il m'a fallu trente ans pour comprendre ce qui s'était passé ce soir-là et comment cet événement avait façonné ma réaction au moindre signe de conflit. Il s'avère qu'il existe une quatrième réaction face au danger : le *fawning*.

## Préserver le lien pour se protéger

Le terme *fawning* a souvent été traduit par « flatterie ». Mais la flatterie fait plutôt penser à l'employé qui flatte son patron pour obtenir une augmentation ou à la fille qui flatte le garçon pour le séduire. La flatterie peut être définie comme un propos louangeur adressé dans un but intéressé, un compliment faux ou exagéré destiné à obtenir une faveur en retour. Cependant, cette définition ne rend pas compte de la signification profonde du *fawning* dans le contexte du traumatisme.

Pete Walker, psychothérapeute et auteur du *Trouble de stress post-traumatique complexe – De la survie à l'épanouissement : comment se remettre des traumatismes de l'enfance*, a utilisé le terme *fawning* dans le cadre de son travail auprès de victimes de traumatismes et de maltraitances. Il a défini le *fawning*

comme « une réponse à un danger en se montrant attrayant<sup>1</sup> ». Les personnes qui pratiquent ce besoin de plaire à tout prix se fondent dans les désirs ou les attentes de l'autre afin de désamorcer le conflit plutôt que de l'affronter directement. Leur meilleure chance de survie, du moins à cet instant, c'est de plaire à leur agresseur. Lorsque vous êtes poursuivie par les assiduités d'un soupirant agressif ou malvenu et que vous souriez et gloussez, c'est une façon de tenter de l'apaiser pour survivre. Si, pour conserver votre emploi, vous ne défendez pas vos valeurs dans un environnement de travail toxique, c'est une forme de servilité. Lorsque vous ignorez le comportement abusif d'un parent pour préserver le lien, vous l'avez deviné : c'est de la soumission. Tous ces comportements relèvent du *fawning*.

En tant que réponse à un traumatisme, le besoin de plaire à tout prix nous dépossède de nous-mêmes et nous place dans un contexte de maltraitance. Ce n'est pas faire du lèche-bottes à un professeur pour avoir des bonnes notes ou flatter votre patron pour avoir une augmentation. Le *fawning* n'est pas une manipulation consciente. C'est plutôt un moyen de se protéger face aux abus, à la maltraitance, à la violence ou à d'autres préjudices.

Il est intéressant de noter que le besoin de plaire pour survivre peut être comparé à un principe fondamental de l'aïkido, la « voie de l'harmonie<sup>2</sup> ». Plutôt que d'attaquer ou de battre en retraite, le but de cet art martial japonais est de bouger avec son adversaire en reflétant son énergie et ses intentions. Lorsque l'on est connecté à son adversaire, on peut sentir son prochain mouvement<sup>3</sup>, assurer sa sécurité tout en s'orientant vers une résolution pacifique.

C'est ce qui se produit lorsque nous faisons preuve de flagornerie pour survivre. Même si nous sommes en danger, nous

essayons d'être en harmonie avec notre agresseur (ou notre bourreau) dans l'espoir de nous en sortir indemnes. Nous nous efforçons de rester connectés parce que nous sommes dépendants de la personne qui nous fait du mal. Si c'est un parent (ou un beau-parent), nous dépendons de ses soins. Si c'est notre patron, nous dépendons de notre salaire ou de notre carrière. Si c'est notre partenaire, nous dépendons de ses revenus, de la possibilité de voir nos enfants, du statut que nous confère le mariage.

Dans cette stratégie de survie, le lien est synonyme de protection.

Même si cette attitude vise à neutraliser le danger (et elle y parvient), elle présente un inconvénient invisible : lorsque nous nous fondons dans les désirs de l'autre, nous abandonnons les nôtres. Lorsque nous nous soumettons, nous renonçons à nous affirmer et devenons trop accommodants. Nous nous métamorphosons pour rester en sécurité. Nous cherchons à plaire à celui-là même qui nous fait du mal. En substance, nous renonçons à nos besoins, nos valeurs et nos opinions – et cela renforce notre vulnérabilité.

Ce besoin de plaire à tout prix est souvent assimilé à la servilité ou à la codépendance. Cependant, comme nous le verrons plus loin, ces deux termes impliquent que nous avons une certaine marge de manœuvre dans nos actions. Cette réponse de soumission n'est pas un choix conscient. C'est un mécanisme de survie. En une fraction de seconde, le cerveau reptilien sélectionne la réponse qui offre les meilleures chances de survie. Ensuite, le corps se souvient de ce qui a fonctionné la première fois et répète le comportement. L'intention de la personne obséquieuse n'est donc pas de séduire de manière compulsive, mais de reprendre le contrôle dans des situations où elle était impuissante.

## Je vais bien, vous allez bien, tout va bien

Trois ans après cette soirée dans le Jacuzzi, alors que les relations avec Randy continuaient à se détériorer, il m'a emmenée en escapade à Las Vegas. Ma mère était partie s'occuper de son père qui était mourant, et mon beau-père a inventé divers prétextes pour que je vienne avec lui. À notre arrivée, il m'a obligée à lui tenir la main au casino. Il m'exhibait comme si j'étais sa petite amie, m'expliquant que nous aurions des problèmes si on découvrait que j'étais mineure. À notre retour, ma mère était toujours absente. J'avais l'impression que rien ne s'était techniquement passé. Il n'avait pas abusé de moi sexuellement. Certes, il avait réservé une suite avec un lit gigantesque et un plafond recouvert de miroirs. Certes, nous avons dormi dans le même lit, lui à moitié nu, moi vêtue d'un épais survêtement, lui tournant le dos et m'agrippant au bord du lit. Même si mon corps savait que c'était mal et que j'étais terrifiée, où trouver les mots pour décrire ce qui s'était passé ?

Je me suis tue pendant des mois, jusqu'à ce que Randy laisse un Post-it sur mon oreiller et que j'aie enfin l'impression d'avoir quelque chose de concret à rapporter. Même si je ne me souviens plus de ce qui y était écrit, cela suffisait à clarifier la dynamique de notre relation. J'ai apporté le papier à l'école, où je l'ai montré à l'assistante sociale. Elle m'a regardée avec inquiétude.

« Ingrid, il faut en parler. » J'ai frissonné, car je savais qu'il était temps que quelqu'un sache ce qui se passait. Je lui ai raconté l'escapade à Las Vegas.

Le fait que j'aie vu l'assistante sociale était une réponse saine de combat face au danger. Je savais que j'avais besoin d'aide pour contrer les avances incessantes de Randy. Je voulais que ma mère connaisse la vérité, je voulais qu'elle quitte Randy, je voulais être sauvée de ce cauchemar permanent et je savais

intuitivement que j'avais besoin de l'aide d'une personne ayant plus d'autorité. Cependant, lorsque l'assistante sociale a pris des dispositions pour que les services sociaux convoquent ma mère, cette dernière, au lieu de me soutenir, est restée silencieuse. Elle a pris un air stoïque et a exigé que son mari vienne à son tour à l'école, non pas pour « avoir des ennuis », mais pour donner sa version des faits. Lorsqu'il a fait irruption dans la pièce, il m'a traitée de menteuse et m'a reproché tous les problèmes que rencontrait la famille.

Ce qui m'a finalement blessée le plus, c'est le fait que ma mère prenne son parti, endossant sa version du « tout va bien ». Ce que Randy avait fait m'avait traumatisée. Pourtant, je croyais sincèrement que lorsque ma mère l'apprendrait, elle me prendrait dans ses bras et me consolerait en disant : « Je suis désolée, je suis désolée, je suis désolée. » Et finalement : « Je le quitte. »

Au lieu de cela, j'ai vu la seule personne qui, selon moi, pouvait me sauver, choisir le camp de mon bourreau.

Parmi les personnes qui ont besoin de plaire à tout prix, beaucoup ont vécu une expérience similaire dans leur passé, une expérience qui leur a montré qu'elles ne pouvaient compter que sur elles-mêmes. Nous avons appris que les filets de sécurité ne sont pas pour nous, que l'amour inconditionnel est soit un mythe, soit notre responsabilité. Par conséquent, nous devenons souvent hyperindépendants. Ne pouvant pas nous appuyer sur un soutien relationnel sain, nous devons nous débrouiller seuls. C'est donc ce que nous faisons. Nous ne confions pas nos problèmes aux autres. Nous les gardons pour nous, nous faisons comme si tout allait bien et nous continuons à nous efforcer de plaire à tout le monde pour être en sécurité. C'est une entreprise épuisante et solitaire.

Extérieurement, celui qui a besoin de plaire à tout prix semble aller très bien et se débrouiller parfaitement. Il est souvent très

performant, il a une carrière brillante et son couple se porte à merveille, mais ce n'est qu'une façade. La vérité est qu'il s'est tellement adapté pendant si longtemps qu'il ne se rend même plus compte des nouvelles transgressions. Il maintient le *statu quo* en s'engourdissant, en se laissant aller à la dépression, en se surpassant comme solution à toutes les difficultés relationnelles. Il croit dur comme fer à son incessante automanipulation qui lui dit : « Ce n'est pas si grave. »

Nous sommes nombreux à avoir recours à cette stratégie au sein de notre famille ou de notre communauté. Présentée comme du « respect », la soumission est une façon de s'adapter à la vie dans une société patriarcale dans laquelle nous avons été conditionnés à plaire :

- « Embrasse ton oncle. »
- « Dis que tu aimes ton cadeau, même si ce n'est pas le cas. »
- « Ne parle pas de l'alcoolisme de papa. »
- « Ne mets pas les autres mal à l'aise. »
- « Sois le “meilleur”. »
- « C'est ta mère tout de même. »
- « Sois plus blanc/riche/sexy pour préserver ton couple. »
- « Sois moins sexy pour préserver ton couple. »
- « Pense au bien de l'équipe. »
- « À quel point le veux-tu ? »
- « Fais-le, un point c'est tout. »
- « Réprime-le. »
- « Ignore-le. »
- « Souris. »

D'innombrables messages nous demandent implicitement et explicitement de nous déconnecter de notre moi authentique, jusqu'à ce que nous ne sachions plus où commence le besoin de plaire.

C'est l'aspect le plus déchirant de cette attitude. Nous nous perdons de vue. Nous développons des mécanismes d'adaptation qui deviennent si profondément ancrés que nous ne savons plus que nous les utilisons. Nous sommes en mode survie, mais nous paraissions heureux, toujours prêts à nous adapter pour ne pas faire de vagues. Nous considérons que nous sommes généreux, empathiques et compatissants. Ce sont souvent des qualités intrinsèques que nous possédons. Mais nous ne savons pas dans quelle mesure elles ont été détournées par notre réponse à un traumatisme. Souvent, nous ne savons même pas que nous avons vécu un traumatisme.

## **Une réponse à un traumatisme complexe**

Le besoin de plaire à tout prix est une stratégie d'adaptation répandue chez les personnes qui ont été confrontées à un trauma relationnel. À la différence d'un événement traumatisant isolé, tel qu'un accident de voiture ou une agression, le trauma relationnel est une forme de traumatisme complexe. Ce terme relativement nouveau dans le vocabulaire de la psychologie est utilisé pour désigner des menaces persistantes et omniprésentes, souvent de nature interpersonnelle. Ce n'est ni un diagnostic ni un événement. Le traumatisme complexe résulte d'une situation douloureuse durable qui semble interminable et inéluctable. Il peut provenir de relations particulièrement difficiles ou abusives au sein de la famille, comme cela fut le cas pour moi. Il peut également se produire dans des systèmes plus larges d'oppression ou de marginalisation, ou dans toute communauté qui nous impose de renier certains aspects de nous-mêmes pour garantir notre appartenance. Le trauma complexe peut se produire sur le lieu de travail ou dans les relations amoureuses.

La difficulté avec le trauma complexe est que nous ne le considérons souvent pas comme traumatisant, car nous l'interprétons à tort comme normal ou comme une défaillance personnelle. Même si j'ai toujours su que j'avais vécu une expérience traumatisante au sens courant du terme, pendant des années, je n'ai pas cru qu'il s'agissait d'un véritable traumatisme. Je pensais qu'un traumatisme aurait été pire ou plus manifeste. En l'absence de telles expériences, mes symptômes n'appartenaient qu'à moi, mon problème ne concernait que moi.

Une partie du problème réside dans le fait que la société n'a reconnu que récemment l'existence et l'importance du traumatisme. Ce n'est qu'en 1980 que le diagnostic du TSPT (trouble de stress post-traumatique) a été inclus dans le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* de l'Association américaine de psychiatrie, qui est la bible de la santé mentale. Parmi les critères de diagnostic du TSPT figure le fait que la personne doit avoir vécu « une réaction prolongée à un événement traumatique exceptionnellement menaçant ou catastrophique<sup>4</sup> ». Le traumatisme était donc considéré comme dramatique, destructeur et rare.

Au cours des décennies qui ont suivi, notre compréhension du traumatisme s'est améliorée. C'est un phénomène extrêmement répandu : 70 % des Nord-Américains adultes ont vécu un événement traumatisant au moins une fois dans leur vie<sup>5</sup>. Et ce ne sont là que les cas signalés. Les membres de nombreuses familles ont été confrontés à divers degrés de dépendance, à des troubles mentaux non traités, à des abus sexuels, à la violence physique ou à des accès de colère. En outre, au niveau sociétal, les gens sont confrontés à la pauvreté, au racisme et à un manque d'accès aux soins.

Ces situations ne sont pas exceptionnelles. Elles font partie intégrante de l'expérience humaine. Et pourtant, elles ont été

considérées comme des situations que nous sommes censés taire, gérer et tolérer, pardonner ou surmonter – certainement pas comme des expériences « traumatisantes » selon l'ancienne norme à laquelle nous continuons à nous référer. Nous savons maintenant que ces blessures profondes infligées au psychisme peuvent être aussi préjudiciables qu'avoir vécu la guerre ou une catastrophe naturelle. Peut-être même plus, parce qu'elles sont moins visibles à l'œil nu et qu'elles prolifèrent dans l'antre invisible des « problèmes personnels » que l'on est censé surmonter ou dépasser parce que l'on a passé l'âge.

Dans les années 1970, durant le mouvement de libération de la femme, Judith Herman, professeure de psychiatrie à Harvard, établit la distinction entre les traumatismes ponctuels (aigus) et les événements traumatiques répétés. Elle a dressé un parallèle entre les récits de femmes victimes de violences sexuelles domestiques et la conceptualisation du traumatisme chez les anciens combattants. Judith Herman s'est fait la porte-parole de ces femmes dans des articles largement diffusés, mais qui sont demeurés confidentiels. Dans le but de combler le fossé entre les hommes et les femmes, entre la sphère publique et privée, entre ce qui est légitime et ce qui est stigmatisé, elle inventa le terme de « trauma complexe », faisant valoir que la définition actuelle du TSPT n'était pas suffisante pour décrire l'accumulation de traumatismes quotidiens qui touchaient une part beaucoup plus vaste de la population qu'on ne le pensait. Elle a préconisé l'ajout d'un nouveau diagnostic au *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* afin de tenir compte de cette évolution : le TSPT complexe (TSPT-C). À l'époque, en 1988, la proposition d'Herman a été rejetée.

Aujourd'hui, le TSPT complexe (et donc le trauma complexe en général) n'est pas reconnu sur le plan diagnostique aux États-Unis, ce qui constitue un manquement majeur qui handicape