

VEX KING

VOUS

REPRENEZ LE POUVOIR

NE POUVEZ PAS

DANS UN MONDE

PLAIRE

EN QUÊTE D'APPROBATION

À TOUT LE MONDE

Par l'auteur du best-seller

GOOD VIBES GOOD LIFE

LEDUC 

Vous arrive-t-il de vous sentir tiraillé entre la personne que vous êtes et ce que le monde attend de vous ?

De culpabiliser dès que vous aspirez au calme, de redouter de poser vos limites, et de vous sentir responsable du bonheur de tous... sauf du vôtre ?

À travers cet ouvrage puissant, Vex King, auteur best-seller, ouvre une voie simple et concrète pour se libérer du besoin de plaire et se recentrer sur soi, non pas en renonçant à l'amour, à l'ambition ou au sens des responsabilités, mais en apprenant à accueillir la vie sans s'oublier en chemin.

Ce livre ne vous incite pas à aimer moins ni à devenir une autre personne. **Il vous aide à vous rappeler qui vous étiez avant que vous laissiez les autres définir votre valeur, à retrouver votre intégrité intérieure et à vous faire confiance.** Vous ne vous laisserez plus influencer par de vieilles blessures, par d'anciens schémas ou par la peur.

Vex King est l'auteur à succès de *Good Vibes, Good Life*, traduit dans près de 40 pays. Il diffuse à des millions de personnes son influence positive via son compte Instagram @vexking, afin que chacun puisse déployer son potentiel et s'accomplir pleinement dans tous les domaines.

ISBN : 979-10-285-3877-4



19,90 euros
Prix TTC France



Rayon :
Développement personnel
editionsleduc.com
LEDUC ↗

LES LECTRICES EN PARLENT !

« Vex King ne parle pas de développement personnel au sens classique du terme, il parle de survie. De ces mécanismes qu'on a construits enfants pour être aimés, acceptés, inclus, et qui nous emprisonnent à l'âge adulte sans qu'on s'en rende compte. J'ai reconnu plusieurs de mes propres schémas dans ces pages. Et j'en suis sortie avec l'envie de les désapprendre, pas par égoïsme, mais par respect envers moi-même. Un livre nécessaire, accessible et profondément humain. »

Jessica, @deslivresalire_

« Au fil des pages, une idée revient comme un fil rouge : on ne pourra jamais plaire à tout le monde... Mais avant de chercher à être aimé des autres, il est essentiel d'apprendre à s'aimer soi-même. Et je crois que c'est un message que l'on gagnerait tous à entendre un peu plus souvent. Une lecture qui fait réfléchir, qui rassure parfois, qui bouscule un peu aussi, mais toujours avec beaucoup de bienveillance. »

Marion, @leslectures_de_petite_marion

« Un guide pratique qui invite à la reconnexion à soi et qui permet de se recentrer pour atteindre la paix, la liberté et retrouver enfin la personne qu'on était avant que le monde nous dise qui devenir. »

Caroline, @les_petites_lectures_de_caro

« Ce livre est un guide de réflexion et de développement personnel qui invite à s'interroger sur notre rapport aux autres, sur notre capacité à nous affirmer et sur l'importance de vivre en accord avec ce qui est réellement essentiel pour nous. »

Linda, @books_and_cooks16

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.



Édition originale :

Texte © Vex King 2026

Ouvrage publié pour la première fois en 2026 par Hay House UK Ltd
sous le titre *You can't please everyone*

Pour la version française :

Traduction : Delphine Hurier-Michaud

Correction : Stéphanie Girardot

Maquette : Élise Bonhomme

Design de couverture : Elisabeth Hébert, d'après la version originale

© 2026 Éditions Leduc

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3877-4

VEX KING

VOUS

REPRENEZ LE POUVOIR

NE POUVEZ PAS

DANS UN MONDE

PLAIRE

EN QUÊTE D'APPROBATION

À TOUT LE MONDE

LEDUC 

Sommaire

<i>Préface</i>	7
<i>Introduction</i>	9

PARTIE 1 – Vous 15

Plaire aux autres n'est pas votre personnalité	16
La peur derrière chaque « oui »	25
Les types de personnes voulant plaire aux autres	35
Cinq secondes pour cesser de chercher à plaire	46
Conditionnés à douter de nous-mêmes	51
Se faire à nouveau confiance	57
Préférer l'alignement à l'approbation	67
Ancrés dans le sentiment de n'être pas « assez »	81

PARTIE 2 – Vos relations 93

Des limites qui rapprochent	94
Aimer sans vous oublier	107
Le prix à payer pour plaire à sa famille	113
Redéfinir ce que signifie la famille	127
La collection d'amis de ceux qui cherchent à plaire	146
Les limites du « moi d'abord »	165
Une perception fondée sur l'acceptation	172

PARTIE 3 – Votre transformation	181
L'entre-deux chaotique	182
Ressentir sans envenimer les choses	189
Encore une fois, vous réfléchissez trop	201
Se construire dans l'épreuve	211
Du rejet à la résilience	219
La critique est le prix à payer pour un impact authentique	226
L'art de prendre les choses à la légère	240
Vivre en accord avec ses valeurs les plus profondes	247
 PARTIE 4 – Votre évolution	 255
Réapprendre l'art de la pause	256
Apprendre à se faire plaisir	265
Créer à partir de sa plénitude	273
Se laisser porter plutôt que jouer un rôle	280
Vous n'êtes pas un abonnement Netflix®	290
Résister aux schémas qui vous ont été transmis	298
Le pêcheur	309
 <i>Pour conclure</i>	 313
<i>Remerciements</i>	317
<i>À propos de l'auteur</i>	319

Préface

Selon moi, le développement personnel n'a pas à être compliqué. La vraie bascule peut commencer par un simple changement de perspective : vous n'avez plus besoin de vivre dans le but d'être approuvé-e par les autres.

Que vous étudiez tard le soir, élevez seul-e vos enfants, bâtissiez une entreprise de toutes pièces, preniez soin de patients à l'hôpital, semiez des graines au lever du soleil, créiez dans votre atelier ou vous produisiez sous les feux des projecteurs d'un stade, ce livre, *Vous ne pouvez pas plaire à tout le monde*, est fait pour vous. Vous pouvez l'ouvrir, le parcourir et mettre instantanément en pratique ce qu'il propose pour vivre différemment. Il va droit au but. C'est un guide conçu pour vous reconnecter à vous-même, pour vous recentrer et trouver la paix et la liberté qui ont toujours été vôtres.

Vous avez sans doute déjà entendu certaines des idées qui sont développées dans ces pages. Je ne prétends pas être le premier à les présenter, ni les avoir inventées. Au fil de votre lecture, vous trouverez des notions faisant tout à la fois écho à la philosophie, à la psychologie, aux courants New Age, aux neurosciences et à la religion étant donné que les mots, les idées et les concepts sont partagés, recyclés et remodelés à travers le prisme de l'expérience de chacun. La créativité peut sembler infinie, mais elle est en réalité enracinée dans l'esprit

collectif humain au sein duquel les histoires, les thématiques et les idées s'entrelacent et fusionnent naturellement.

Ce que je vous offre ici est ma voix. Ma perspective. Mon expérience vécue. Mon cœur à nu. Dans l'espoir que cela fasse naître en vous quelque chose de réel et de durable.

Introduction

Dans la communauté indienne, nous appelons tous les hommes en âge d'être nos parents des « oncles » même si nous ne partageons aucun lien de sang avec eux (ce qui étoffe considérablement nos arbres généalogiques). Quiconque est plus vieux que vous est votre oncle.

Quand j'avais une vingtaine d'années, alors que j'assistais à un mariage, un oncle s'approcha de moi pour me poser les questions habituelles : « Qui es-tu ? Comment s'appellent tes parents ? Que fais-tu dans la vie ? » Je lui expliquai que mon père était décédé, que j'avais toujours ma mère et que je travaillais dans une entreprise. Je détaillai avec enthousiasme toutes mes activités parallèles de l'époque.

« Oh... » répondit-il sobrement (qui pourrait être l'équivalent oral d'un « OK » laconique, en réponse à un long SMS empreint de sincérité).

L'oncle s'était alors adressé à mon cousin qui se tenait à mes côtés. « Que fais-tu dans la vie ? » lui demanda-t-il. « Je suis pharmacien », répondit mon cousin. Le vieil homme s'était alors illuminé comme une lampe de Diwali. « Pharmacien, dis-tu ? » répéta-t-il tout sourire. Il me tourna le dos et plaça son bras entre mon cousin et moi, comme pour nous séparer. Mon temps était écoulé.

Je restai pourtant là, désireux de voir jusqu'où cet homme traiterait différemment mon cousin. Il appela son fils pour le lui présenter. C'était comme si j'avais disparu.

« Il va bientôt entrer à l'université, dit-il fièrement de son fils. Aide-le à choisir. Doit-il devenir médecin ou dentiste ? »

Le garçon baissa les yeux et expliqua : « Oui, j'hésite pour la filière ; j'ignore ce qui paie le plus. » Il semblait que sa future carrière se limitait à ces deux professions et ne dépendait que de deux critères : l'approbation de son père et le salaire.

Un peu plus tard, un autre oncle s'approcha de moi alors que je discutais avec un ami. Après quelques mots échangés, il détailla mon ami du regard et lui dit : « Ah oui, tu es celui qui n'est pas allé à l'université... » L'information semblait avoir fait le tour de la communauté. Il secoua la tête en signe de désapprobation et tourna les talons.

Mon ami avait commencé à travailler à plein temps au sortir de l'école. Visiblement, sa décision de ne pas faire d'études supérieures lui valait une mise au pilori. Je me rappelle qu'il s'était fait tout petit. J'avais lancé une boutade pour détendre l'atmosphère, mais il était évident que le rejet du vieil homme l'avait atteint.

De telles interventions peuvent paraître insignifiantes. Elles surviennent souvent sans crier gare et sans méchanceté apparente. Elles véhiculent pourtant un message puissant : *voici ceux qui comptent. Voilà ce qui compte. Et si vous ne rentrez pas dans le moule, vous n'êtes pas assez bien.*

Le prix de l'abandon de soi

Au cours de mon enfance dans ma communauté, la voie vers le succès était simple : il suffisait de devenir docteur, dentiste, comptable ou avocat. Si vous ne briguez pas l'une de ces prestigieuses professions, vous ne valiez rien. Votre carrière ne vous appartenait pas totalement : elle incarnait également la fierté de votre famille, votre intelligence et votre valeur. S'écarter du droit chemin consistait non seulement à décevoir des personnes, mais aussi à trahir l'espoir de toute une lignée.

C'est également le cas dans de nombreuses autres communautés et cultures. Dès notre plus jeune âge, nous sommes nombreux à apprendre à jouer un rôle, à impressionner les autres, à cocher des cases et à devenir « conformes » plutôt qu'honnêtes. Nous troquons notre loyauté envers nous-mêmes contre la validation extérieure tout en nous persuadant que c'est un signe de maturité. Ce problème n'a pourtant rien de culturel, c'est un problème humain.

Nous héritons tous de schémas qui nous dictent qui nous devons être et quand le devenir. Pour certains, cela se manifeste par une pression à être sans cesse conciliant et fort. Pour d'autres, cela revient à réaliser le rêve familial, à préserver une certaine image et à ne pas décevoir ceux qui ont tout sacrifié pour cet avenir. Peu à peu, cette pression s'étend au-delà de notre cercle social. Nous commençons à jouer un rôle pour notre société et notre culture : pour des publics invisibles, pour des étrangers sur Internet, pour des statistiques, pour des avis et une approbation éphémère qui ne connaissent ni notre nom, ni notre cœur, ni notre histoire.

Vivre ainsi est épuisant. Vous vous efforcez d'obtenir des éloges tout en vous sentant toujours mal à l'aise. Vous vous façonnez pour être acceptable, impressionnant, enviable. Vous répondez à certaines attentes, mais échouez à en satisfaire d'autres. Vous plaisez à quelqu'un aujourd'hui et décevrez une autre personne demain. Avec le temps, vous comprenez que malgré tous vos efforts pour vous corriger, *vous ne pouvez tout simplement pas plaire à tout le monde.*

Chercher l'approbation de tous ne vous coûte pas seulement quelques joies perdues ou un peu de stress. *Cela vous coûte votre vie.* Oui, la formule peut sembler excessive. Mais à force de vivre pour plaire aux autres, vous abandonnez vos valeurs, votre cap, votre chemin, votre intuition. Vous bridez votre talent, étouffez votre voix et repoussez les rêves qui donnent vraiment du sens à votre existence.

Vous poussez votre corps à bout. Vous vous coupez des relations, des possibilités et des choix faits pour la vraie version de vous-même, non pour le rôle que vous jouez. En un sens, vous privez aussi le monde de ce que vous auriez pu lui apporter. Vous sacrifiez votre bonheur au bien-être des autres. Oui, nous chercherons toujours l'amour et l'appartenance, mais nous n'avons pas à nous abandonner pour les obtenir.

Recentrez-vous !

En cherchant à plaire, votre besoin d'être aimé·e, accepté·e et validé·e par les autres vous a éloigné·e de vous-même. Ce livre est justement là pour se reconnecter à soi. Vous allez retrouver les parts de vous-même que l'on vous a appris à cacher et renouer avec la personne que vous étiez avant que le monde

vous dise qui devenir. En vous tournant vers l'intérieur, certains changements vont vite commencer à opérer...

Vous allez reprendre confiance en vous, y voir plus clair, être plus concentré·e et motivé·e par ce qui compte vraiment pour vous. Votre créativité se déploiera. Vous vous investirez dans votre carrière, approfondirez l'amour que vous vous portez, et cette lumière rayonnera autour de vous. Vos relations deviendront plus solides, plus sincères, avec des limites plus saines. Vous vous affranchirez des opinions et des attentes qui ne vous soutiennent plus. La paix ne sera plus un but à atteindre, mais un état intérieur. Vous vous sentirez libre, sans renoncer à poursuivre vos rêves.

Vous allez enfin prendre des décisions qui vous servent et briller dans chacune de vos entreprises. Cessez de vous effacer pour le bien-être des autres. Vous n'êtes pas là pour être approuvé·e, mais pour porter quelque chose de plus grand : vous exprimer, servir et laisser le monde plus léger que vous ne l'avez trouvé. Une intelligence plus profonde est à l'œuvre en vous. Elle s'exprime par cette voix que vous avez si longtemps étouffée. Grâce à cet ouvrage, vous l'entendrez à nouveau et lui accorderez enfin votre confiance.

Merci de votre présence. Elle indique que vous croyez en quelque chose de plus grand et de plus aligné, et que vous êtes prêt·e à tout mettre en œuvre pour le découvrir. J'espère sincèrement que vous trouverez exactement ici ce que vous cherchiez.

Tournez la page et lançons-nous ensemble dans cette aventure.

Où que vous en soyez
dans votre vie, vous serez jugé·e
par vos choix, votre silence,
vos points de vue, votre apparence
et même par ce que vous ne ferez
pas. Au bout du compte,
vous comprendrez que vous n'êtes
pas là pour plaire aux autres,
mais pour vivre. Soyez vous-même,
libérez-vous du poids des attentes
extérieures et épanouissez-vous
selon vos propres critères.

PARTIE 1

Vous

Plaire aux autres n'est pas votre personnalité

Chaque fois que vous vous faites tout petit pour éviter une tension, vous indiquez aux autres que vos besoins ne comptent pas. Parfois, vouloir entretenir la paix est le moyen le plus rapide de perdre la vôtre.

«Tu dois les inviter. Sinon, ça fera mauvaise impression. Et ce n'est pas toi qui vas te faire remonter les bretelles, mais nous.» Mon épouse Kaushal et moi avons reçu de nombreuses fois cette injonction de nos mères, quand nous préparions notre mariage. Et, très honnêtement, nous comprenions ce qui motivait leur attente.

Une règle implicite pèse sur les mariages indiens : si quelqu'un vous a invité·e au mariage de son enfant, vous devrez l'inviter à votre tour, même dix ans plus tard. Il vous a reçu·e, nourri·e ; vous lui devez la pareille. Peu importe que les futurs mariés connaissent à peine ces personnes ou qu'aucun mot n'ait été échangé depuis des années. Ne pas les convier ferait « mauvaise impression ». Et dans ce cas précis, la cible des ragots serait nos mères.

Nous comprenions nos mères et savions que leur préoccupation naissait de leur expérience, de leur amour et d'un désir de sauvegarder les apparences dans une communauté très étroite.

Leur peur naissait aussi d'une pression à se conformer et à plaire. Heureusement, elles ont fini par comprendre notre position.

Nous voulions un mariage intimiste et plein de sens, d'autant que nous nous mariions à l'étranger, dans des lieux aux capacités limitées. Nous financions nous-mêmes les festivités et souhaitions n'inviter que les personnes réellement présentes dans nos vies, avec lesquelles nous étions en accord. Pour nous, cette journée ne devait pas seulement célébrer notre union, mais aussi honorer ce qui nous tient profondément à cœur. Nous voulions une cérémonie portée par un amour sincère, non par des obligations de courtoisie. Elle devait refléter qui nous sommes, pas ce que les autres attendent de nous.

Et si nous avions cédé aux injonctions de nos mères pour préserver l'harmonie à tout prix ? La liste d'invités aurait explosé, le coût avec, et nous aurions dû réduire le budget de notre première maison. Nous nous serions retrouvés invités à notre propre mariage, entourés de visages choisis pour satisfaire la communauté plutôt que pour nous célébrer.

Beaucoup diront qu'il aurait été plus respectueux d'écouter nos mères. C'est ce nous apprenons dès notre plus jeune âge : faire plaisir à tout le monde, éviter les vagues, se sacrifier pour préserver l'harmonie. S'y opposer engendre des conséquences à la fois pour vous et pour les personnes qui vous sont chères.

Mais d'où tirons-nous cet enseignement ? Pourquoi être gentil et accommodant reviendrait à se taire ? Pourquoi voulons-nous si naturellement plaire aux autres même lorsque cela nous coûte tant ? Pour comprendre, remontons le temps : la complaisance n'est pas un trait de personnalité, mais un mécanisme de survie profondément ancré.

L'origine évolutive de la complaisance

Au cours du Paléolithique (il y a environ 2,5 millions d'années, jusqu'en 12000 avant notre ère), nos ancêtres vivaient en petits groupes de chasseurs-cueilleurs et se nourrissaient de ce qu'ils glanaient, chassaient et pêchaient. Les anthropologues soulignent que l'isolement ou l'exclusion du groupe étaient, pour ces humains primitifs, synonyme de danger ou de mort, car ils s'exposaient alors à la famine ou à l'attaque de prédateurs. Pour survivre, les gens devaient rester liés et coopérer. Ils dépendaient de leur communauté pour la nourriture, la chaleur et la protection.

Au fil du temps, le système nerveux humain s'est adapté en devenant très sensible aux émotions et aux attentes des autres. Nous avons appris que l'harmonie sociale nous protégeait : mieux valait se taire que s'exprimer, acquiescer malgré soi et cacher ce qui chez nous était susceptible de créer le conflit ou de déstabiliser. Plaire aux autres était alors une stratégie de survie.

Cet instinct puissant perdure. Certes, le monde moderne présente moins de dangers physiques, mais il en recèle d'un autre type : rejet, honte, jugement ou exclusion peuvent encore être perçus par notre système nerveux comme une menace pour nous. Comme l'explique le psychologue Stephen Porges, fondateur de la théorie polyvagale, nos corps ne sont pas toujours en mesure de distinguer le danger physique du danger social. Un sourcil levé ou un commentaire acerbe déclenchent le même mécanisme de réponse au stress qu'une réelle menace¹.

1. PORGES S.W., *La Théorie polyvagale – Fondements neurophysiologiques des émotions, de l'attachement, de la communication et de l'autorégulation*, Edp Sciences, 2021.

Votre système nerveux percevra toujours la désapprobation comme un signe de danger. Il fait donc ce qu'il a toujours fait et tente de vous maintenir en sécurité, même si c'est au prix de votre authenticité.

Comment le besoin de plaire prend sa source dans l'enfance

Lorsqu'on est tout petit, l'amour n'est pas un luxe : c'est ce dont nous dépendons entièrement. Ainsi, quand l'amour devient conditionnel, nous mettons tout en œuvre pour nous y accrocher.

Peut-être avez-vous grandi dans un foyer où l'on ne vous félicitait que si vous aviez accompli quelque chose, où l'affection ne vous était témoignée que lorsque vous vous comportiez d'une certaine façon. Un foyer où être sage signifiait ne pas faire de vagues et où parler franchement vous valait rejet et humiliation. Peut-être deviez-vous être l'enfant « facile » qui aide et répare, car il n'y avait pas de place pour vos émotions, à moins qu'elles servent les besoins d'autrui.

Lentement, vous avez appris à vous façonner afin de correspondre à ce que les autres voulaient. Vous avez lu entre les lignes, vous avez compris les règles tacites et vous êtes fait tout petit pour éviter le conflit. Vous êtes devenu·e la personne que vous deviez être afin d'être en sécurité, considéré·e ou inclus·e.

Pour certains d'entre nous, la question n'était pas d'être aimé·e, mais de survivre.

Si vous avez grandi dans un environnement familial tendu, chaotique et instable émotionnellement, plaire aux autres n'était pas une habitude, mais un réflexe.

Vous étiez hyperattentif·ve aux changements de ton, aux expressions faciales ou aux bruits de pas dans le couloir. Vous pouviez sentir le danger poindre sans qu'un mot soit prononcé. Vous avez appris à capter la tension chez l'autre avant qu'elle ne dégénère en colère. Vous sentiez qu'il était de votre devoir de calmer l'assistance, d'être utile, de maintenir tout le monde dans un certain équilibre, car au fond de vous, vous pensiez que votre sécurité en dépendait.

Cela n'a rien d'un comportement commun de complaisance, c'est une forme extrême que le thérapeute et spécialiste des traumatismes, Peter Walker, appelle la réponse de soumission².

Combat, fuite, sidération ou soumission

La soumission est l'une des quatre réponses du corps à un traumatisme ou à un stress, avec le combat, la fuite et la sidération. Ce mécanisme automatique de protection est activé quand le système nerveux ressent une menace réelle ou imaginaire. Le combat a lieu quand nous nous confrontons au danger. La fuite quand nous lui échappons. La sidération quand nous nous figeons. La soumission opère lorsque nous tentons d'apaiser la menace ou que l'on se montre excessivement accommodant pour rester en sécurité. C'est l'instinct qui nous pousse à faire plaisir aux autres *à tout prix*, par crainte de toute forme de désapprobation ou de tension, qui pourraient mener au rejet, à une punition ou à un réel danger.

La tendance à vouloir plaire trouve souvent son origine dans un sentiment de sécurité acquis : en nous adaptant à l'environnement

2. WALKER P., «*Codependance, Trauma and the Fawn Response*», 2003, disponible en ligne.

de notre petite enfance, nous apprenons à discerner ce qui suscite l'approbation, atténue les conflits et préserve les liens. Au fil du temps, ces adaptations deviennent des habitudes. La soumission liée à un traumatisme d'enfance est différente par son intensité, non par son intention. Il ne s'agit pas d'une préférence ni d'une adaptation, mais d'une stratégie de survie.

Les gens cherchant à plaire disent : «Je devrais les rendre heureux.» Il existe un malaise à l'idée de décevoir quelqu'un, mais toujours le sentiment d'avoir le choix. Les personnes mues par un besoin de plaire façonné par le traumatisme ou par la soumission disent : «Je dois les rendre heureux, sinon quelque chose de mal va arriver.» Le corps réagit comme si c'était une question de survie. Le système nerveux ne s'imprègne pas de l'instant présent. Il répond à l'environnement émotionnel de la prime enfance, quand la validation des autres semblait liée à la sécurité et à la connexion.

Il existe souvent une déconnexion entre ce qu'une personne *sait* sur le plan cognitif (« Cette personne ne me fera en réalité pas de mal ») et ce que notre corps *croit* (« Je dois à tout prix éviter qu'elle se mette en colère »). Le décalage entre la connaissance et le sentiment est un signe distinctif des réactions traumatiques. Cet écart ne relève ni de la morale ni de la volonté ni même de la personnalité, mais du degré d'activation du système nerveux.

Si cela résonne en vous, il n'y a pas de honte à chercher du soutien. Les schémas dictés par le traumatisme sont profondément ancrés, et même s'il est très utile d'en prendre conscience, vous n'avez pas à les démêler seul·e. Un thérapeute qualifié ou un professionnel formé à la prise en compte du traumatisme sauront vous aider à analyser ce que vous avez traversé et à retrouver des moyens plus sûrs et sains de vous reconnecter à vous-même.

En cherchant à plaire, le comportement dont vous dépendiez (une hypervigilance, une capacité à capter l'ambiance et un instinct poussant à rassurer les autres) était un mécanisme d'adaptation très efficace. Cependant, ce qui pouvait vous protéger quand vous étiez enfant peut vous emprisonner à l'âge adulte : même si la menace a disparu, le schéma consistant à plaire aux autres subsiste.

Vous vous abandonnez toujours à faire en sorte que les autres se sentent à l'aise et continuez de prouver votre valeur, car une part de vous pense encore qu'il faut la mériter. L'enfant qui a appris à faire plaisir (pour éviter d'être rejeté, d'échouer ou de ne pas être aimé) devient un adulte incapable de dire « non », de se reposer, de recevoir et de se sentir à la hauteur.

Le monde qui vous a appris à plaire

Avant même que vous ayez pu dépasser ces schémas comportementaux précoces, votre environnement les renforce en silence. Vous êtes devenu·e habile à satisfaire les autres, car c'est ce pour quoi vous avez été conditionné·e. Nos sociétés nous encouragent moins à être authentiques qu'à être conciliants, productifs et faciles à accepter. Depuis notre jeune âge, on nous félicite d'être polis, calmes et obéissants : « C'est bien ! Bravo ! » Très tôt, nous apprenons que l'obéissance est récompensée par de l'amour et que faire passer les autres avant soi nous vaut leur approbation.

À l'école, les enfants bien élevés reçoivent des bons points. Ce sont ceux qui restent sages, suivent les règles, ne s'opposent pas au professeur et rangent le bazar laissé par d'autres. Plus tard, au travail, on nous explique qu'il faut « avoir l'esprit d'équipe ». Parfois, cela revient à accepter ce qui est injuste, à

éviter de créer des tensions et à reléguer ses propres besoins au second plan. Il faut se mordre la langue, respecter les délais, rattraper le coup et ne pas faire d'histoires.

Dans nos relations, en particulier au sein de cultures ancrées dans la tradition et la hiérarchie, les attentes sont encore plus profondes. Si vous êtes une femme, on attend de vous que vous soyez la belle-fille « serviable » qui ne pose aucune question, ne se repose jamais et sait rester discrète. Vous cuisinez, nettoyez et prenez soin des autres – ceux-là mêmes qui vous considèrent parfois comme une servante. Dites « non » et vous manquez de respect. Posez une limite et vous êtes qualifiée de trop moderne, trop audacieuse, trop « tout ».

Pour un homme, le rôle est différent, mais la pression identique. On attend de vous que vous subveniez aux besoins et soyez le protecteur qui ne « se plaint jamais ». La santé mentale, on en parle ? Apparemment, cela ne concerne pas les hommes, même si les taux de suicide indiquent le contraire. Votre valeur dépend de tout ce que vous sacrifiez, du fait de ne presque rien ressentir, et de votre capacité à tenir bon même quand tout s'écroule en vous.

Dans tous les rôles et tous les contextes, le message est le même : soyez docile et utile, n'ayez pas besoin de trop et ne soyez pas trop non plus. Vous vous mettez ainsi à intérioriser. Vous tendez à croire que l'amour se mérite. Vous apprenez à considérer vos besoins comme des désagréments. Vous commencez à voir votre valeur comme quelque chose qui fluctue au gré de votre réponse aux besoins des autres. Intérieurement, vous vous épuisez à force de vous négliger, en vous détachant de vos propres besoins, sentiments et valeurs pour rester en phase avec l'autre.

Les réseaux sociaux ne font qu'amplifier ce phénomène en montrant des images idéalisées de la gentillesse, de la réussite, de la beauté et de la valeur, reposant souvent davantage sur la performance que sur la réalité. Et ce qui est saisissant est que les gens continuent d'y croire, et les plateformes de récompenser ce principe. On vous apprend subtilement à être ce que les gens veulent. Postez ce qu'il faut. Dites ce qu'il faut. Obtenez leur validation. Vous devez toujours satisfaire quelqu'un ou quelque chose pour vous sentir valorisé·e, même si, au fond, ce n'est qu'un algorithme.

Ainsi le schéma s'ancre davantage. L'enfant qui jugeait naguère ceux qui l'entouraient pour éviter tout conflit est désormais devenu cet adulte qui s'autocensure sans cesse, où qu'il entre. Vous n'essayez plus seulement d'être aimé·e, vous tentez d'être tout pour tout le monde. En agissant ainsi, vous vous éloignez de vous-même. Votre bonheur devient une action, votre gentillesse une monnaie d'échange et votre existence commence à ressembler davantage à un rôle que vous jouez qu'à une réalité que vous vivez.

Il est temps de désapprendre ce schéma : chercher à plaire n'est pas votre identité, mais une adaptation d'enfance à des situations imprévisibles ou menaçantes, où l'amour, la sécurité ou l'appartenance semblaient conditionnels. Et même si votre système nerveux ne se sent pas encore en sécurité, vous n'êtes plus impuissant·e. Avec de la consistance, du temps, du soutien et de la confiance en vous, vous vous sentirez peu à peu plus en sécurité en étant vous-même. Et maintenant, pas à pas, vous pouvez bâtir une vie qui vous porte.

La peur derrière chaque « oui »

*Plaire aux autres n'est souvent qu'une manière
de contrôler ce qu'ils ressentent afin de ne pas affronter
ce que nous ressentons.*

Beaucoup confondent gentillesse et effacement : être accommodant, placer les besoins des autres au premier plan et reléguer les siens au second leur semble généreux. En surface, rendre service à un ami ou assister à une réunion de famille alors que vous êtes épuisé·e peut paraître noble et admirable.

Bien sûr, nous choisissons parfois l'altruisme : aider une sœur en crise, soutenir un voisin, faire passer l'autre avant soi par affection. Mais il y a une différence entre être sincèrement présent pour les autres et chercher à leur plaire à tout prix. Faire preuve d'une bonté authentique, par exemple, est un choix qui naît de l'amour et qui nourrit autant celui qui donne que celui qui reçoit.

Comme nous venons de l'explorer, vouloir plaire est une compulsion ancrée dans une peur du rejet, de la désapprobation, de perdre l'amour ou le sentiment d'appartenance. Elle découle de la culpabilité ou du besoin d'être vu d'une certaine façon et c'est épuisant. C'est quelque chose que j'ai dû apprendre, puis désapprendre, car je confondais le fait d'être trop disponible pour les autres et d'être une bonne personne.