

UNE IDENTITÉ À CONSTRUIRE

Pour beaucoup de survivant-es, il n'y a pas eu d'avant. La psychopraticienne Fati souligne que "Le trauma n'a pas interrompu ton identité. Il était là dès le début. Dans la maison où tu as grandi. Dans les premières relations que tu as eues. Dans les premiers messages reçus sur qui tu étais et si tu méritais d'être aimé-e. Tu n'as jamais eu un soi stable qui s'est effondré. Tu n'as simplement jamais eu la chance d'en construire un. Et c'est un autre type de deuil. Parce que tu ne cherches à pas retrouver quelqu'un dont tu te souviens. Tu essaies de te rencontrer pour la toute première fois."



Quand l'identité traumatique s'effrite, bien souvent la nouvelle identité est encore encore en chantier. On se retrouve le cul entre deux chaises, entre ce qu'on a toujours du être pour rester en vie, et qui on est vraiment. On ne sait pas encore qui on est vraiment, et on va devoir le découvrir.



ENCORE UN DEUIL À FAIRE. CELUI DE NOTRE IDENTITÉ ADAPTATIVE. POUR LAISSER ENFIN LA PLACE À NOTRE IDENTITÉ VÉRITABLE, AUTHENTIQUE, QUE NOUS SOMMES EN TRAIN DE DÉCOUVRIR ET DE CONSTRUIRE.

LE DEUIL FAIT PARTIE INTÉGRANTE DU PROCESSUS DE RÉTABLISSEMENT (HERMAN, 1997)

VOUS AVEZ PERDU TELLEMENT D'ANNÉES À SURVIVRE AUJOURD'HUI, LAISSEZ VOTRE VIE S'APPROCHER SANS LA FUIR. PARTEZ À LA RENCONTRE DE VOUS-MÊMES. ÇA NE SERA PAS UN LONG FLEUVE TRANQUILLE, MAIS ÇA VAUT LE COUP, VRAIMENT.

"Quelque part en chacun de nous, enfoui plus ou moins profondément selon l'âge et le degré de négligence, de maltraitance, de honte ou de coercition dont nous avons été victimes, vit un enfant résistant, rêveur, rebelle, créatif, unique – un moi authentique qui n'attend que de se révéler."

- Gloria Steinem, Une révolution intérieure

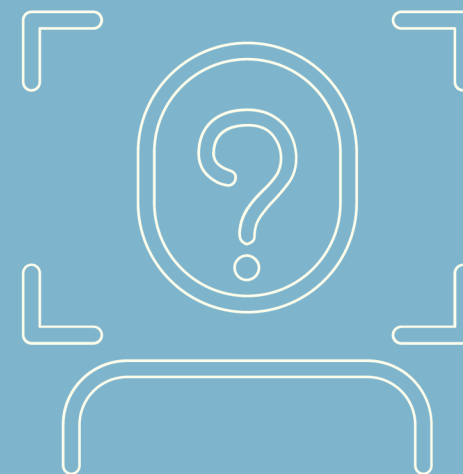
ET SI ON COMMENÇAIT QUELQUE PART ?



- Castra, M. (2012). *Identité*, Sociologie, Les 100 mots de la sociologie. <http://journals.openedition.org/sociologie/1593>
- Guay, J. Simard, C. (2025). *Le trauma complexe: La psychothérapie des adultes qui ont survécu à la maltraitance et à la négligence infantile.*
- Nijenhuis, E., Steele, K. (2024). *Le soi hanté. Dissociation structurelle et traitement de la traumatisation chronique.* Éditions Deboeck.
- Steinem, G. (2023). *Une révolution intérieure : renforcer l'estime de soi.* Éditions Harper Collins.
- Compte instagram [healing_is_the_new_black](https://www.instagram.com/healing_is_the_new_black)
- De nombreuses ressources disponibles sur mon site internet : <https://www.annetteberthon.fr/ressources>



EFFONDREMENT IDENTITAIRE ET TRAUMA COMPLEXE



ANNETTE BERTHON - PSYCHOPRATICIENNE
(2026)

CONTEXTE

Pour rappel, parmi les 3 symptômes de "perturbation de l'organisation interne" dans le TSPT-C*, on retrouve, aux côtés de la dysrégulation émotionnelle et des perturbations interpersonnelles, la **perception négative de soi**.



Autrement dit, toutes les croyances négatives persistantes sur soi, le sentiment d'être nul·le et sans valeur, sans importance, les sentiments de honte et de culpabilité. Mais en fait, ce critère diagnostique va plus loin que cela. **Dans la "perception négative de soi", il est en fait question de notre identité, du sens de soi.**



On ne parle pas beaucoup de ce que le trauma complexe fait au sens de soi, à notre identité. Quelle identité, me direz-vous ? Quand les violences ont démarré avant même l'acquisition du langage, quand les violences ont commencé à un âge précoce, difficile alors de parler d'identité, puisque celle-ci n'a pas pu se bâtir normalement, elle s'est construite dans et par les violences subies. Notre identité est donc une pseudo-identité adaptative, une identité traumatique.

Sur son compte instagram *healing.is.the.new.black*, la psychopraticienne et paire-aidante Fati a dédié une publication sur l'effondrement identitaire. Elle explique notamment ce que le trauma complexe fait au sens de qui nous sommes. *"Pas juste à ta confiance en toi. Pas juste à ton estime. À ton identité entière. Qui tu es. Ce que tu veux. Ce que tu ressens. Ce que tu crois sur toi-même. Disparu. Ou peut-être jamais vraiment construite. C'est ça, l'effondrement identitaire. Et c'est l'une des expériences les plus déstabilisantes qu'une personne survivante de trauma complexe puisse traverser."*

QUAND ON PASSE DES ANNÉES EN MODE SURVIE, DANS UN ENVIRONNEMENT VIOLENT, NOTRE CERVEAU A UNE SEULE MISSION : NOUS GARDER EN VIE. IL EST ENTIÈREMENT DÉDIÉ À CETTE TÂCHE.

Ainsi, savoir qui on est, c'est vraiment le cadet de nos soucis. Savoir ce que l'on aime ou pas, ce que l'on pense, ce dont on a besoin, tout ça, bah, ça passe au second plan (voire à aucun plan du tout, tellement ya pas la place pour ça).

Un masque identitaire se construit, un **soi traumatique**. Comme une partie apparemment normale de la théorie de la dissociation structurelle, une partie de nous est pleinement fonctionnelle : aller à l'école, aller au travail, faire ses courses, socialiser, etc. On est hyperfonctionnelles, hyperadaptées, hypervigilantes, hyperempathiques, en mode *people pleaser***. Et d'autres parties de nous sont encore figées au temps du trauma, avec toutes les manifestations psychotraumatiques que vous connaissez.

*TSPT-C : Trouble de Stress Post-Traumatique Complexe (pour plus d'infos, voir flyers à ce sujet sur mon site internet).
**Une personne gentille et serviable corps et âmes, qui dit oui à tout ce qu'on lui demande, mais si cela va à l'encontre de ses besoins. Spoiler alert : au-delà d'une stratégie adaptative aux violences, de care négatif (cf Elsa Dorlin) on est aussi socialisées comme ça en tant que femmes.



Ce masque adaptatif, traumatique, ce pseudo-soi, ce faux-self, ce **soi absent** (Hopper et al., 2019), ce **soi hanté** (théorie de la dissociation structurelle), on peut l'arborer et le porter pendant des années, parfois sans même en avoir conscience, puisque c'est la seule facette de nous-mêmes qu'on ait jamais été autorisées à porter. C'est typique des personnes à qui on a imposé une identité.

Que se passe-t-il quand le masque tombe ? Le trauma complexe c'est un peu la loterie, on ne peut jamais savoir quand ni dans quel contexte le masque va s'effriter, ou tomber. Quelques exemples : quand on quitte son environnement familial (pour des études, pour le boulot), quand on prend de la distance ou qu'on cesse d'être en lien avec ses parents maltraitants, quand on décompense, qu'on tombe malade, quand on commence une thérapie, quand on se retrouve enfin dans un environnement sécurisé, etc...

ET LÀ, C'EST LE VIDE. LE RIEN. LE NÉANT. C'EST COMME SE RETROUVER AU BOUT D'UNE FALAISE AVEC LE VIDE SOUS NOS PIEDS. ON NE SAIT PAS CE QU'IL Y A EN BAS. ÇA DONNE LE VERTIGE. C'EST TERRIFIANT.



ON Y EST. C'EST LÀ. C'EST ÇA L'EFFONDREMENT IDENTITAIRE

L'identité est constituée par l'ensemble des caractéristiques et des attributs qui font qu'un individu ou un groupe se perçoivent comme une entité spécifique et qu'ils sont perçus comme telle par les autres (Castra, 2012).

QUI SUIS-JE SANS MES TRAUMAS ?

C'est souvent à ce moment-là qu'on réalise que l'on se définit uniquement par notre vécu et nos traumas. Comme si nous étions ce vécu et ces traumas. Spoiler alert : **nous ne sommes pas notre vécu et nous ne sommes pas nos traumas**. Nous avons un vécu psychotraumatique, mais il ne nous définit pas.

Mais alors, je suis qui sans mes traumas ?

Vient un moment dans le parcours de rétablissement où il faut commencer à distinguer ce qui relève de nos troubles, de notre handicap psychique, de ce qui relève simplement de notre personnalité, de notre identité, de qui nous sommes.

Le problème, c'est qu'on a passé une grande partie de notre vie en mode survie, et comme la plupart de notre temps était centré autour de celle-ci, quand on est enfin dans un environnement sécurisant et qu'on commence à se rétablir, on est complètement perdues. Perdues, parce que là, il s'agit, non plus de survivre, mais de (ré)apprendre à vivre. Et ça, bah, on sait pas faire, on n'a pas le mode d'emploi. De véritables *"phobies de la vie normale"* peuvent apparaître. On est enfin en sécurité, on va de mieux en mieux, et là c'est comme si un nouveau truc nous tombait (encore) dessus. Quand y en a plus, y en a encore. Comme dans Jumanji, la partie n'est pas finie. C'est d'ailleurs une toute nouvelle partie qui commence, une partie dans laquelle on a enfin le choix.

UNE TOUTE NOUVELLE PARTIE QUI COMMENCE : LA RECONSTRUCTION

Ce moment là peut coïncider avec la phase 4 du rétablissement (cf flyer - Le rétablissement en santé mentale), la **reconstruction**. C'est la phase dans laquelle on apprend à se fixer des objectifs, à se forger une identité positive, se remettre en action et retrouver son pouvoir d'agir.

Qui dit traumatismes complexes dit traumatismes relationnels. Quand la violence vient des personnes censées nous aimer et nous protéger, on intègre très vite beaucoup des croyances erronées et de la honte vis-à-vis de nous-mêmes et de ce qui nous pensons être en réalité. Nous pensons que c'est à cause de ce que nous pensons être que nous avons vécu des violences. Nous pensons que nous sommes forcément de mauvaises personnes et que nous avons mérité de tels traitements. Et comme l'attachement est un besoin vital, pour rester en vie et pour rester en lien, nous avons du abandonner cette part de nous-mêmes que nous pensions être responsable des violences. Notre *"moi authentique"* laissé sur le bas-côté. Ou alors nos parents ont roulé dessus.