

LE VIDE SURGIT QUAND UN ÊTRE N'EST PAS RECONNU COMME SUJET

Le vide peut prendre racine dès notre naissance. Pour Véronique Cohier-Rahban "le vide émerge tôt, dans un contexte où le regard posé sur l'enfant est majoritairement un regard qui ne voit pas l'enfant. Comme si le bébé n'existait pas, comme si il était transparent. Il est regardé sans être vu, comme s'il n'avait pas d'intérêt particulier, comme s'il était quelqu'un d'autre, voire, quelque chose d'autre. L'enfant ne peut s'accrocher à ce regard."



Le point commun de ces situations, c'est que l'enfant n'est pas considéré-e en tant que tel-le, les parents ne répondent pas à ses besoins, iel n'est pas vu-e ni entendu-e.

Le vide résulte de quelque chose que le bébé n'a pas reçu en lien avec ses besoins primaires non satisfaits, au-delà de la faim et du sommeil. **Le vide touche directement la matrice relationnelle et l'attachement.** Lorsque les parents sont inaccessibles, on ne peut pas être en relation. Lorsqu'on est maltraité-e, mal-aimé-e, non-aimé-e, on pense qu'on le mérite et que c'est de notre faute.

On se construit sur des croyances qu'on n'est pas assez ceci ou cela, qu'on mérite les mauvais traitements, et en ne réussissant jamais à satisfaire ces parents inaccessibles, on va développer la certitude qu'on ne pourra jamais satisfaire qui que ce soit, en particulier les personnes qui auront par la suite de l'importance pour nous.

ON VA CHERCHER TOUTE NOTRE VIE CE QU'ON N'A PAS EU, CE QUI N'A PAS EU LIEU. L'IDÉALISATION DES PARENTS EXISTE PARCE QUE LA RELATION N'A JAMAIS ÉTÉ RÉELLE. ON A FAIT L'EXPÉRIENCE D'ÊTRE ENTERRÉ-E VIVANT-E.

TOP 3 DES BESOINS GARANTS DE NOTRE SENTIMENT D'EXISTER

- PRÉVISIBILITÉ
- CONTINUITÉ
- COHÉRENCE

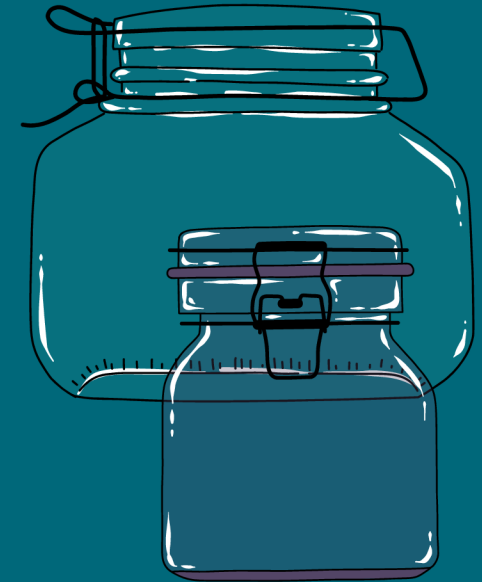
DES ADULTES QUI NOUS ENTOURENT

Pour la psychologue Véronique Cohier-Rahban "le vide n'est pas un manque mais une promesse - un espace où peut enfin se loger le désir, où peut émerger le JE englouti dans la terreur de vivre."

ON FAIT QUOI ALORS ?

On rend visible les invisibles, on leur donne de la place et de l'espace, on les fait exister. On en parle, on les observe, on les ressent.

LE VIDE, C'EST PARFOIS



LE VIDE

UN INVISIBLE DE LA TRAUMATISATION COMPLEXE

Spoiler alert : ce flyer est sur le vide, mais il n'a jamais été aussi plein



ANNETTE BERTHON - PSYCHOPRATICIENNE (2026)
annetteberthon.fr

- Cohier-Rahban, V. (2026). *Psychothérapies intégratives des traumatisations complexes*. Éditions Dunod.
- Llenas, A. (2016). *Le vide*. Éditions Glénat Jeunesse.
- De nombreuses ressources disponibles sur mon site internet : <https://www.annetteberthon.fr/ressources>

CONTEXTE

Dans les vécus de traumatisations complexes, de nombreux invisibles sont présents et actifs : la honte, la culpabilité, la solitude, l'abandon, la mort, la terreur, et aussi... **le vide**.



En raison des apprentissages de l'enfance, nous sommes souvent capables d'une **haute tolérance à l'intolérable**. L'intolérable présent n'est pas perçu comme tel et peut continuer à être supporté.

Les invisibles ne sont pas forcément cachés. Ils font parfois tellement partie de nous qu'on n'a même plus conscience qu'ils sont là. Tous ces invisibles font souvent partie de notre quotidien et de notre fonctionnement "normal".

Les invisibles se ressentent à tous les niveaux : **émotionnel**, **corporel** (sensations), **cognitif** (pensées), et **relationnel**. On les retrouve rarement dans le contenu verbal, mais ils apparaissent au travers de ce contenu. Ainsi, on ne les mentionne pas puisqu'on ne perçoit pas le problème.

Par exemple : le sentiment d'être en hyperactivation et/ou en hypoactivation physiologique de manière chronique, peut ne jamais être perçu, tellement il fait partie de notre fonctionnement "normal", et que par conséquent, on ne voit pas en quoi cela peut être un problème. Étant donné que c'est parfois le seul état qu'on connaisse, on ne se doute pas qu'il en existe d'autres plus agréables et plus confortables.

Les **invisibles** sont donc rarement vus comme un problème, puisque bien souvent **ils ont été une solution à un problème**. Seulement, aujourd'hui, ils peuvent avoir de nombreuses conséquences et répercussions dans nos vies, et être un **frein** à notre **épanouissement** et à notre **rétablissement**.

Pour la psychologue Véronique Cohier-Rahban, le vide est un *"invisible qui transpire"*. Le vide se rapporte à quelque chose qui n'a pas eu lieu, très souvent dès le début de la vie. **L'attention qui nous a été portée a été dans un extrême : "trop" ou "pas assez" (voire pas du tout).**



LE VIDE SE RAPPORTE À QUELQUE CHOSE QUI N'A PAS ÉTÉ VÉCU, QUI N'A PAS EU LIEU, ET AU SENTIMENT D'INEXISTANCE DE LA PERSONNE

Lorsqu'on vit des violences et que les personnes censées prendre soin de nous et nous protéger sont celles qui nous font du mal, les réponses de survie et de protection sont de se rendre invisible et de faire en sorte de ne plus exister, se désexister. Ce sont des stratégies très développées chez les survivant-es de traumatisations complexes.



SE RENDRE INVISIBLE

SE DÉSEXISTER

Véronique Cohier-Rahban souligne que *"les enfants soumis à des violences répétées sur du long terme ne connaissent pas le sens d'être protégés par les adultes parentaux censés leur apporter une sécurité de base pour exister et pour vivre."* **Spoiler alert : le premier devoir d'un parent est de protéger son enfant.**

La question récurrente relative à ce qui aurait trait à la normalité concerne ce que nous ne connaissons pas : **la vie en lieu et place de la survie.**

QUAND EXISTER DEVIENT DANGEREUX, IL N'Y A PAS D'ACCÈS À LA VIE. JUSTE LA SURVIE. NE PAS FAIRE DE BRUIT, JUSQU'À RESPIRER DE MANIÈRE À PEINE PERCEPTIBLE, UNE SURVIE EN APNÉE.



Ainsi, nous devenons à l'âge adulte des expert-es de la survie, des dissocié-es professionnel-les.

Pour Véronique Cohier-Rahban : les *"parents ont laissé leurs enfants avec leurs besoins sur le bord du chemin. [...] Lorsque les besoins d'un enfant ont été bafoués, écrasés comme s'ils n'existaient pas de manière individuelle, différenciée et soutenue par les parents, alors, ces enfants devenus adultes ne les connaissent pas, ne les reconnaissent pas et ne savent pas les faire entendre."*

Les violences intrafamiliales, quelles que soit leur nature, provoquent des effets à long terme : *"le premier est l'effet traumatique, les autres concernent l'attachement, génèrent des angoisses d'abandon, de rejet et de pertes. Le vide est lié à toutes ces problématiques. Il empêche les personnes d'être et/ou de se sentir présentes dans les interactions. Parallèlement aux conséquences de dissociations, il accentue cette impression, parfois très bien exprimée par les personnes elles-mêmes, d'être en dehors, comme spectatrices de leur existence dont elles se demandent toujours pourquoi elles y ont été invitées."* (Cohier-Rahban, 2026)

LA NOTION DE VIDE EST PRÉSENTE DANS TOUS LES VÉCUS DE TRAUMATISATIONS COMPLEXES