COLLECTION

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée

Trauma Bonding : Comprendre et Se Libérer du Lien Traumatique

Gildas Garrec

Psychopraticien en thérapie cognitivo-comportementale

psychologieetserenite.com

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée

Trauma Bonding : Comprendre et Se Libérer du Lien Traumatique

Gildas Garrec

Psychopraticien en thérapie cognitivo-comportementale

psychologieetserenite.com

© 2026 Gildas Garrec — Psychologie et Sérénité
Tous droits réservés.

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée
Première édition — Mai 2026

Avertissement : Ce livre est un outil d'information et de développement personnel.
Il ne remplace en aucun cas un suivi thérapeutique professionnel.

Introduction — Quand l'amour devient une prison

Vous savez que cette relation vous détruit. Vos amis vous l'ont dit. Votre famille vous l'a dit. Peut-être même que votre thérapeute vous l'a dit. Et pourtant, vous restez. Ou vous partez, puis vous revenez. Encore et encore.

Ce n'est pas de la faiblesse. Ce n'est pas un manque d'intelligence. Ce n'est pas un choix rationnel que vous faites en toute conscience. C'est un phénomène neurobiologique puissant que la psychologie clinique appelle le trauma bonding — le lien traumatique.

J'ai accompagné dans mon cabinet des clients pris dans ce piège. Des femmes brillantes, des hommes accomplis, des professionnels respectés — tous incapables de quitter une relation qu'ils savaient destructrice. La honte qu'ils ressentaient était souvent pire que la relation elle-même. « Comment est-ce possible que je sois aussi stupide ? » me demandaient-ils. Et chaque fois, je leur répondais la même chose : « Vous n'êtes pas stupide. Votre cerveau est prisonnier d'un mécanisme aussi ancien que l'humanité elle-même. »

Le trauma bonding n'est pas un concept abstrait réservé aux manuels de psychologie. C'est une réalité clinique documentée, étudiée, et surtout — c'est un mécanisme dont on peut se libérer. Mais pour se libérer, il faut d'abord comprendre. Comprendre pourquoi votre cerveau vous trahit. Comprendre pourquoi la douleur et l'amour se sont entrelacés au point de devenir indissociables. Comprendre pourquoi partir semble plus terrifiant que rester.

Ce livre est né de la frustration. La frustration de voir des clients revenir semaine après semaine, déchirés entre ce qu'ils savaient et ce qu'ils ressentaient. La frustration de constater que la plupart des ressources disponibles se contentent de dire « partez » sans expliquer pourquoi c'est si difficile — et surtout, sans donner les outils concrets pour y parvenir.

Ce que vous tenez entre vos mains n'est pas un énième livre de développement personnel qui vous dira que vous méritez mieux. Vous le savez déjà. C'est un guide clinique, fondé sur les thérapies cognitives et comportementales (TCC), la théorie de l'attachement, et les neurosciences affectives, qui vous expliquera mécanisme par mécanisme comment le lien traumatique se forme, pourquoi il persiste, et comment le démanteler.

Dans les deux premiers chapitres, nous poserons les bases : qu'est-ce exactement que le trauma bonding, et que se passe-t-il dans votre cerveau quand il se met en place. Vous découvrirez que votre attachement n'est pas un mystère émotionnel — c'est une réaction chimique prévisible, reproductible, et surtout réversible.

Les chapitres 3 et 4 décortiqueront les deux piliers du lien traumatique : le cycle de la violence intermittente (l'alternance entre cruauté et tendresse qui crée la dépendance) et les pièges psychologiques qui vous maintiennent prisonnier (dissonance cognitive, syndrome de Stockholm, espoir irrationnel).

Le chapitre 5 explorera les facteurs de vulnérabilité : pourquoi certaines personnes sont plus susceptibles que d'autres de développer un trauma bonding. Les schémas précoces de Jeffrey Young, les styles d'attachement, les blessures d'enfance — nous verrons comment votre histoire personnelle a pu préparer le terrain.

Le chapitre 6 vous donnera une grille d'auto-évaluation concrète pour reconnaître les signes du trauma bonding dans votre propre situation. Pas des généralités — des critères cliniques précis, avec des exemples tirés de la pratique.

Enfin, les chapitres 7 et 8 constituent le cœur opérationnel de ce livre : le protocole de détachement en TCC et la reconstruction après la rupture. Des exercices pratiques, des techniques éprouvées, des stratégies de prévention de la rechute — tout ce dont vous avez besoin pour transformer la compréhension en action.

Un avertissement avant de commencer : ce livre peut être confrontant. Vous vous reconnaîtrez peut-être dans des situations que vous avez longtemps refusé de nommer. C'est normal. C'est même nécessaire. La reconnaissance est le premier pas vers la libération.

Si vous êtes actuellement dans une relation où vous subissez des violences physiques, je vous encourage à contacter le 3919 (Violences Femmes Info) ou le 114 par SMS. Ce livre est un outil thérapeutique, pas un substitut aux services d'urgence.

Commençons.