PSYCHOLOGIE

PATRICK
ESTRADE

L'art de plaire...

ou de déplaire !

ellipses

L'art de plaire…

ou de déplaire !

Patrick Estrade

ellipses

Conception graphique couverture : Éric VIGIER
Mise en pages : Anne-Florence BUYS

ISBN 9782340-118584

Dépôt légal : août 2026

© Ellipses Édition Marketing S.A.
8/10 rue la Quintinie 75015 Paris

Le Code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L. 122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1er de l'article L. 122-4).
Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

www.editions-ellipses.fr

Du même auteur, sont parus :

Aux Éditions Robert Laffont (coll. « Réponses »)

Être soi - Ne plus se laisser tondre la laine sur le dos (2017)
La maison sur le divan. Tout ce que nos habitations révèlent de nous (2009)
Ces souvenirs qui nous gouvernent. Comment les interpréter, comment les comprendre (2006)
Comment je me suis débarrassé de moi-même. Les sept portes du changement (2004)

Aux Éditions Payot

Avoir un enfant – Les questions que vous n'osez pas poser sur la maternité (2015)

Aux Éditions Alpen

L'amour est un objet d'art pas comme les autres (2007)
Revivre après une séparation (2007)

Aux Éditions Dervy

Pensées à mûrir, pensées à sourire (2002)
Un reflet d'infini (2000)

Aux Éditions Albin Michel, « Question de »

Le sens du sacré (ouvrage collectif) (1998)

Aux Éditions Dangles

Parents/Enfants : Pourquoi ça bloque ? (1996)
Vous avez dit névrose ? (1995)
Bonjour l'ambiance : (Comment améliorer les relations humaines en milieu professionnel) (1993)
L'amour retrouvé (1991)
Le couple retrouvé (1990)
Vivre mieux : mode d'emploi (1989)
Être ou ne pas… (1988)
Vivre sa vie : Comprendre, décider, agir (1988)

Contact

Patrick Estrade, 23, avenue Flavinius Raiberti 06000 NICE
patrick.estrade@free.fr
www.patrickestrade.com

J'en ai assez de vivre selon l'image
que d'autres me donnent de moi.

Albert Camus, *Le premier homme*[1].

1. Camus, Albert, *Le premier homme*, Gallimard, Annexes, « Folio », Paris, 2019, p. 326.

AVANT-PROPOS

L'Autre doit comme tout un chacun
apprendre à devenir soi, et s'adonner
à je ne sais quelle optimisation
de sa personne.

Delphine de Vigan, *Les loyautés*[1].

1. Vigan, Delphine de, *Les loyautés*, Gallimard, « Le livre de Poche », Librairie générale française, Paris, p. 118.

I. *Reset yourself*[1] – Retrouvez votre point d'équilibre

Jusqu'il y a encore une trentaine d'années, vouloir plaire relevait de la tactique. Il s'agissait d'attirer. Et pour attirer, il fallait suggérer, faire comprendre, montrer, charmer, distraire, séduire. La discrétion sinon l'élégance était de mise, parfois on était gauche ou maladroit, d'autres fois, carrément lourd. Aujourd'hui les choses ont changé. Internet et les réseaux sociaux comme Facebook, X, Instagram ou encore Tiktok ou Mym sont passés par là et les codes, jusque-là reconnaissables, ont révolutionné du tout au tout les façons de vivre et de se rencontrer. Tous les domaines de vie s'en sont trouvés touchés. La musique, l'art, la littérature, la mode, les médias trouvent sans cesse de nouveaux modes d'expression qui viennent bousculer certes, mais aussi enrichir les précédents.

Côté personnel, les canons tel que l'apparence, la beauté, la grâce, l'élégance, la distinction ont de moins en moins d'adeptes. À rebours, les plus jeunes s'emparent

1. *Reset yourself.* En français, « réinitialisez-vous ! ». Je tiens cette expression d'une exposition qui a eu lieu dans le cadre du « *Move 8 days a week* » de Berlin organisée par Art'Us Collectors' Berlin, un collectif de 4 collectionneurs et collectionneuses allemands. Entendu sur *Arte Journal* le 21 septembre 2022.

sans cesse des nouveaux codes qui ont tôt fait de se répandre via internet et les réseaux sociaux à l'ensemble de la planète.

Pour les jeunes générations, ces codes sont devenus universels. S'habiller, se nourrir, se rencontrer, s'aimer fonctionnent à quelques exceptions près, de la même manière dans tous les pays du monde. Tout s'invente à chaque moment et tout est revisité sans cesse. On ne distingue plus où se situera le prochain lanceur de tendance : sera-ce la mode, la musique, l'art, la littérature ? Ou l'une dans l'autre à la manière d'un tableau dans le tableau ? Tout reste possible, tout est « open » comme ils disent. Sur le plan vestimentaire, suivre la mode ne veut plus rien dire non plus. Elle est plurielle, mieux, elle est devenue personnelle : tel accessoire, tel parfum, telle coupe de cheveux, tel vêtement sera personnalisable à souhait. Customisé. Mieux encore, les nouvelles générations brassent tellement d'identités qu'elles en arrivent à créer leur propre style, leur propre mode. Comme le constatait avec humour un de mes jeunes patients : « Finalement, on est à la mode quand on ne suit plus aucune mode ! » On a là une doxa vestimentaire : il ne s'agit plus de plaire, il s'agit d'étonner.

La mondialisation s'exprime ici à plein. C'est peu dire que les marques se régalent à jouer les trouble-fête. Pour se démarquer, elles innovent en permanence, Vuitton, Channel, Zara, Uniqlo mais tout aussi bien Apple, Amazone ou Tesla, pour n'en citer que quelques-unes

ne perdent pas la moindre occasion pour se voler la vedette. Innover pour plaire, plaire pour exister ! Tel est le leitmotiv. Il résulte de tout ceci que les frontières entre plaire à autrui et plaire à soi-même se sont si bien fondues ensemble qu'on ne sait plus lequel ressort de l'autre et inversement. Les tendances naissent, fluctuent, se transforment, évoluent et/ou disparaissent en un rien de temps. Mirage sans doute. Ou éternel recommencement peut-être ? Dans son Critique de la modernité, l'historien de l'art Jean Clair écrivait avec raison « *L'altération du devenir ne trouble pas l'ordre des choses. Seuls les accidents géographiques en opèrent la découpe* ». Ceci se vérifie dans les sociétés occidentales avancées comme dans les sociétés traditionnelles les plus reculées.

Je viens d'évoquer le besoin de plaire de la jeunesse d'aujourd'hui, mais il ne faudrait pas oublier celui des générations plus anciennes, je veux dire les quadras, quinquas et plus. Le besoin de plaire est tout aussi présent chez eux, mais il s'accompagne d'une certaine pudeur comme s'il s'agissait d'un tabou. Quel parent ne s'est pas entendu dire « Arrête de fait ton jeune », ou « ta jeune » ? Il n'en reste pas moins qu'eux aussi s'affirment et osent sans cesse davantage. De Simone de Beauvoir et son *Deuxième sexe* à Claudia Schiffer et son « *Parce que je le vaux bien* » l'émancipation de nos anciens « vieux » a bel et bien fait souffler un vent de fraîcheur sur ces

générations trop souvent encore pétries d'interdits, d'abnégation et de soumission à la règle – absurde – de l'âge et de son paradigme l'austérité. « *Aujourd'hui, c'est à la mode d'être vieux* » me souffla un jour mon ami Gérard, soixante-quinze ans au compteur ! Pour ma part, j'adore voir des *seventies* ou *eighties* en jeans, baskets et sac à dos se balader en centre-ville entre copines pour faire le tour des magasins ou prendre un café.

Les séniors ne sont donc pas en reste. Eux aussi sont soucieux de leur look comme si l'âge était aujourd'hui un choix plus qu'une réalité. J'entends d'ici Clint Eastwood (quatre-vingt-douze printemps tout de même) claironner sur internet : « *Il faut apprendre à se battre pour ne pas laisser entrer le "vieux" (dans la maison). Ce vieux qui nous attend, debout fatigué au bord de la route pour nous décourager. Je ne laisse pas entrer le vieil esprit, le critique, l'hostile, le jaloux, l'être qui persécute notre passé. […] (Je me dis) tu dois rester actif, vivant, heureux, fort, capable. La vieillesse, peut être créative, déterminée, pleine de lumière…* ». Superbe leçon de dynamisme, d'espérance et d'humanité. Oui, c'est aussi cela, plaire, ne pas laisser entrer le vieux, quel que soit notre âge…

Et puis hormis les jeunes et les moins jeunes, il y a aussi ceux et celles qui restent tout simplement indifférents à toutes ces questions. Après tout, plaire n'implique pas force démonstration. Cultiver discrètement un beau sentiment d'existence et d'harmonie et le faire

rayonner autour de soi peut aussi être une belle façon de plaire. « *L'élégance, c'est de paraître ce que l'on est* » disait Balzac[1], ce qui est vrai aussi.

1. Balzac, Honoré de, *Traité de la vie élégante*.

II. Désirer plaire est une chose, se plier aux tendances de la société en est une autre

Chacun le constate, les critères d'attention à soi s'universalisent. À peu près partout sur terre, les populations trouvent des dénominateurs communs. Et cela touche toutes les classes sociales. On peut et on sait mettre en œuvre ce qu'il faut pour être de son temps. Téléphone mobile, internet, réseaux sociaux régissent les codes vestimentaires et les conduites sociales. Les objets et les équipements en tous genres sont autant de médias à la disposition de chacun, qui forcément agissent sur et influencent le comportement individuel et social des individus par rapport à leur milieu traditionnel. Et le besoin de se différencier des autres en est un des moteurs les plus essentiels. Chacun adapte les modalités de son vouloir se distinguer aux spécificités techniques, psychologiques, culturelles en vigueur. De surcroît la globalisation conduit à un nivellement général des cultures : on retrouve partout les mêmes référents et les mêmes codes impulsant progressivement un modèle de comportements faisant penser à une sorte de société planétaire.

Parallèlement, un poison s'est répandu insidieusement par le biais de la mondialisation, il s'agit de l'accaparement tentaculaire des médias sociaux sur l'information.

À l'instar des *fake news* et des tendances tel que le wokisme, l'information s'est purement et simplement artificialisée. Ainsi, dans une chronique sur *Europe1* Philippe Val, journaliste, constatait : « *Les jeunes abandonnent les médias traditionnels (c'est un fait entendu), mais si la jeunesse ne s'informe que sur les réseaux sociaux, qui informera la jeunesse que les réseaux sociaux sont en train de détruire leur liberté ? (Le fait est) qu'à mesure que le modèle économique des médias s'effondre, les réseaux sociaux explosent les compteurs de la rentabilité précisément avec ce que les médias et les journaux n'ont pas le droit de faire : diffuser de fausses nouvelles, diffamer, insulter, faire de la propagande, attiser la haine*[1] ». On constate donc qu'autour du *fashion system* toute une organisation s'est mise en place destinée à produire de l'argent quitte à corrompre les foules au travers des réseaux sociaux. Face à ces pratiques quasi planétaires, les pratiques interpersonnelles tel l'entregent, le goût de l'autre qu'on retrouve dans le désir de plaire à autrui sont devenues aujourd'hui les parents pauvres de la société. Elles se sont trouvées remplacées par un narcissisme collectif bon teint, nouveau totem des sociétés dites modernes.

Mais ce délitement des pratiques a un coût. Les répercussions psychiques sont notables. Isolement, angoisses, phobies, mal-être, perte du goût de la vie, manque d'ambition, pour n'en citer que quelques-uns,

1. Val, Philippe, « *Réseaux sociaux, le crime parfait* », chronique du lundi 6 mai 2024, *Europe1*.

sont régulièrement au rendez-vous. Nous aurons l'occasion d'en parler plus loin. Mais il est temps de me taire maintenant et de laisser parler mon livre.

PREMIÈRE PARTIE

Se plaire et plaire à autrui

I. Plaire : savoir d'où l'on vient pour savoir où l'on va

1. Quand Lucy essayait de plaire il y a trois millions d'années

Tous les comportements humains ont leurs côtés positifs et négatifs, et plaire n'y fait pas exception. Si l'on voulait pour un moment seulement faire abstraction de toutes les exagérations et tous les préjugés, on s'apercevrait qu'il y a derrière les différentes façons de « plaire » tout un monde extraordinairement différencié et fascinant qui englobe à peu près tout ce qui fait la complexité de la vie terrestre, qu'il s'agisse de la vie humaine, de la vie animale et même végétale et ce depuis la nuit des temps.

À propos de la nuit des temps, j'avais trouvé à un moment amusant d'essayer d'imaginer à quoi aurait pu ressembler les origines du plaire, un peu à la manière de Roy Lewis dans son fameux roman *Pourquoi j'ai mangé mon père*[1]. Hélas ! si l'archéologie et la paléontologie disposent de moyens empiriques ou scientifiques permettant de dater approximativement tel ou tel vestige fossile, le « carbone 14 spécial Plaire » reste,

1. Lewis, Roy, *Pourquoi j'ai mangé mon père*, éditions Acte Sud. Dans ce livre, Roy Lewis nous présente une famille préhistorique composée de personnages pensant et agissant à la manière de l'homme d'aujourd'hui. Il s'ensuit des situations plus cocasses les unes que les autres. Je recommande vivement !

lui, à inventer. Nombre d'auteurs, paléontologues ou pédagogues se sont certes risqués à imaginer ce qu'a pu être la vie de nos lointains cousins australopithèques ou pithécanthropes, mais les résultats tinrent plus des descriptions ou des dessins des livres scolaires que de la réalité scientifique. Pour sa part, Yves Coppens, le célèbre paléoanthropologue français disparu en juin 2022, situait l'âge de Lucy à environ 3 180 000 ans[1]. Selon lui, à son époque, on ne vivait pas au-delà de vingt ans. Mais de quoi ont été faites ces vingt années ? Imaginez un instant ce qu'aurait pu donner la rencontre de Lucy et de Monsieur Australopythecus. Se plaire réciproquement ? N'y pensons même pas. Imaginer que l'un ou l'autre se soit dit : « Tiens, elle me plaît bien celle-là ! » ou encore, « Celui-là, il en impose ! » serait tout pareil pure fantaisie. Mais pour autant, ne peut-on pas imaginer que quelque part dans leur instinct – je n'ose pas dire leur esprit ou leur inconscient – quelques *sensations obscures* aient pu être ressenties, même si commandées par leurs hormones respectives ? La réponse repose au tréfonds des millénaires.

2. Les animaux cherchent aussi à plaire

Le règne animal est loin d'être en reste question caractère et comportements. L'écrivain Claude Arnaud

1. Coppens, Yves, *L'histoire de l'Homme et l'histoire de son histoire*, éditions Odile Jacob, Paris, 1999.

nous en donne un aperçu avec l'histoire des animaux d'Aristote : « *Certains sont doux, nonchalants, sans obstination, comme le bœuf, d'autres sont ardents, obstinés, stupides comme le sanglier […] d'autres sont perfides comme les serpents, d'autres sont nobles et généreux, tel le lion, d'autres, racés, féroces et fourbes tel le loup, d'autres sont pudiques et méfiants comme l'oie*[1] ». Les observations scientifiques les plus récentes montrent que les espèces animales tout comme les espèces végétales utilisent une foule d'astuces pour s'approcher, communiquer, se faire remarquer, s'attirer, se sélectionner les unes les autres. Les fourmis et leur organisation souterraine, les saumons qui remontent les rivières pour frayer, tout comme les abeilles ou encore les éléphants, toutes et tous ont leur manière particulière de chercher à attirer l'attention de leurs comparses ou au contraire, de trouver des subterfuges pour se rendre invisibles lorsqu'il s'agit, par exemple, de se reproduire à l'abri des prédateurs. Il faut avoir vu comment les antilopes mâles se battent pour écarter un rival, comment le cerf, par instinct d'appropriation, veille jalousement sur son harem n'hésitant pas à livrer une bataille sans merci à quiconque voudrait lui ravir l'une de ses femelles. Bien que leur *danse du ventre* ait pour finalité l'accouplement pour la reproduction et la perpétuation de la race, leurs préludes font souvent plus

---

1. Arnaud, Claude, « Quand l'homme se réanimalise », in *Portraits crachés. Un trésor littéraire de Montaigne à Houellebecq*, éditions Robert Laffont, « Bouquins », Paris, 2017, p. 827 et s.

penser à une *drague* en bonne et due forme qu'à une cour élégante et distinguée. Se faire remarquer, écarter les rivaux, se montrer sous son meilleur jour, faire le beau ou la belle, en d'autres termes, plaire à l'autre est un passage obligé et un exercice de patience car il n'est pas rare que ladite « danse » tende à s'éterniser…[1]

Autre espèce, autres mœurs : il advient que chez certains insectes la danse du ventre prenne rapidement la forme d'une anthropophagie des plus classiques. L'un des plus fameux naturalistes et entomologistes à avoir étudié la question est Jean-Henri Fabre. Dans *Souvenirs entomologiques*, il nous donne quelques exemples de ce dont sont capables les espèces qu'il a étudiées dans leur biotope. Dans l'ouvrage cité plus haut, Claude Arnaud nous en livre quelques morceaux choisis pour le moins renversants. On connaît certes les habitudes anthropophages de la mante religieuse face à son compagnon d'infortune lors de la pariade, mais on sait moins qu'elle peut tout à fait décider de croquer par le menu quelques-unes de ses congénères si l'envie lui prend. Malheur à la vaincue ! « *L'autre la saisit entre ses étaux, et se met sur*

1. Cette exigence, nous disent les spécialistes, ne correspond pas tant au besoin de faire la fine bouche mais vise à sélectionner parmi les concurrents le partenaire qui lui paraît le plus vaillant pour s'assurer une descendance la meilleure possible. Les documentaires sur le sujet ne manquent pas. Je vous renvoie à titre d'exemple au site *Futura Planet* dans lequel vous trouverez des vidéos toutes plus surprenantes et captivantes les unes que les autres.

l'heure à la manger, en commençant par la nuque, bien entendu. Pour peu que les ventres se gonflent et les ovaires mûrissent leurs chapelets d'œufs, l'appétit lui vient[1] ».

Loin de moi l'idée de vouloir assimiler le monde humain au monde animal. Mon aparté sur la façon des uns et des autres de faire le beau (ou la belle) pour attirer l'attention de l'autre sexe dans l'intention de plaire ou d'être préféré n'en reste pas moins éloquente, et il semble qu'en bien des endroits les humains font – fort heureusement ! – figure de novices en comparaison des exemples que je viens de relater du monde animal.

3. Plaire est une essence des comportements humains

Pour en revenir aux humains donc, force est de convenir que plaire est un continent à lui tout seul. Il englobe la totalité des comportements humains dans tous les domaines : relation à autrui, vie professionnelle, vie amoureuse, éducation, modes culturels, et il en va de même des attitudes qu'ils induisent, que ce soit dans la vie sociale, face aux autres ou à un autre en particulier : ouverture, séduction, charme, mais aussi, manipulation, téléguidage, tentative d'appropriation auxquelles chacun se livre plus ou moins dès qu'il s'agit d'attirer, d'épater ou de provoquer les autres par nos manières d'être.

---

1. *Op. cit*, respectivement p. 885 et 884.