

LE SYNDROME DE WENDY... QUAND RESPONSABILITÉS RIMENT AVEC SACRIFICE

Un texte de Clarice Richard, stagiaire en Techniques de travail social.
L'Ancre, mars 2022.

Les contes de fées peuvent sembler banals, mais on retrouve souvent de bonnes imitations de comportements dans le monde réel. C'est pourquoi nous trouvons intéressant de vous présenter le Syndrome de Wendy. Peut-être que vous reconnaîtrez un proche ou que vous vous reconnaîtrez vous-même dans ce type de personnalité. Précisons d'abord qu'un syndrome est un ensemble de symptômes, de signes, de comportements qu'on peut observer dont la cause n'est pas connue. Il ne s'agit donc pas d'une maladie.



Les personnes atteintes du syndrome de Peter Pan sont caractérisées comme manipulatrices, narcissiques et immatures. Ce syndrome porte le nom du personnage de conte de fées du même nom puisqu'il est associé à un refus de grandir et d'agir en adulte. Les Peter tendent à fuir lorsqu'ils ont trop de responsabilités et d'engagements. Ils ont besoin de quelqu'un pour assumer leurs responsabilités et résoudre leurs problèmes. C'est pourquoi ils ont tendance à être dépendants de ceux ou celles qui s'occupent d'eux. C'est là qu'interviennent les Wendy.

Ce qui différencie le syndrome de Wendy du syndrome de Peter Pan est le sens des responsabilités. On décrit ces personnes comme attentionnées, serviables et à l'écoute. Protectrices de nature, les personnes Wendy vont avoir tendance à mater les autres et à prendre une quantité excessive de responsabilités envers les gens qui les entourent. Les Wendy associent amour et sacrifice. Elles sont donc prêtes à faire n'importe quoi en échange de l'affection de leur entourage et pour éviter les conflits. Pour ces personnes, rendre leur famille et ami heureux veut dire qu'elles ont une place et qu'elles sont aimées. Les personnes Wendy aiment se sentir indispensables et utiles. Elles sont d'une gentillesse extrême, bienveillantes et dévouées aux autres.

Il y a plusieurs causes qui peuvent mener à développer ce type de personnalité. Pour beaucoup, l'élément commun est la peur de l'abandon, du rejet et de la solitude. Ces peurs affectent l'estime de soi et le sentiment de compétence des Wendy. C'est pourquoi ces personnes veulent trouver leur place au sein de leur groupe d'amis, de leur couple et de leur famille. De plus, certains événements dans l'enfance ou dans des relations passées ont pu contribuer au développement du syndrome de Wendy. Par exemple, prendre en charge ses frères et sœurs à un jeune âge ou avoir un conjoint qui décharge ses responsabilités sur les épaules de sa femme. Comme elles ont appris que se rendre utile leur garantissait l'amour des autres, elles se sacrifient dans toutes leurs relations pour garantir qu'elle recevra l'affection de tous.

Même si les Wendy se disent heureuses dans leur dynamique relationnelle, il y a des conséquences au quotidien. Les personnes Wendy ont beaucoup de croyances en lien avec leur valeur personnelle. C'est pourquoi elles cherchent plus que tout à satisfaire leur entourage en prenant tout sur leurs épaules. Ceci fait en sorte que ceux qui les côtoient ont tendance à s'appuyer sur les Wendy plus qu'il ne le faut. Plusieurs de leurs relations (amicales, amoureuses, familiales...) sont à risque d'être basés sur la dépendance. Rappelez-vous que lorsqu'il est question de prise en charge, c'est synonyme de sacrifice au nom de l'amour pour les Wendy. Comme elles laissent beaucoup de place pour les autres dans leur propre vie, elles tendent généralement à s'oublier, à avoir des attentes trop élevées envers elles-mêmes, à être insatisfaites de leurs relations et à ressentir de la frustration. Ainsi, elles sont à risque d'épuisement, de dépression et d'anxiété.



Il est important de vous rappeler qu'il est possible de se sortir de cette dynamique. Il faut apprendre à se connaître, apprendre à s'écouter, apprendre à communiquer et apprendre à recevoir. Pour apprendre à se connaître, il faut prendre du temps pour soi, découvrir qui on est lorsqu'on est seule. Il faut être capable de se poser des questions et d'écouter les réponses. Pour cela, il faut apprendre à s'écouter, c'est-à-dire découvrir ce qui nous plaît et ce qui ne nous plaît pas, connaître les signaux de notre corps lorsqu'on vit de l'épuisement, établir ses limites.

Apprendre à communiquer s'applique à soi ainsi qu'aux autres. Pour communiquer avec soi-même, il faut être attentif à nos besoins et respecter ses limites personnelles. Avec les autres, on peut communiquer verbalement en leur nommant nos limites, émotions, disponibilités, etc. Il existe différentes façons de communiquer, mais lorsqu'on veut s'assurer que l'autre comprend, la parole est notre alliée. Les Wendy donnent beaucoup dans la relation, mais une relation est égalitaire lorsque l'autre donne également. Il faut apprendre à recevoir ce que l'autre donne que ce soit par des gestes d'aide, des paroles douces ou bien des temps de plaisir.

Il est légitime de vouloir le bonheur et le bien-être de son entourage. Il faut cependant faire attention à ne pas tomber dans le sacrifice et ne pas s'oublier aux dépens des autres. Être femme permet d'être mère et vice-versa. Lorsqu'il y a un équilibre dans nos rôles, ça nous permet d'être plus épanouies dans nos relations. Si vous voulez en apprendre plus sur le Syndrome de Wendy, nous vous recommandons ces lectures :

Anne-Laure Buffet (2021), **Le Syndrome de Wendy**. <https://annelaurebuffet.com/2021/01/19/le-syndrome-de-wendy/comment-page-1/>

Psychologue.net (2019), **Le syndrome de Wendy et la codépendance**. <https://www.psychologue.net/articles/le-syndrome-de-wendy-et-la-codependance>

Anais Chabalier (2021), **Syndrome de Wendy : quand prendre soin des autres devient une obsession**. <https://www.femmeactuelle.fr/sante/psycho/syndrome-de-wendy-quand-prendre-soin-des-autres-devient-une-obsession-2113939#:~:text=Le%20syndrome%20de%20Wendy%20fait,de%20leur%20propre%20bien%2D%C3%AAtre>

AmélioretaSanté, **Clés pour dépasser le «Syndrome de Wendy» ou le besoin de satisfaire l'Autre**. <https://amelioresasante.com/cles-pour-depasser-le-syndrome-de-wendy-ou-le-besoin-de-satisfaire-lautre/>