

ANNE CLOTILDE ZIÉGLER

Illustrations de Gomargu



# PERVERS NARCISSIQUES

50 scènes du quotidien pas si anodines  
pour les démasquer et leur faire face



SOLAR  
ÉDITIONS



ANNE CLOTILDE ZIÉGLER

Illustrations de Gomargu

PERVERS  
NARCISSIQUES

50 scènes du quotidien  
pas si anodines pour les démasquer  
et leur faire face

SOLAR  
EDITIONS 

*À Anouk, Jérémie et Julie, avec tout mon amour*  
*À Pierre et Mathilde, in memoriam*

La lucidité est la blessure la plus rapprochée du  
soleil.

René Char

# INTRODUCTION

1001ebooks



Parmi les personnes que j'accompagne en psychothérapie depuis trente ans, nombre d'entre elles souffrent de la relation d'emprise qu'elles ont, ou ont eue, avec un pervers narcissique<sup>1</sup>. Après la publication de mon premier livre sur le sujet<sup>2</sup>, j'ai eu l'intuition qu'il manquait à l'abondante littérature déjà existante un ouvrage qui soit plus précis sur la compréhension fine des manœuvres, ou manipulations, de l'emprise. Elles peuvent apparaître comme un tour de prestidigitateur, et la victime se retrouve ébahie et meurtrie sans pouvoir identifier ce qui vient de se produire. Or, on ne sort de la fascination que si on voit précisément comment le prestidigitateur s'y est pris. Souvent, alors qu'elles me racontent des épisodes de leur vie quotidienne, les proies ont l'impression que leur réaction

émotionnelle forte est disproportionnée au regard de ce qui s'est produit dans la relation, qui leur semble infime. N'est-ce pas, me disent-elles, peu de chose, au fond ? Leur entourage, à qui parfois elles racontent des « anecdotes » de leur vie, ajoute à leur confusion en réagissant comme si elles faisaient bien des manières pour trois fois rien.

Dans ce livre, j'ai choisi des situations en apparence anodines — des brèves — pour les examiner point par point. Cet ouvrage est donc un outil pour faire face le mieux possible à la relation avec un pervers narcissique, que cette personne soit un ou une amoureuse, un ou une conjointe, un ou une amie, un ou une collègue de travail, un père ou une mère, un frère ou une sœur. Il faut garder en tête que la seule conduite de sauvegarde, à terme, consiste à fuir et à rompre tout contact. Le réalisme force cependant à constater que cette conduite est parfois impossible dans l'immédiat. Il faut alors se protéger le plus possible. Qu'on ne se méprenne pas : même dans ces conditions de protection, la relation reste

puissamment toxique, et la protection, partielle. Personne ne résiste très longtemps sans dommages à ce type de lien. Il faut fuir.

Les situations décrites dans cet ouvrage sont toutes réelles — même si j'ai changé tel ou tel détail qui aurait permis que l'on reconnaisse les protagonistes —, je les ai recueillies pour la plupart au cours de mon travail de clinicienne. En tant que thérapeute, je connais le contexte, les tenants et les aboutissants de ces histoires, et cela apparaîtra parfois dans mes commentaires et analyses.

Alors que du discours ambiant ressort parfois l'impression que cette pathologie ne concerne que les hommes, il n'en est rien : il y a beaucoup d'exemples de femmes manipulatrices. Il est nécessaire de le reconnaître et de le savoir, sous peine de tenir des propos revanchards chargés de misandrie (« Tous des salauds ! »), et de méconnaître les manipulations toxiques féminines.

Les contextes des manipulations décrites sont divers : dans le couple, dans le rapport parent-enfant, en



amitié, au travail... Le nombre de cas diffère selon le contexte, à l'image de ma pratique : on vient me voir d'abord pour des situations de couple, ensuite pour une enfance auprès d'un parent pervers narcissique, parfois pour une situation difficile au travail, et les traces de manœuvres dans les relations amicales apparaissent lors de la poursuite d'un autre objectif ; on vient rarement me consulter avec cette problématique comme point focal. Beaucoup de situations ont marqué ma mémoire ; c'est d'elles que seront issues toutes les brèves de cet ouvrage.

Quel que soit le contexte, les ressorts de la manipulation sont les mêmes : que ce soit le président d'un grand pays qui affirme travailler pendant que le peuple fait la fête ou un mari qui se plaint d'être obligé de s'occuper des enfants pendant que sa femme travaille, la culpabilisation est la même, manipulatoire et étonnante, tellement étonnante qu'on peut en rester coi.

# Ce qu'est la perversion narcissique

---

(Et ce qu'elle n'est pas)

## **Manipulateur ou pervers narcissique ?**

Pour faire la différence entre les deux — quand il y en a une —, il convient de retracer un peu l'histoire de ces notions.

Le diagnostic de perversion narcissique a été mis au jour en 1986 par le psychanalyste Paul-Claude Racamier<sup>1</sup>. En psychanalyse, on tend à décrire et à comprendre ce qui se passe à l'intérieur d'une personne. Le concept décrit donc une structure psychique, c'est-à-dire la façon dont la psyché d'une personne est organisée, avec son architecture, ses

points fixes, ses dynamiques inconscientes. En tant que telle, la structure psychique est globale et constante.

Le terme « manipulateur », lui, est issu d'une autre école de psychologie : le courant cognitif et comportemental. Ce courant s'intéresse au comportement d'une personne — ce qu'elle fait, ce que l'on voit de l'extérieur, ce qui est objectivable — et à ses croyances, qui sont la plupart du temps inconscientes. La manipulation est un comportement, quelque chose que le manipulateur *fait*.

« Pervers narcissique » et « manipulateur » recouvrent donc deux points de vue différents : le premier décrit la structure psychique de la personne, stable et pérenne, et le second dépeint ce qu'elle fait, la question étant de savoir comment, à quelle fréquence et pourquoi elle le fait.

## **La manipulation courante et non pathologique**

Nous pouvons tous manipuler de temps à autre, pour de multiples raisons. Sans être pervers ou narcissiques, nous manipulons pour répondre à des situations particulières lorsque nous pensons que c'est le comportement adéquat : être charmant avec le policier qui contrôle nos papiers, par exemple, n'est probablement pas une expression de soi totalement authentique, pas plus qu'enjoliver notre parcours professionnel lors d'un entretien d'embauche en éludant les difficultés rencontrées. De même, faire bonne figure pour des raisons de convenance sociale avec une personne que nous n'aimons pas beaucoup ou tricher un peu sur notre aspect physique et nos goûts quand nous avons envie de séduire quelqu'un... Tout cela est banal, quotidien, et n'est en rien pathologique.

## **Manipulation inconsciente**

Les personnes qui manipulent peuvent aussi présenter des traits de personnalité problématiques autres que la perversion narcissique. Pour la plupart d'entre

elles, la manipulation qu'elles mettent en œuvre est inconsciente : persuadée qu'elle n'est pas digne d'amour, une telle manipule inconsciemment son partenaire pour qu'il confirme sa croyance en mettant fin à leur relation (alors qu'elle croit consciemment qu'elle fait tout pour être aimée) ; une mère de famille en fait plus que de raison pour pouvoir ensuite prendre une posture sacrificielle qui ressemble à celle de sa propre mère, parce qu'elle croit que c'est ce qu'il faut faire ; un collaborateur s'arrange pour saboter un projet, sans que cela soit son but conscient ; une personne qui pense ne pas pouvoir s'intégrer à un groupe se force à montrer une personnalité qui n'est pas la sienne, mais qui, pense-t-elle, la rendra acceptable... Dans tous ces cas, les manipulations sont réelles, mais pas conscientes. Il s'agit de fonctionnements névrotiques que nous présentons tous plus ou moins.

## **Stratégies professionnelles**

Il est aussi des métiers qui demandent de mettre en œuvre des manipulations que l'on appellera « stratégies », parce qu'elles sont conscientes et qu'elles visent un objectif éthiquement acceptable sur lequel les personnes en relation se seront préalablement mises d'accord : les pédagogues (il faut user d'habiles stratégies pour accompagner un apprentissage), les psychothérapeutes (il faut savoir quoi dire, quand le dire et comment le dire), les médecins (il faut user de douceur et de doigté pour annoncer un diagnostic grave, par exemple), les écrivains (il faut dévoiler l'action tout en ruse et en nuances pour maintenir le lecteur en haleine) et les acteurs (il faut faire croire à un personnage qu'on n'est pas)... La liste pourrait être longue !

### **Manipulation perverse narcissique**

Quand les manipulations sont fréquentes, destructrices, conscientes et délibérées (voir [ici](#)), on peut penser qu'on a affaire à une personne de structure perverse narcissique.

## Le harcèlement

La répétition de situations de manipulation destructrice constitue un poison pour la personne sous emprise : il s'agit de harcèlement. Petit à petit, comme insensiblement, martelée par les manœuvres, les dévalorisations, les déstabilisations de sa pensée comme de son système émotionnel, le déni de son humanité et de sa dignité, la mise sous stress constant, la proie devient confuse, incapable de se souvenir précisément de ce qui est arrivé. Elle perd sa vitalité, son autonomie, sa joie de vivre, sa personnalité. C'est d'abord à cela que je reconnais, en tant que clinicienne, une situation d'emprise. Les proies qui arrivent sont comme des coquilles vides, qui tentent de survivre dans leur confusion cognitive et émotionnelle. Elles finissent souvent par en conclure qu'elles sont porteuses d'une pathologie psychique.

Le harcèlement rend la destruction presque indécélable. Chaque situation décrite, si elle était

isolée, serait anodine : petite difficulté passagère, maladresse, léger accroc comme il peut en exister dans toutes les relations. L'entourage aura beau jeu de dire à la proie qu'elle fait une montagne d'une taupinière. En fait, c'est la répétition de ces situations anodines, de ces maladresses systématiques, de ces faux pas constants, qui finit par installer une ambiance de prédation feutrée, sournoise, une lente intoxication susceptible de passer inaperçue. Cette difficulté à discerner ce qui se passe fait que la proie s'accuse d'être bien trop sensible, voire malade : à ses propres yeux aussi, chaque situation semble au fond bien peu de chose... Et comme le prédateur s'ingénie à lui faire croire qu'elle est anormale, voire psychologiquement malade, chaque réaction à une séquence toxique apporte un argument de plus en faveur du supposé déséquilibre mental de la proie. Le harcèlement finit par construire, brique par brique, une forteresse dont il est difficile de s'échapper, et une histoire tragique de destruction si on ne l'arrête pas à temps.



# La perversion narcissique

Je l'ai décrite avec force détails dans un ouvrage précédent<sup>2</sup>, et je vais ici en reprendre les caractéristiques principales.

## 1. Le narcissisme pathologique

Il s'agit d'un attachement maladif à son image. Elle seule compte, c'est l'enjeu de tout ce que la personne narcissique dit, fait, pense, ressent. Pour que cette image soit suffisamment belle, prestigieuse, puissante (et elle ne l'est jamais assez aux yeux du narcissique pathologique), elle est artificiellement gonflée, enjolivée, maquillée, arrangée. Les personnes narcissiques attendent d'autrui louanges et reconnaissance élogieuse, et sont extrêmement susceptibles. Elles ont tendance à vivre comme des humiliations tout ce qui peut les amener à penser qu'elles ne sont pas le personnage glorieux qu'elles affirment être. Elles se comparent constamment et

sont en compétition systématique pour apparaître comme les meilleures, dans tous les domaines.

Elles revendiquent souvent aussi l'étrange prestige d'être les victimes d'un sort funeste qui s'acharne, ou adoptent une posture sacrificielle. Le coup est double, voire triple : comme ce sont des victimes, elles pensent que cela leur ouvre des droits ; de plus, elles sont persuadées que nul ne songerait, dans le pénible état où elles se trouvent, à les rendre comptables de leurs responsabilités ; enfin, si au passage elles peuvent prendre le pouvoir en culpabilisant ici ou là, le bénéfice de la manœuvre est total.

On se rend compte que, dans ces conditions, le fait de reconnaître leurs torts et d'admettre leur imparfaite humanité avec humilité et humour est pour elles un exercice impossible. La résolution de différends ou de conflits est par conséquent très problématique.

## **2. La perversion**

Il s'agit ici du plaisir sadique pris à détruire l'autre. La dynamique de la destruction se fait en deux temps. Dans le premier, le pervers narcissique identifie chez sa future proie des caractéristiques qu'il aimerait bien avoir : joie de vivre, richesse matérielle, intellectuelle ou créative, réussite, générosité. Il pense, de façon très archaïque et pathologique, que se « froter » à cette personne lui permettra, dans une espèce de fusion magique, de posséder lui aussi ces caractéristiques. Pour se rapprocher, il charme, il attire, il leurre, à la manière d'une plante carnivore attirant une mouche.

À un moment donné, il se rend compte que son stratagème archaïque ne fonctionne pas : non seulement il ne parvient pas à dérober, par contact avec l'autre, les qualités convoitées, mais en plus elles lui font de l'ombre. Il se gonfle d'envie hostile. Le deuxième mouvement s'enclenche alors : il détruira la proie, pour les qualités qui l'ont justement attiré vers elle. S'il ne peut les posséder, au moins peut-il les détruire.

Dans le rapport entre parents et enfants, la dynamique est la même, mais la situation de départ est différente : il est inutile pour le parent pervers de faire du charme, l'enfant ne pouvant survivre sans lui. Tout d'abord, le petit sera utilisé comme prolongement narcissique du parent, lui offrant fierté et reconnaissance sociale pour ses faits et gestes ; bien sûr, l'enfant sera prié de n'être et de ne faire que ce qui est socialement valorisant pour le parent. Si ensuite, devenu plus grand, il est reconnu pour lui-même dans le monde extérieur à la famille sans que le parent puisse détourner à son profit le prestige ou la reconnaissance qui sont donnés à son enfant, ce dernier sera dévalorisé, attaqué et détruit comme n'importe quelle personne jalouée par le pervers narcissique.

**Les pervers narcissiques  
sont-ils conscients de leurs  
manœuvres ?**

Disons-le clairement : oui, ils sont conscients de leurs manœuvres. Dans son dernier ouvrage<sup>3</sup>, le professeur Jean Cottraux nous indique que la perversion narcissique est une forme de la pathologie narcissique plus générale où s'allient trois traits spécifiques : en sus du narcissisme pathologique à proprement parler, on y trouve des traits de psychopathie (actions destructrices et impulsives, incapacité à apprendre de ses erreurs) et du machiavélisme. Cette composition de traits pathologiques est nommée « triade noire » par les chercheurs anglo-saxons.

À la suite de mon premier livre<sup>4</sup> et de vidéos YouTube<sup>5</sup> que j'ai faites sur le sujet, j'ai ainsi reçu plusieurs témoignages écrits de pervers narcissiques qui se sont reconnus. Je ne peux éthiquement pas publier *in extenso* ces courriers privés, mais voici en substance ce qu'ils disent.

\* Ils se reconnaissent dans ma description de cette pathologie et, pour certains, tirent une certaine fierté que l'on parle d'eux. Ils ont même parfois la gentillesse (condescendante) de confirmer « mes » théories.

\* L'un me dit qu'il sait qu'il fait tout ça, mais qu'il le voit comme un jeu ou une envie de pouvoir, de contrôle, et qu'il se fiche bien que son comportement soit destructeur.

\* L'autre me déclare qu'il a toutes les caractéristiques que je décris. Il explique ensuite que ce que vivent ou ressentent les autres lui indiffère, qu'il est le seul qui compte. Il admet qu'il vit très mal le fait qu'on l'ignore, que ça lui est intolérable et qu'il utilise les autres pour arriver à ses fins : « Pour cela, je singe des émotions, je fais du charme au début, pour captiver l'autre, puis au bout d'un moment je lâche, parce que cela m'ennuie. Je ne vais pas faire tous ces efforts tous les jours ! »

C'est ce qui rend cette pathologie inconcevable : comment peut-on sciemment faire tant de mal ? Et pourtant... Les personnes qui ne veulent pas croire que les pervers narcissiques ont conscience de ce qu'ils font, projetant sur eux leur propre gentillesse et leur attention à autrui (on ne voit pas le monde comme il est, mais comme on est soi-même), sont en grand danger, car leur naïveté ne les amènera pas au seul comportement raisonnable à terme, fuir.

**Les pervers narcissiques  
sont-ils conscients qu'ils font  
du mal ?**

Là encore, une réponse claire et franche : oui. Ainsi, dans les mêmes courriers, l'un me déclare qu'il a mis très à mal sa grand-mère, son frère et de nombreux amis, tandis qu'une autre<sup>6</sup> m'écrit à propos de ses amants : « Quand je les vois se rouler par terre de douleur à cause de ce que je leur ai dit ou fait, là je

me sens puissante, là, je sais qu'ils m'aiment, j'adore ça, c'est la seule chose que j'aime vraiment. »

## **Sont-ils insensibles ?**

Oui, ils sont insensibles à la douleur d'autrui : ils manquent d'empathie aimante. Leur empathie est pourtant grande puisqu'elle leur permet de déceler les points où l'attaque fera le plus mal, mais ils n'ont aucune intention compassionnelle et gentille. L'empathie seule ne suffit pas.

Pourquoi ? En fait, ils sont en permanence en grand danger. Leur moi, fragile, menace à tout moment d'exploser, les livrant au morcellement de la psychose<sup>7</sup>, infiniment atroce et angoissant. Ils n'ont pas d'identité stable, leur personnage est une imposture dont les failles sont sans cesse à colmater. Ils se débattent donc, comme des marins qui ont une avarie dans la coque, pour ne pas se noyer. C'est un réflexe de survie ultime. On comprend que, dans ce cas, peut leur chaut qu'il y ait des victimes



collatérales, d'autant que c'est précisément le pouvoir qu'ils prennent sur elles, le prestige qu'ils se paient à leurs dépens et leur souffrance qui constituent pour eux le moyen de maintenir leur moi en un seul morceau à peu près cohérent.

On peut par moments percevoir la folie qui affleure dans le délire à bas bruit que je nomme « subdélire », dans leurs mensonges, auxquels ils finissent eux-mêmes par croire, dans leur falsification de la réalité. Ils méritent toute notre compassion... mais pas que l'on se sacrifie, d'autant que, quand ils ont bien étrillé une proie, qu'ils l'ont vidée de sa substance, elle ne les intéresse plus.

**Les pervers narcissiques  
sont-ils conscients de tout  
ce qui concerne  
leur fonctionnement  
psychique ?**

Certainement pas. Comme nous tous, ils ne sont pas conscients de leurs déterminants inconscients. Ainsi, ils ne repèrent pas que leur angoisse fondamentale est une angoisse de morcellement, c'est-à-dire que leur moi pourrait exploser en mille fragments, les exposant à la souffrance atroce de la psychose.

Ils ne repèrent pas non plus que ne pas voir l'autre comme un être humain équivalent à eux et ne pas appliquer la règle d'or qui veut qu'on ne fasse pas à autrui ce qu'on ne voudrait pas qu'on nous fasse est un problème, et que cela les fait fonctionner dans les relations de façon archaïque, comme de tout petits enfants qui ne sont pas encore bien différenciés de ceux qui s'occupent d'eux. Ils ne sont pas dans une relation à l'autre saine et mature.

Le pervers narcissique, enfin, n'est pas conscient de ses mécanismes de défense du moi :

\* **la projection**, qui consiste à attribuer à l'autre ses propres pensées, émotions et comportements, parce que les reconnaître comme siens mettrait en danger sa fragile cohérence ;

\* **le déni de la réalité**, qui consiste à méconnaître tout ou partie d'une réalité qui le dérange parce qu'elle menace, là aussi, la cohérence de son moi ;

\* **la distorsion cognitive**, qui consiste à exagérer certains aspects de la réalité, à en minimiser d'autres et à mentir pour que celle-ci soit conforme à la lecture qui lui sied ;

\* **le clivage du moi**, qui consiste à ne pas intégrer les aspects de soi dans un tout cohérent, mais à vivre de façon que « la main droite ignore ce que fait la main gauche ». Cela explique le côté double des pervers narcissiques, masque de charmant et persécuteur sans pitié. Cela explique aussi le soubassement de la redéfinition des rôles : ils ne peuvent pas prendre leurs responsabilités, reconnaître leurs erreurs ni regarder leurs turpitudes avec lucidité, en intégrant leur ombre, car cela ferait, encore une fois, voler en éclats le fragile édifice de leur moi.

---

1. Paul-Claude Racamier, *les Perversions narcissiques*, Paris, Payot, 2012.

2. Anne Clotilde Ziegler, *op.cit.*

3. Jean Cottraux, *Tous narcissiques*, Paris, Odile Jacob, 2017.
4. Anne Clotilde Ziégler, *op. cit.*
5. [https://www.youtube.com/results?search\\_query=pervers+narcissiques+bas+les+masques](https://www.youtube.com/results?search_query=pervers+narcissiques+bas+les+masques)
6. Une femme, insistons là-dessus, cette pathologie ne concernant pas que les hommes.
7. Folie.

## Comment utiliser ce livre

---

Ce livre peut être lu et utilisé par quiconque est sous l'emprise d'un manipulateur ou d'un pervers narcissique. L'emprise, c'est quand, pour une raison ou pour une autre, on est coincé dans une relation, quand on n'arrive pas à en sortir ou qu'on n'a pas pu en sortir à temps. On devient alors ce que j'appelle, à la suite de mes collègues, une « proie ».

C'est en pensant aux proies que ce livre a été conçu, comme un outil de survie avant de pouvoir partir. Ces arrêts sur image leur permettront, je l'espère, de reconnaître des situations qu'elles ont vécues, qu'elles soient similaires ou analogues. L'analyse soutiendra leur pensée et leur compréhension des ressorts manipulatoires mis en œuvre.

Aux personnes de l'entourage d'une proie, ce livre permettra de comprendre les ressorts fins de la destruction perverse et la réaction de la personne subissant la manœuvre.

Cet ouvrage peut aussi être lu par curiosité, pour comprendre ce qui est en jeu quand on parle de manipulation (le comportement) et de perversion narcissique (la structure psychique).

J'insiste sur le fait qu'un seul exemple ne suffit pas pour pouvoir faire un diagnostic de perversion narcissique. Seule la multiplication de situations analogues observées chez une même personne le permet. Le concept de perversion narcissique est largement documenté et « à la mode », pour le meilleur et pour le pire. Pour le meilleur, parce qu'il est nécessaire de repérer ce type de profil et de relation pour s'en protéger. Pour le pire, parce que si la notion de perversion narcissique est galvaudée et utilisée à tout bout de champ, sans discernement, cela aura l'effet inverse que celui escompté. En effet, si on taxe de pervers narcissique le premier emmerdeur

venu (et on est toujours plus ou moins l'emmerdeur de quelqu'un), alors tout le monde l'est, et donc personne ne l'est... L'objectif, qui est de repérer ce fonctionnement pour s'en protéger, ne sera par conséquent pas atteint !

Pour cette raison, j'ai adopté pour chaque brève la même grille de lecture : narration, analyse, suggestions de réponse et questions pour les proies.

\* **La narration** : chaque brève illustre une situation déjà vécue et qui, sous couvert d'une apparente banalité, met un coup de projecteur sur le moment où la proie est piégée. Elle reprend, de façon succincte, des éléments de contexte pour que l'on puisse situer la scène. À chaque fois, une ou deux manœuvres, les plus saillantes, sont mises en exergue.

\* **L'analyse** : chaque manœuvre du pervers narcissique est détaillée, de façon qu'on se rende compte précisément de ce qui se joue, parfois dans une « simple » phrase, celle qui fait que la situation n'est pas si anodine que ça. Des zooms

sur les manœuvres décrites (abus de confiance, vol de la joie, culpabilisation, incestuel, poubelle psychique, sabotage, falsification de la réalité...) permettront de les mettre en lumière de façon plus théorique et générale. L'impact sur la proie est détaillé lui aussi. Non, l'émotion ou la confusion ne sont pas disproportionnées ! On remarquera que, systématiquement, je nomme ce qui bloque la lucidité nécessaire à la proie pour comprendre ce qui se joue. C'est bien ainsi que fonctionnent les manœuvres : tours de passe-passe, pirouettes, attaques éclair et autres inductions quasi hypnotiques. La lucidité étant bloquée, il s'ensuit la plupart du temps une amnésie de ce qui s'est produit, c'est pourquoi je conseille, à chaque fin d'analyse, de noter ce que l'on vient de comprendre, qui risque sinon de s'effacer, à la manière d'un rêve nocturne. Qui plus est, noter demande de mettre en ordre ses idées, ce que ne fait pas le seul discours intérieur.



\* **Des suggestions de réponse** pour aider la proie à s'en sortir : elles ne signifient pas que la proie, piégée, aurait mal réagi. « Bien » réagir est tout un art, et demande un apprentissage. Ces réponses sont des exemples pour permettre aux proies d'élaborer leurs propres façons de réagir, de manière à se protéger (et uniquement cela, car se faire comprendre est un but impossible à atteindre en l'occurrence, et prendre une revanche ou se venger sont inutiles et dangereux).

\* Enfin, **quelques questions pour les proies**, afin qu'elles puissent commencer à identifier la vulnérabilité qui, chez elles, fait que le manipulateur peut les « attraper ». Quel biais, quelle fragilité, quelle croyance les ont amenées à se laisser mettre sous emprise et maltraiter ? Il y a un temps, souvent long, pour reconnaître l'emprise et pour sortir de l'impression d'être fou qui a été induite par le pervers ; il y en a un autre, ensuite, pour prendre sa part de responsabilité dans l'acceptation du piège. Cela seul permet, à

terme, de ne pas répéter ce genre de situations. Le travail de sortie d'emprise est aussi un travail sur soi.

## Les étapes de sortie d'emprise

---

Pour utiliser ce livre comme un outil, il est nécessaire que la proie ait pris conscience qu'elle est sous emprise, piégée dans une relation toxique avec un pervers narcissique.

Il faut ensuite qu'elle ait accepté qu'il n'y a qu'une issue : celle de partir, le plus vite possible. En général, cette prise de conscience demande du temps. Dans mon accompagnement des proies, je constate un enchaînement récurrent.

**Tentative de résolution  
des conflits**

Tout d'abord, la proie cherche à parler avec le prédateur pour apaiser les choses, régler les conflits, retrouver la bonne entente et l'harmonie des débuts de la relation (phase de séduction de l'emprise). Elle se culpabilise à propos des différends qui surviennent et se taxe de mauvaise, voire, avec l'« aide » du pervers narcissique, de névrosée ou de folle (il n'est pas rare que les proies qui viennent me trouver me demandent si elles ne sont pas, elles, perverses narcissiques). Cette phase peut durer très longtemps, et plus la proie cherche à argumenter, à se faire douce, gentille, prévenante, compréhensive, plus elle s'enferme dans l'emprise et ouvre une autoroute au prédateur pour lui permettre de continuer son œuvre de destruction.

## **Conscience, peur et colère**

Ensuite, la proie se rend compte de ce qui se produit en réalité et, au détour d'un livre, d'une conversation, d'une vidéo, d'un témoignage, elle s'aperçoit qu'elle

n'est pas la seule à vivre ce qu'elle vit. Humiliée, salie, dévalorisée, spoliée psychiquement et bien souvent matériellement, elle ressent alors une peur plus ou moins intense et une envie de revanche, voire de représailles, qui la mettent en danger. Souvent, elle ne parvient pas à se venger (à ce jeu-là, le pervers narcissique est plus fort qu'elle), et cela renforce sa colère et son sentiment d'impuissance. Si elle y arrive, clouant un bec, rivant un clou, redressant un tort, elle prend le risque de déclencher une escalade qui se terminera à son détriment, potentiellement même dans la violence physique. La revanche est une impasse dangereuse.

## **Acceptation et conséquences**

Alors vient le temps de la sagesse, de la compréhension qu'aucun espoir n'est permis, le temps d'accepter que le prédateur ne changera pas, quels que soient les efforts mis en œuvre. La proie ressent un besoin urgent de se libérer, de passer à

autre chose. Pourtant, il y a souvent un temps de latence entre cette étape de l'acceptation et le moment où elle peut se libérer vraiment. Les contraintes peuvent être diverses : matérielles, liées aux enfants, à la santé, à la difficulté de trouver ou de retrouver un emploi, ou tout simplement à l'âge si la proie est un enfant de pervers... L'emprise ficelle, et les cordes ne peuvent pas toujours être tranchées facilement et immédiatement.

C'est au cours de cette période de latence que cet ouvrage sera le plus utile, pour se protéger avant de partir. Je forme le vœu que les personnes qui sortent d'une emprise et qui le liront y trouvent inspiration et soutien.

- 
1. Ou une perverse narcissique car, si le terme est employé de façon générique au masculin, les perverses narcissiques ne manquent pas, comme nous allons le découvrir tout au long de cet ouvrage.
  2. Anne Clotilde Ziégler, *Pervers narcissiques bas les masques*, Paris, Solar, 2015.

# MANŒUVRES PERVERSES DANS LE COUPLE

1001ebooks

---



C'est pour les problèmes d'emprise dans le couple que l'on vient me voir le plus souvent, et c'est cette partie de l'ouvrage qui sera le plus étoffée, à l'image de ma pratique.

Dans une vie d'adulte, le partenaire amoureux est la personne la plus proche, celle avec laquelle on partage sa vie, son intimité physique et son cœur, qu'on cohabite ou pas. Il a le potentiel de réveiller toutes les vieilles douleurs, notamment celles qui ont pris racine dans l'enfance : les deux seules personnes avec qui on est corps à corps, peau à peau, sont notre mère et notre partenaire amoureux. Avec lui, on partage tous les aspects de soi, y compris les plus privés : les petits gestes quotidiens, les habitudes qui participent de notre identité, la sexualité, les événements de la vie, petits ou grands, les joies, les

soucis, les ennuis, les souvenirs, les rêveries, les projets. Alors, quand l'un des deux se révèle être un prédateur, c'est infiniment destructeur. Le harcèlement, en effet, peut ici toucher toutes les sphères intimes.

Pendant la phase de séduction, les prédateurs se sont si bien ingénies à correspondre aux désirs les plus chers de leurs proies qu'elles ont eu l'impression de rencontrer le prince charmant ou la femme de leur vie. Elles sont conquises, amoureuses, émerveillées par ce personnage, pourtant factice. Il y a bien d'emblée quelques fausses notes, mais la proie n'en tient pas compte, d'abord parce qu'il est normal qu'il y en ait, ensuite parce que le tableau présenté est tellement beau qu'elles ont envie d'y croire. Souvent, le prédateur fond sur sa proie à un moment de déstabilisation, alors qu'elle est fragilisée et que son discernement est troublé.

Alors, quand la phase de destruction commence, après le ferrage (c'est-à-dire le moment où la proie s'engage), le décrochage est tellement surprenant que

la proie, longtemps, persiste à croire à un trouble passager, qu'elle cherche à expliquer. Le plus souvent, elle conclut qu'elle a fait quelque chose de travers et commence à se remettre en question... pour le plus grand plaisir du prédateur.

Quand la relation dure, les habitudes s'installent : la proie s'enfonce dans la mésestime de soi, la confusion, le trouble émotionnel. Elle y perd sa lucidité, sa combativité ou, quand elle reste combative, elle pense qu'elle a mauvais caractère ; elle se sent usée à force de stress. Quand elle est au bord de rompre la relation, il arrive souvent que le prédateur redevienne charmant, comme au début, réalimentant l'espoir d'une amélioration possible. Ce petit jeu peut durer des décennies, et la proie, épuisée, se reprochera en plus de rester dans une situation si maltraitante, ce qui alimente sa honte d'elle-même.

Les manœuvres que nous allons analyser dans cette partie sont exactement les mêmes que dans d'autres

contextes : les situations changent, les manœuvres sont identiques...



## Le soutien-gorge

---

**Florence** est célibataire depuis un moment. Avant, il y a eu un mariage toxique et quelques autres relations amoureuses compliquées, parfois douloureuses. Elle a envie d'avoir un partenaire, mais aimerait que ce soit simple, gentil, doux, parce qu'elle se sent émotionnellement épuisée. Au cours d'une soirée, elle croise Quentin, dont le sourire plein de bienveillance la séduit. En échangeant avec lui, elle se rend compte qu'il est coach, or elle s'intéresse beaucoup à la psychologie ; elle a d'ailleurs entrepris de cheminer avec une psychothérapeute, et dévore tous les livres de développement personnel qui lui tombent sous la main. Une relation amoureuse se met en place, qui semble tendre et affectueuse, même si

quelques signaux discrets l'alertent quelque peu... Par exemple, un matin qu'elle enfile sa brassière — elle préfère ce modèle au traditionnel soutien-gorge, qui la comprime et la blesse —, Quentin lui assène : « Tu ne mets vraiment pas tes seins en valeur... C'est clair que tu ne les aimes pas ! » *Non, pense-t-elle, je les aime pour eux-mêmes, pas pour le regard des autres...* Pourtant, un doute s'insinue en elle. Et puis, elle veut lui plaire... Alors elle se tait, et remet un soutien-gorge push-up.

**Que s'est-il passé ?**





## Les manœuvres de Quentin

- Il arbore un masque de bienveillance pour appâter sa proie.
- Il se sert de ses connaissances en psychologie, et de leur « affichage », pour manipuler au nom de cette pseudo-compétence (la vraie compétence en psychologie demande de l'humilité : personne de vraiment compétent ne *sait* à la place de l'autre). Il décrit le comportement de Florence en lui donnant un sens que peut-être il n'a pas ; il fait comme s'il savait mieux qu'elle-même ce qui se passe pour elle ; il assène une interprétation. Un comportement normal aurait été de poser une question ouverte sur ce choix, voire de l'accepter comme il est : aimer, c'est consentir à ce que l'autre agisse selon ce qui est cohérent pour qui il est.
- Cette posture de « sachant » est une manœuvre pour prendre le pouvoir dans la relation.
- À travers ce pouvoir indu, il se paie du prestige (il est « celui qui sait ») aux dépens de l'autre.
- Il confond aimer et mettre en valeur, projetant sur Florence sa propre problématique.
- Si jamais une baisse de libido ou une « panne sexuelle » survient chez lui, il met en place une logique par laquelle il pourra la culpabiliser : c'est de sa faute à elle, qui ne se rend pas assez désirable.
- Il prend le contrôle sur la façon dont elle s'occupe d'elle-même et s'habille, sur son apparence.



→ Il commence les manœuvres de domination et d'instrumentalisation (il faut qu'elle fasse ce qu'il veut plutôt que d'agir selon son désir à elle), et s'assure, l'air de rien, que c'est possible avec elle.



## L'impact sur Florence

- ☉ Elle n'ose pas objecter, peut-être par crainte d'un conflit.
- ☉ Elle veut plaire, notamment parce qu'il s'agit d'un début de relation.
- ☉ Elle n'est pas certaine de pouvoir être aimée si elle ne se soucie pas de correspondre au désir de l'autre.
- ☉ Elle accepte de se remettre en question, et entre dans la confusion à propos d'elle-même : elle se demande s'il est vrai qu'elle n'aime pas ses seins, parce qu'elle a repéré qu'elle ne s'aimait pas toujours.
- ☉ Elle a besoin d'admirer l'autre et, pour pouvoir le faire, elle renonce à sa pensée propre et tient pour plausibles les interprétations psychologiques de pacotille de son partenaire.
- ☉ Elle est probablement fragilisée par l'habitude de se soumettre aux manœuvres d'un manipulateur, comme son ex-mari...

## ZOOM SUR UNE MANŒUVRE

SAVOIR SUR L'AUTRE, SAVOIR POUR L'AUTRE : il s'agit de faire comme si on savait mieux que l'autre ce qui se passe pour lui-même, comme par divination de pensée. Comme nous avons tous des angles morts dans notre image de nous-mêmes, cette manœuvre est très efficace pour rendre la pensée confuse et pour prendre le pouvoir sur l'autre (voir [l'annexe](#)).



## **QUE POURRAIT-ELLE FAIRE POUR SE PROTÉGER ?**

- \* Prendre conscience de la manipulation. Ce qui fait obstacle à sa lucidité, ici, c'est son désir de plaire, sa bonne volonté à se remettre en question et les doutes qu'elle entretient sur elle-même.
- \* Prendre conscience qu'il énonce une opinion qu'il veut faire passer pour une vérité.
- \* Accuser réception : « Je comprends ton point de vue. » Cela remet l'interprétation du manipulateur à son rang d'opinion.
- \* Ne rien changer à sa façon de s'habiller.
- \* Noter l'événement pour clarifier sa pensée et ne pas l'oublier.

### **Quelques questions pour aider Florence**

- \* Est-ce qu'elle croit qu'on ne peut l'aimer ou la désirer que si elle fait quelque chose pour ça ? Si oui, où, quand, comment et avec qui a-t-elle conclu cela ?

\* Est-ce qu'elle pense qu'elle doit renoncer à prendre soin d'elle pour plaire ? Si oui, où, quand, comment et avec qui a-t-elle conclu cela ?

\* Qu'est-ce qui lui fait accepter de prendre en charge la puissance sexuelle de son amant ? Est-ce qu'elle pense qu'elle n'est pas assez désirable ?

\* Où, quand et avec qui a-t-elle appris à renoncer à sa pensée propre, à son discernement, pour adopter celle d'un autre et ainsi pouvoir l'admirer et/ou s'en faire aimer ?

\* Peut-elle repérer des liens entre ses réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'elle a repérés ?

\* Quelles sont les ressources dont elle a besoin pour tenir compte de ce genre de minuscules événements et ne pas aller plus avant — ou aller de l'avant avec une extrême prudence — dans une relation qui risque d'être dommageable pour elle ? Sur quoi doit-elle s'appuyer pour avoir confiance dans ce qu'elle ressent à propos d'elle-même ? Quelles ressources doit-elle activer pour se sentir bien comme elle est, qu'elle suscite ou non du désir ?

**MANŒUVRES** : savoir pour l'autre, le masque de charmant



## La belle hollandaise

---

**Ludovic et Elke** se sont rencontrés voilà quelques mois ; il est français, elle est néerlandaise. Il a 30 ans, il est prof de littérature et musicien. Il a été séduit par la longue silhouette d'Elke, par son teint pâle et son regard doux. Parfois, elle devient grave et rêveuse, évoquant les fantômes d'un passé douloureux dont elle distille quelques bribes allusives. Il la trouve incroyablement romantique et se sent animé d'élans de preux chevalier, rêvant de la soustraire à toute cette noirceur qu'elle porte. Il est très amoureux d'elle ; ils parlent d'avenir, d'enfants et de pays d'adoption. Ils se rencontrent régulièrement, aux Pays-Bas le plus souvent, parfois en France. Comme il ne parle pas le néerlandais et qu'elle ne connaît

qu'un peu de français, ils conversent en anglais. Ce jour-là, alors qu'il vient de faire une longue route pour la rejoindre à Amsterdam, ils se retrouvent dans un café. Il est heureux, en face d'elle, mais elle le regarde à peine car, à une autre table, des hommes lui font les yeux doux. Au bout d'un moment, elle se lève pour fumer une cigarette dehors, avec eux. La voyant rire à gorge déployée, Ludovic les rejoint, mais ils parlent en néerlandais et il ne comprend pas ce qu'ils se disent. Elke ne l'accueille pas dans le cercle, ne le regarde pas, continue à parler dans sa langue et à rire avec ses compatriotes. Quand enfin ils ne sont plus que tous les deux, il explose de colère. « Mais de quoi tu parles ? lui rétorque-t-elle. Tu es complètement malade, ta jalousie est pathologique... » Puis elle lui raconte son enfance malheureuse, dévoilant pour la première fois un pan entier de son histoire. Elle alterne souvenirs douloureux et accusations, et sanglote sur son besoin d'amour et de douceur. Ludovic, lui, se sent honteux

et coupable d'avoir manifesté de la colère et de la jalousie.

**Que s'est-il passé ?**







## Les manœuvres d'Elke

- Elle engage la séquence par un comportement d'écoute aversive (elle écoute tout en regardant ailleurs) et de présence absente : elle est là, mais fait comme si elle était distraite, indifférente. Cela indique nettement que la séquence perverse est enclenchée. Un comportement normal serait d'accueillir son partenaire et d'écouter ce qu'il dit, ou de dire clairement qu'elle n'est pas disponible pour cela et, le cas échéant, pourquoi elle ne l'est pas.
- Dans cette séquence, Elke prend une posture de princesse lointaine, douloureuse et méprisante qui sied à son charme, qu'elle pense irrésistible.
- Elle nourrit son besoin maladif de séduire, et à travers cela de prendre le pouvoir sur les hommes : ceux qu'elle charme et celui qu'elle nargue en suscitant de la jalousie. Un comportement normal serait, en l'occurrence, de ne pas répondre aux avances des autres hommes, en tout cas pas en présence de celui qu'elle prétend aimer.
- En prenant ce pouvoir de « femme fatale », elle se valorise aux dépens de son partenaire et, dans une moindre mesure, de ceux des hommes du café.
- Le fait d'échanger avec des hommes dans une langue que son partenaire ne comprend pas renforce sa prise de pouvoir sur lui par exclusion.
- Elle ne montre ni empathie aimante ni considération pour son partenaire amoureux.

→ Elle se défend en prenant la position de victime. Un comportement normal serait d'accueillir la colère de son partenaire et de lui présenter des excuses, tout simplement, voire d'expliquer ce qui s'est produit pour elle. Dans tous les cas, un comportement normal serait de tenir compte de Ludovic et de parler de ce différend en vue de le régler.

→ Elle retourne l'accusation : ce n'est pas elle qui a un comportement inacceptable, c'est lui qui est maladivement possessif.

→ Elle instille chez son partenaire la croyance qu'il est psychiquement malade (*gaslighting*).



## L'impact sur Ludovic

- ☉ Il a fait une longue route, ce qui, en plus du désir de voir Elke, représente un cadeau et un signe d'amour. Il s'attend à ce que sa joie de la retrouver soit partagée. C'est normal, mais cela le rend vulnérable en l'occurrence.
- ☉ Il est mis triplement en difficulté : par l'écoute aversive et la froideur de l'accueil de sa partenaire, par son attitude séductrice avec les hommes du café et par l'emploi de la langue étrangère, qui l'exclut *de facto*.
- ☉ Il pense qu'il peut résoudre la difficulté en s'exprimant sur ce qui vient de se produire. Il n'a pas intégré que la procédure normale de résolution des problèmes ne fonctionne pas ici.
- ☉ Il est jaloux, et c'est légitime, mais il a l'impression, comme souvent, que cette émotion est mauvaise et indue.
- ☉ Il est plein d'empathie pour la protestation victimaire de sa compagne, qui vient raffermir sa croyance que c'est mal d'être jaloux.
- ☉ Il cesse de se comprendre lui-même pour se centrer exclusivement sur l'autre.
- ☉ Il perd sa cohérence interne, et de ce fait doute de lui-même (il laisse fonctionner la procédure de *gaslighting*).

## ZOOM SUR DEUX MANŒUVRES

**LE GASLIGHTING** : il s'agit de déformer une information pour faire douter la proie de sa pensée, de sa mémoire ou de sa santé mentale. Cette manœuvre est efficace pour prendre le pouvoir, pour retourner une accusation (surtout si elle est juste) et pour démissionner de ses responsabilités.

**L'ÉCOUTE AVERSIVE** : il s'agit d'écouter avec une distraction ostensible. C'est utile pour humilier l'autre et ne pas avoir à prendre en compte ce qu'il dit, ni à y répondre. Cela permet d'éviter les responsabilités, mais aussi de prendre le pouvoir sur autrui en définissant ce qui est digne d'être écouté ou pas. Cette posture de supériorité permet de se valoriser à bon compte, aux dépens de l'autre.



## **QUE POURRAIT-IL FAIRE POUR SE PROTÉGER ?**

- \* Avoir conscience de la manipulation. Ce qui freine sa lucidité, ici, c'est de ne pas comprendre que la procédure normale de résolution des problèmes ne peut pas fonctionner, et de ne pas savoir que la réaction de jalousie est parfois légitime.
- \* Montrer de l'indifférence aux manœuvres de sa compagne, lui manifester le même calme et le même détachement que quand on s'amuse avec un enfant qui décide, au milieu de la partie, d'aller jouer ailleurs à autre chose.
- \* Se centrer sur quelque chose qui l'intéresse : sortir son livre, consulter ses mails sur son téléphone, passer un coup de fil, engager la conversation avec quelqu'un...
- \* Si c'est possible, retourner en France de façon anticipée, sans explication ou avec une phrase du type : « J'ai des choses à faire chez moi. »
- \* Ne pas reparler de ce qui s'est produit.
- \* Noter l'événement pour clarifier sa pensée et ne pas l'oublier.

### **Quelques questions pour aider Ludovic**

\* Qu'est-ce qui fait qu'il choisit de rester alors qu'il est mal accueilli, au-delà de la distance nécessaire pour rentrer chez lui ?

\* Est-ce que la vulnérabilité de sa compagne lui en rappelle une autre ? Si oui, celle de qui ? Dans quelles circonstances ? Et que s'est-il passé ?

\* Qu'est-ce qui fait qu'il a envie de la « soigner » ? A-t-il déjà eu cette position de « thérapeute » auprès d'une femme importante dans sa vie ? Si oui, laquelle ?

\* A-t-il un doute sur lui-même qui autorise l'autre à l'humilier ? Si oui, d'où vient-il ?

\* Peut-il repérer des liens entre ses réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'il a repérés ?

\* Quelles sont les ressources dont il a besoin pour se sentir légitime à ressentir ce qu'il ressent ? De quoi a-t-il besoin pour se respecter lui-même et, partant, ne plus laisser les autres lui faire vivre de l'humiliation ? Que peut-il mettre en œuvre pour laisser chacun (ou les femmes importantes dans sa vie) être responsable de son propre bien-être, c'est-à-dire de quitter sa position de « thérapeute » ?

**MANŒUVRES** : le *gaslighting*, l'écoute aversive, la victimisation.





## La fellation

---

**Entre Béatrice et Jean**, la tension est sourde et permanente, entrecoupée de conflits violents. Elle s'est installée, insidieusement, au cours des vingt ans de leur mariage. Béatrice ne se souvient plus ni quand, ni comment. Comme ses amies disent qu'il est normal et sain de se disputer dans un couple, Béatrice ne sait pas quoi penser. Parfois, pour quelques heures ou quelques jours, rarement plus, Jean redevient gentil. Béatrice est si stressée et fatiguée qu'elle goûte ces moments comme un divin nectar. Elle finit par confondre ces accalmies avec le bonheur. Elle n'aspire plus qu'à la paix et à la concorde, parfois à n'importe quel prix. Alors qu'ils s'apprêtent à partir en week-end — moment qu'elle attend comme une

de ces trêves bénies où elle pourra reprendre un peu de force —, ils se disputent, encore une fois. Il l'accuse de n'avoir pas fait la valise comme il l'entend : le pyjama au-dessus, les vêtements en dessous, en prenant garde à ce que ses cols de chemise ne soient pas écrasés. Il en va de son image ! Elle est malheureuse et veut que ça s'arrête. Elle voit bien qu'il s'agit là d'enfantillages, mais elle s'excuse pour le calmer et refait la valise. Toujours fâché, il va prendre une douche. Quand elle entend qu'il en sort, elle s'approche de lui avec un sourire qui incite au jeu, puis s'accroupit pour prendre son sexe dans sa bouche. Pour le retrouver, pour lui faire plaisir, pour faire la paix, pour ne pas compromettre un éventuel moment de trêve... Il laisse faire, il bande, il aime ça. Quand elle se relève, il lui jette : « On dirait une mère abusive. »

**Que s'est-il passé ?**





## Les manœuvres de Jean

- Il profite sans vergogne des conséquences des conflits qu'il entretient et des tentatives d'apaisement de sa compagne. Un comportement normal, en l'occurrence, serait soit d'accepter avec gratitude le geste de réconciliation, soit de le refuser s'il n'est pas prêt à passer à autre chose.
- Il la laisse prendre en charge l'apaisement, ce qui confirme que, selon lui, elle aurait toutes les responsabilités, et lui, aucune. Il se drape dans une posture de personne irréprochable.
- Il jouit de la position de pouvoir qu'il retire de son geste érotique.
- Il l'humilie à un moment où elle est fragilisée par la situation.
- Il plaque une interprétation et une dévalorisation dans la même phrase.
- Il ajoute à la jouissance physique la jouissance sadique de la rabaisser.



## L'impact sur Béatrice

- © Elle ne parvient pas à discerner si la dynamique relationnelle avec son mari est normale ou pas.
- © Elle cherche à apaiser les conflits, par épuisement. Elle est dans la fuite en avant vers un apaisement avec l'autre, qui va reculer comme l'horizon.
- © Pour cela, elle accepte de faire comme si elle seule était responsable de la dispute. Peut-être d'ailleurs le pense-t-elle vraiment.
- © Elle se montre exagérément gentille, sans tenir compte d'elle-même : il est permis de douter de son désir sexuel à elle au moment de l'acte, qui ne vise que l'apaisement.
- © Elle pratique un acte qui la fragilise : la fellation peut être un geste érotique très amoureux, mais elle peut à tout moment basculer dans la soumission, l'instrumentalisation et l'humiliation de qui la pratique. Qui plus est, se faire saisir par un comportement honnisseur (qui vise à générer de la honte) au moment où l'on vient de se livrer à un acte sexuel, où l'on est dans sa plus grande nudité psychique — et physique le cas échéant —, accentue fortement l'humiliation.
- © Elle a honte, et d'elle-même et de son geste.

## **ZOOM SUR UNE MANŒUVRE**

LE FLAGRANT DÉLIT : il s'agit de pousser la proie à faire quelque chose pour pouvoir ensuite la confronter à ce qu'elle est en train de faire sur le mode : « Ha, ha ! cette fois, je te tiens ! » Efficace pour faire ressentir à l'autre de la culpabilité ou de la honte, et pour prendre le pouvoir à travers elles.



## **QUE POURRAIT-ELLE FAIRE POUR SE PROTÉGER ?**

- \* Prendre conscience de la manipulation. Deux choses font ici obstacle à sa lucidité : son impossibilité à discerner si ce qui se passe avec son mari est normal ou pas ; son besoin de paix et d'harmonie, qui la rend prête à tout, sans discernement.
- \* Précisément, ne pas faire ce geste d'apaisement.
- \* Prendre conscience de ses besoins à elle après le premier conflit et s'en occuper sans l'autre.
- \* Après l'acte, répondre par un « Ah bon ? » distancié et vaguement intéressé.
- \* Noter l'événement pour clarifier sa pensée et ne pas l'oublier.

### **Quelques questions pour aider Béatrice**

- \* Qu'est-ce qu'elle ne supporte pas dans le conflit ?

\* A-t-elle pris l'habitude de payer de sa personne et d'accepter l'humiliation pour apaiser l'autre ? Est-ce que cela date de son mariage, ou a-t-elle appris cela avant ? Si oui, où, quand et avec qui ?

\* A-t-elle l'impression qu'elle n'a pas vraiment le droit d'exister ? Si oui, d'où vient cette impression ? De quand date-t-elle ?

\* A-t-elle souvent honte d'elle-même ? Si oui, où est la source première de cette honte ? Est-ce que cela date de son mariage, la honte s'étant alors installée insidieusement, ou d'avant ? Dans ce dernier cas, quand, pourquoi, avec qui ?

\* Peut-elle repérer des liens entre ses réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'elle a repérés ?

\* Quelles sont les ressources dont elle a besoin pour trouver des lieux où elle peut se reposer et retrouver des forces ? Comment peut-elle faire pour sortir de la honte et recouvrer le respect d'elle-même afin de se protéger ? Que lui faut-il faire, penser, ressentir pour se savoir légitime dans son existence ?



# MANŒUVRE : le flagrant délit



## La pute et le maquereau

---

**Loïc** est licencié de son entreprise pour des problèmes relationnels. Il ne retrouve pas de travail, et il arrive à la fin de ses droits aux indemnités de chômage. Myriam, avec qui il est marié depuis six ans, multiplie les heures supplémentaires pour les faire vivre. Au cours de cette période, Loïc s'investit dans de multiples activités, de l'amélioration de son coup droit au tennis à la présidence du club de pêche de leur région. Myriam, bien qu'écrasée de travail, imagine que le chômage lui est pénible, notamment pour son image de lui-même. Elle pense qu'elle doit accepter ses absences et autres occupations pendant qu'elle assure l'intendance : elle s'occupe de la maison et de leur fille, encore petite. De toute façon,

si elle demande un coup de main, il argue du fait que lui aussi, il est occupé. Elle a l'impression qu'elle n'a pas vraiment d'autre choix que d'accepter, encore et encore. Quand Loïc retrouve enfin un poste qui lui convient, où il gagne très correctement sa vie, ils mettent en route un deuxième enfant. Après l'accouchement, Myriam se sent très fatiguée. Elle a envie d'une pause dans sa course folle. Un soir, elle lui parle de son envie d'arrêter de travailler un peu pour s'occuper de leur petite famille. Il lui répond alors : « Tu n'es pas un maquereau et je ne suis pas une pute. Si tu veux bouffer, t'as qu'à travailler. »

**Que s'est-il passé ?**





## Les manœuvres de Loïc

- Il n'est pas dans la dynamique de réciprocité : Myriam s'est montrée compréhensive et attentive à ses besoins, n'épargnant pas ses efforts pendant sa période de chômage ; maintenant que tout va bien pour lui, on pourrait attendre qu'en retour il tienne compte des besoins de sa femme. Mais s'il veut bien prendre, il ne veut pas donner. Un comportement normal serait d'accepter que Myriam cesse de travailler ou, au moins, d'envisager qu'elle arrête et de réfléchir avec elle aux conséquences de cette décision.
- Il se défend en attaquant.
- L'image brutale (le proxénétisme) dont il se sert lui permet de ne pas prendre en compte le contexte réel, celui de la vie familiale, où la demande de sa femme est légitime.
- Il utilise pour ce faire un langage grossier, qui va renforcer chez Myriam un vécu « d'attaque éclair ».
- Il fuit sa responsabilité de père de famille.
- Il évite de se poser la question, voire de reconnaître, que ses seuls revenus ne sont peut-être pas suffisants pour faire vivre sa famille, ce qui serait un comportement normal. Il vivrait cette lucidité comme une vexation, un déni de sa toute-puissance. Il préfère faire comme si sa compagne cherchait à le « mettre sur le trottoir », à profiter indûment de ses revenus.
- Il veut pouvoir jouir de ce qu'il gagne sans avoir à le partager.



## L'impact sur Myriam

- © Elle vit encore dans l'illusion qu'elle a un partenaire fiable à ses côtés, illusion qu'elle a besoin de maintenir pour pouvoir faire face et ne pas sombrer dans le désespoir.
- © Elle est prête à donner, à partager, à épauler.
- © Elle croit encore que la réciprocité est une valeur qu'elle partage avec lui.
- © Estomaquée par la réponse de Loïc, qui est une agression, elle met plus d'énergie à s'en remettre qu'à considérer l'objet initial, son envie d'arrêter de travailler pendant quelques temps.
- © Elle risque de ne pas y revenir : l'agression est efficace.
- © Elle est fragilisée par sa fatigue, ce qui amoindrit sa capacité à se défendre.
- © Elle est coincée par l'arrivée du deuxième enfant : elle va devoir faire avec ce qui est là.

## ZOOM SUR UNE MANŒUVRE

LA CARICATURE : il s'agit de reformuler ce que dit la proie sans aucune nuance, en déformant et en grossissant son propos. Une bonne façon de le faire est d'utiliser une métaphore qui sort le discours de l'autre de son contexte. C'est très efficace pour lui donner l'impression que ce qu'il dit est stupide, insultant ou inapproprié, pour pouvoir ainsi ne pas entendre ce qu'il a à dire, et prendre le contrôle sur lui.



## **QUE POURRAIT-ELLE FAIRE POUR SE PROTÉGER ?**

\* Prendre conscience de la manipulation de Loïc. Ce qui constitue un frein à sa lucidité, ici, c'est la soudaineté et la violence de l'attaque, et le besoin d'imaginer que son époux est fiable pour pouvoir tenir debout et faire face à sa vie, à son travail, à ses deux enfants.

\* Ne rien répondre à son mari, ne pas argumenter, ne pas lui faire de reproches. Il attaque pour se défendre et, si elle argumente, il va escalader dans l'attaque.

\* Prendre conscience que, si elle est maintenue, sa source de revenus pourra être l'instrument de son autonomie, lui permettant, à terme, de quitter son mari. Cesser de travailler serait donc risqué.

\* Noter l'événement pour clarifier sa pensée et ne pas l'oublier.

### **Quelques questions pour aider Myriam**



\* Est-ce qu'elle croit ou est-ce qu'elle a un jour décidé qu'elle devrait assumer seule sa sécurité ? A-t-elle été amenée à conclure, à un moment de sa vie, qu'elle ne pouvait compter que sur elle-même ? Si oui, quand, avec qui, dans quelles circonstances ?

\* Y a-t-il eu dans son histoire une autre personne incapable de la choyer et/ou de la protéger ? Si oui, qui ?

\* Est-elle prête à prendre en charge tout et tout le monde ? Si oui, est-ce que cela date de son mariage ou d'avant ? Si cela date d'avant, de quand ? Pourquoi ? Que craint-elle si elle ne prend pas tout en charge ?

\* Peut-elle repérer des liens entre ses réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'elle a repérés ?

\* Quelles sont les ressources dont elle a besoin pour laisser à chacun le soin de prendre soin de sa propre vie ? De quoi a-t-elle besoin pour laisser entrer dans sa vie des personnes qui lui donnent de l'aide ? Peut-elle trouver des situations où elle se ressource en étant elle-même choyée et prise en charge ?

## MANŒUVRE : [la caricature](#)



## Le pantalon trop petit

---

**Chloé et Sylvain** se sont trouvés sur un site de rencontre. Elle a 50 ans, elle est charmante et gaie. Divorcée, elle a envie d'une présence masculine dans sa vie. Lui a dix ans de plus qu'elle mais, sur le site, il a menti sur son âge et sur sa taille. En réalité, il est tout petit. Elle l'accepte avec grâce et tendresse quand elle le découvre, lors de leur première rencontre. *Après tout, se dit-elle, personne n'est parfait, et un petit défaut physique n'est pas bien grave. Il le cache, c'est touchant...* Il est très investi dans son image et sa ligne, il fréquente chaque jour une salle de sport pour entretenir ses muscles. Avant leur rencontre, il lui a envoyé des photos de lui datant de plusieurs années où, torse nu, il exhibe ses

pectoraux et son ventre plat. Très vite, elle note qu'il fait souvent des petites remarques moqueuses sur des « grosses » croisées ici ou là, qu'il désigne d'un mouvement de menton et qu'il observe avec une espèce d'horreur fascinée. Heureusement pour elle, Chloé est mince. Un des premiers matins, pourtant, elle a du mal à fermer le pantalon neuf qu'elle enfle devant lui. Il ne détourne pas les yeux pendant qu'elle se bat pour remonter la fermeture Éclair ; au contraire, il semble fasciné, affichant un drôle de petit sourire qui ressemble à de l'excitation. Mal à l'aise, elle murmure « C'est humiliant » pour qu'il regarde ailleurs, mais cela ne change rien, au contraire : depuis, il réclame souvent qu'elle mette ce pantalon-là, précisément.

**Que s'est-il passé ?**





## Les manœuvres de Sylvain

- C'est un Narcisse très investi dans son image. Il dépense beaucoup d'énergie pour paraître jeune, mince et musclé, probablement pour compenser sa petite taille, qui crée chez lui un complexe d'infériorité. Il est probable aussi qu'il supporte mal de vieillir.
- Il commence doucement son travail de sape et de destruction : sa critique des « grosses » laisse entendre qu'il faut être mince pour avoir l'heur de lui plaire et mériter un peu de considération. Ce faisant, il indique qu'il veut que sa partenaire soit non une personne qui est comme elle est, mais un objet dont les caractéristiques doivent lui convenir.
- Il n'a pas d'empathie aimante pour sa partenaire (on n'a pas d'empathie pour un objet) quand elle ressent de l'humiliation à ne pas pouvoir entrer dans son pantalon. Un comportement normal aurait été de détourner les yeux et de faire une petite plaisanterie bienveillante pour désamorcer la gêne.
- Il jouit sadiquement de la honte qu'il génère chez elle, et la renforce en maintenant son regard. Cela lui évite de ressentir avec trop de douleur son âge et sa taille. D'une certaine façon, cette jouissance sadique le « console » et le conforte dans une position de supériorité.
- Quand il lui demande de mettre ce pantalon-là, il revit la scène et jouit à nouveau, et du souvenir, et de l'humiliation de Chloé.



## L'impact sur Chloé

- © Elle veut installer de la complicité en s'habillant devant Sylvain : elle se montre confiante en enfilant un pantalon dont elle ne sait pas s'il lui va. Elle ne s'aperçoit pas qu'elle prend un risque.
- © Elle est observée alors qu'elle se trouve en mauvaise posture, et cela génère chez elle de la honte.
- © Elle cherche à lui plaire, ce qui est normal au début d'une relation. Elle entend parfaitement son discours, fait d'allusions perlées sur la minceur, qui devient un diktat. Certes, elle est mince, mais il va falloir qu'elle le reste coûte que coûte. L'acceptation est très conditionnelle, et le risque qu'elle prend si elle grossit est clair : elle sera moquée et humiliée.
- © Reconnaître qu'elle ne rentre pas dans un vêtement devient donc une humiliation, comme si elle se désignait comme trop grosse, un défaut majeur. Elle est comme prise en flagrant délit.
- © Elle veut toutefois croire encore que son partenaire est plein de tact et de délicatesse. Remplie d'espoir et d'illusions sur cette relation qui commence, elle va tenter d'effacer ce mauvais souvenir de sa mémoire.
- © Elle est coincée : soit elle lui demande de détourner les yeux, au risque qu'il l'observe avec encore plus d'insistance, soit elle supporte son regard impudique.

## **ZOOM SUR UNE MANŒUVRE**

**FAIRE HONTE** : il s'agit de mettre la proie dans des situations qui vont générer de la honte chez elle, comme un regard intrusif, un élan arrêté, des paroles toxiques, la révélation publique d'un secret... C'est très efficace pour prendre le pouvoir sur elle à la faveur de cette émotion intense et destructrice.





## **QUE POURRAIT-ELLE FAIRE POUR SE PROTÉGER ?**

- \* Prendre conscience de la manipulation. Les freins à sa lucidité sont le côté inattendu de l'attaque (c'est la première fois) et la relation débutante, ce temps où l'image que l'on a de l'autre reste pleine de ce que l'on veut croire, n'est pas encore stabilisée. Plus la conscience sera précoce, moins elle se laissera enfoncer dans la destruction et plus elle pourra mettre facilement fin à la relation.
- \* Ne pas s'habiller ni se déshabiller devant lui, puisque chacun de ces moments est potentiellement porteur d'une surprise désagréable (un vêtement non seyant, une couture qui craque, une tache, un défaut quelconque), et susceptible de devenir humiliant.
- \* Supporter son regard sans rien montrer de son humiliation (cela renforcerait sa jouissance à lui).
- \* Se débarrasser du pantalon.
- \* Ne pas reparler de l'épisode, du fait que le pantalon est trop petit...
- \* Quand il demande qu'elle mette à nouveau ce vêtement, passer à autre chose sans répondre.
- \* Noter l'événement pour clarifier sa pensée et ne pas l'oublier.

## **Quelques questions pour aider Chloé**

\* A-t-elle déjà vécu des situations d'humiliation ?  
Lesquelles ? À quand remonte la plus ancienne ?

\* A-t-elle appris qu'il faut qu'elle fasse tout au vu et au su de tous ? Qu'elle n'a pas droit à l'intimité ?  
Quand ? Comment ?

\* A-t-elle tiré la conclusion qu'il faut être mince pour être désirée ? Que la tendresse ou l'amour qu'on peut ressentir pour elle sont forcément conditionnés par son apparence ou par une autre caractéristique qu'elle doit maintenir coûte que coûte ? Si oui, quand, pourquoi, avec qui ?

\* Peut-elle repérer des liens entre ses réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'elle a repérés ?

\* Quelles sont les ressources dont elle a besoin pour s'accepter elle-même comme elle est avec tendresse ?  
Que doit-elle mettre en place pour poser des limites qui préserveront son intimité et sa dignité ?

**MANŒUVRES** : l'intrusion, faire honte, la déshumanisation



## C'est la faute du système

---

**Adèle** travaille d'arrache-pied pendant que Luc, son mari, accumule les petits boulots, accusant le monde, les circonstances, les employeurs et autres clients de ne pas reconnaître ses qualités. Il développe interminablement des analyses alambiquées pour démonter divers mécanismes qui, d'après lui, expliquent ses échecs : l'économie, le système, la civilisation... Au début, Adèle l'a trouvé brillant et convaincant, délicieusement rebelle, et ça lui a plu. Mais ses analyses ont fini par tourner à la rengaine. À la maison aussi, rien de ce qui arrive n'est de sa faute, il n'est responsable de rien. Et puis, il la culpabilise, pour tout, tout le temps. Le ballon d'eau chaude tombe en panne ? C'est de sa faute à elle. Il

rate les crêpes ? C'est de sa faute à elle. Adèle, pleine de bonne volonté et un peu naïve, finit par se sentir coupable, de tout, tout le temps. Un jour où elle s'affole à l'idée de n'avoir pas pu faire une course pour lui parce qu'elle est sortie trop tard du boulot, alors qu'elle enchaîne justifications interminables et excuses appuyées, il lui dit : « Si tu as un problème avec la culpabilité, il faudrait penser à aller voir un psy. »

**Que s'est-il passé ?**





## Les manœuvres de Luc

→ Il « expulse » la responsabilité des événements contrariants de sa vie en les attribuant au monde extérieur en général, et à elle en particulier. C'est même une des fonctions principales d'Adèle dans sa relation avec Luc. Cela permet à ce dernier de garder intacte son image délirante de toute-puissance et de personne sans défauts. Adèle devient ainsi une « poubelle psychique » où il va pouvoir déverser ses erreurs, ses insuffisances, ses manquements et sa frustration quand arrive l'inévitable adversité. Un comportement normal serait de reconnaître ses limites et son imparfaite humanité.

→ Culpabiliser sa partenaire lui permet de prendre le pouvoir, ce qui lui confirme sa « puissance ».

→ Une fois les manœuvres de culpabilisation réussies, il en attribue le résultat à sa partenaire, ce qui lui offre l'avantage de remettre en question sa santé psychique en la faisant passer pour névrosée (*gaslighting*). Il critique le résultat de ce qu'il a suscité.

→ Si elle se décide à aller chercher de l'aide auprès d'un « psy », comme il le lui conseille, cela aura l'air de confirmer qu'en effet elle a un problème, voire que c'est d'elle que viennent tous les problèmes.

## ZOOM SUR UNE MANŒUVRE

LA POUBELLE PSYCHIQUE : cette manœuvre est ancrée sur deux mécanismes de défense archaïques (clivage et projection), communs à toutes les pathologies narcissiques, dont la perversion narcissique est une sous-catégorie. Narcisse accuse sa proie de tout ce qui ne sied pas à l'image idéale qu'il veut avoir de lui-même. La répartition est claire : tout ce qui va bien, qui est réussi ou prestigieux est de son fait, même quand c'est faux (voir « [La redéfinition des rôles](#) ») ; tout ce qui va mal, les erreurs, les échecs et les turpitudes, est de la faute de la proie. Cette manœuvre est consciente au début, puis Narcisse parvient à se convaincre lui-même de sa véracité et finit par y croire vraiment. Il devient délirant. Cette manœuvre sert à la fois à maintenir une image idéale, à se payer du prestige aux dépens de l'autre et à prendre le pouvoir sur lui en le culpabilisant.





## L'impact sur Adèle

- ⊙ Elle se laisse convaincre par les analyses et le verbiage incessant de Luc.
- ⊙ Elle accepte de se sentir coupable.
- ⊙ Elle se remet en question (nombre de proies s'attribuent presque toute la responsabilité de ce qui arrive avec le prédateur, persuadées qu'elles sont du bien-fondé de l'adage qui veut qu'en cas de difficulté relationnelle chacun des protagonistes est pleinement responsable). Elle finit même par accepter l'idée que quelque chose ne va pas chez elle.
- ⊙ Elle cherche l'harmonie relationnelle, au point de tout prendre sur elle : c'est le prix à payer.
- ⊙ Elle subit le martelage : si on répète une idée assez longtemps, elle finit par apparaître comme vraie.
- ⊙ Elle est coincée : si elle va « voir un psy » pour chercher à comprendre et pour soulager sa détresse, elle confirme l'affirmation du prédateur selon laquelle sa santé mentale est vacillante.

## ZOOM SUR UNE MANŒUVRE

LA CULPABILISATION : c'est une des manifestations de la poubelle psychique, tellement fréquente qu'elle mérite un zoom spécifique. Il s'agit de faire entendre à la proie qu'elle est coupable de situations, d'événements ou d'actes — alors qu'en réalité elle n'y est pour rien —, souvent liés à des éléments dont le manipulateur lui-même est responsable. Il existe un motif plus profond, plus pathologique et inconscient à cette manœuvre de culpabilisation quand elle est l'œuvre d'un pervers narcissique : il croit en la toute-puissance et il est égocentrique, comme un tout petit enfant. Ainsi, s'il est frustré, c'est forcément que quelqu'un lui veut du mal ou a mal agi. Cette manœuvre est efficace pour justifier d'une incompetence, d'une action sans justesse ou de l'inaction en déniait son implication, et pour maintenir l'illusion de toute-puissance.



## **QUE POURRAIT-ELLE FAIRE POUR SE PROTÉGER ?**

- \* Prendre conscience des manœuvres de culpabilisation systématiques pour ne plus tomber dans le piège. Ce qui fait obstacle à sa lucidité, ici, c'est sa bonne volonté et sa capacité à accepter de se remettre en question. De plus, il est inconcevable pour elle qu'une personne adulte croie à ce point à la toute-puissance.
- \* Remarquer ce qu'il cherche à faire pour lui quand il fait ça (la transformer en poubelle psychique).
- \* Anticiper le fait qu'il va recommencer à la moindre contrariété (ça peut finir par la faire sourire intérieurement).
- \* Le regarder droit dans les yeux et sans ciller quand il fait ça au lieu de se recroqueviller de culpabilité ou de honte.
- \* Se sentir légitime à être exactement comme elle est et à faire exactement ce qu'elle fait.
- \* Noter les événements au fur et à mesure pour clarifier sa pensée et ne pas les oublier.

### **Quelques questions pour aider Adèle**

\* Lui a-t-on appris, dans son enfance par exemple, à se sentir toujours coupable ou honteuse ? Si oui, quand, avec qui, comment ?

\* Croit-elle qu'elle doit toujours savoir tout faire parfaitement sous peine de ne pas être digne d'amour ou de considération ? Si oui, dans quelles circonstances a-t-elle bâti cette croyance ?

\* Y a-t-il eu dans son histoire des personnes qu'elle a prises en charge alors que ce n'était pas son rôle, que cela ne relevait pas de sa compétence ? A-t-elle été une « enfant parentifiée », c'est-à-dire une enfant qui a cherché à prendre en charge un parent qui allait mal ? Si oui, qui, pourquoi et comment ?

\* Peut-elle repérer des liens entre ses réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'elle a repérés ?

\* Quelles sont les ressources dont elle a besoin pour rester fidèle à sa propre cohérence et récupérer sa pensée propre ? Que doit-elle s'autoriser pour cesser de prendre en charge tout et tout le monde ?

# MANŒUVRES : la poubelle psychique, la culpabilisation, le *gaslighting*



## C'est la faute de la mère

---

**Gwenaëlle** vient de mettre au monde son premier enfant. Sa grossesse a été éprouvante, Cédric, son compagnon, n'ayant jamais admis qu'elle pouvait être fatiguée et qu'elle ait besoin de repos : elle a continué à fournir autant d'efforts qu'avant d'être enceinte (y compris physiquement, en remontant des courses par exemple). Il a considéré que c'était normal, puisque, comme il se plaisait à le répéter, « la grossesse n'est pas une maladie ». Il a lu nombre d'ouvrages de psychologie et a abreuvé sa compagne d'accusations contre les mères et leur pouvoir toxique. Elle a accouché en serrant les dents puisque, selon Cédric toujours, la moindre plainte transmet à l'enfant une injonction de ne pas exister. De retour à

la maison, elle a lutté pour tenir debout et assurer les soins à l'enfant, sans négliger le ménage et les courses. Leur fille a 3 mois. Un jour, alors qu'elle a de la fièvre et pleure de douleur, ils filent chez le médecin. Gwenaëlle, aux quatre cents coups, est désolée et inquiète. Après le diagnostic du médecin (une otite), le père lui dit en aparté : « Une otite ? C'est connu, c'est à cause d'un problème avec la mère. »

**Que s'est-il passé ?**

c'est bien  
connu, l'otite,  
c'est un problème  
avec la mère







## Les manœuvres de Cédric

- Il exprime sa haine des femmes, des mères, du féminin, qui est très fréquente dans les structures perverses narcissiques (les perverses narcissiques femmes détestent souvent, quant à elles, la virilité et le masculin).
- Il se sert de ses lectures pour étayer sa haine et maltraiter sa compagne, enceinte.
- Il culpabilise Gwenaëlle. Un comportement normal serait d'accepter l'adversité courante de la maladie (bénigne !) de l'enfant, de soutenir et de rassurer la mère, inquiète.
- Il profite de ce qu'ils sont chez le médecin pour lui parler en aparté : elle ne pourra pas réagir et discuter, sous peine de s'exposer encore plus, devant un tiers, à la culpabilité et à la honte qui pourraient en découler.
- Il la dévalorise en énonçant qu'elle est une mère toxique, qui rend son enfant malade, et il pourra renouveler cette manœuvre à volonté dès que l'enfant sera malade. Si le doute est assez profondément ancré dans l'esprit de Gwenaëlle, elle se le dira toute seule, sans qu'il ait à intervenir : elle pourrait même avoir honte dès que l'enfant est malade. Il sera facile ensuite de la stigmatiser pour cela. Un comportement normal serait de reconnaître les qualités maternelles de sa femme, pour les soutenir.
- Il fait comme s'il était en possession d'un savoir sur la mère et l'enfant.

→ En prenant cette position de « sachant » et de censeur, il s'assure de son pouvoir sur Gwenaëlle, ouvrant une brèche où il espère à la fois entraver son maternage (il pourra ainsi continuer à la critiquer) et déverser sa haine du féminin.

→ Il dit sa croyance dans la toute-puissance des mères, croyance qui explique en partie sa haine, archaïque. Elles auraient la puissance de déclencher tout ce qui arrive de mauvais aux enfants.

→ Il énonce aussi sa croyance délirante concernant la toute-puissance que l'on pourrait avoir sur la maladie, ce qui lui permettra de culpabiliser quiconque sera malade dans son entourage plutôt que d'avoir à en prendre soin.



## L'impact sur Gwenaëlle

- © Elle est rendue poreuse au « discours psy » de pacotille du père, un discours culpabilisant où tout ce qui arrive aux enfants semble être de la faute de la mère.
- © Elle est fragilisée par son inquiétude et sa fatigue.
- © Elle est décontenancée par la violence et la brièveté de cette attaque, devant un tiers, ce qui l'empêche d'y répondre. Cette impossibilité fera que l'accusation s'implantera plus profondément dans son psychisme.
- © Elle se remet en question face à cette interprétation assénée, puisque les déterminants inconscients qui la rendraient prétendument toxique sont, par définition, inconscients.



## **QUE POURRAIT-ELLE FAIRE POUR SE PROTÉGER ?**

- \* Prendre conscience de la manipulation. Ce qui constitue un frein à sa lucidité, ici, c'est le martèlement du discours culpabilisant, la soudaineté de l'attaque et l'amour de la mère pour l'enfant, qui lui fait souhaiter être la meilleure mère possible.
- \* Regarder son conjoint d'un air intéressé en lui disant : « Jolie croyance ! »
- \* Répondre quelque chose comme : « Ça, c'est de la psychologie de bazar ! »
- \* Demander au médecin ce qu'il en pense.
- \* Aller se renseigner auprès d'autres gens qualifiés ou en lisant des livres sérieux sur le lien entre maladie et psyché afin de lever le doute.
- \* Noter l'événement pour clarifier sa pensée et ne pas l'oublier.

**Quelques questions pour aider Gwenaëlle**

\* Pense-t-elle que les mères sont toujours coupables de ce qui arrive à leurs enfants ? D'où vient cette croyance, est-elle seulement due au discours de Cédric ? Est-elle raisonnable, selon elle, et pourquoi ?

\* Est-elle en colère contre sa propre mère ? Si oui, pourquoi ? Quelles sont les conséquences de cette colère sur sa propre façon de vivre la maternité ?

\* Croit-elle que les femmes sont, en tant que femmes, moins dignes de respect que les hommes ? Si oui, où et quand a-t-elle conclu cela ?

\* Croit-elle que les mères sont plus responsables de ce qui arrive aux enfants que les pères ? Si oui, où et quand et pourquoi a-t-elle conclu cela ?

\* Peut-elle repérer des liens entre ses réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'elle a repérés ?

\* Quelles sont les ressources dont elle a besoin pour penser et respecter sa dignité de mère ? De quoi a-t-elle besoin pour établir avec confiance sa propre cohérence dans ce rôle ?

# MANŒUVRES : le *gaslighting*, savoir pour l'autre, la culpabilisation



## La main entre les jambes

---

**Axel et Virginie**, la quarantaine, tous deux divorcés, se connaissent depuis peu. Ils passent régulièrement la soirée et la nuit ensemble. Très vite, Axel dit qu'il est amoureux et que la présence de Virginie lui est devenue indispensable. Pourtant, elle se sent souvent mal à l'aise pendant leurs rapports sexuels, sans vraiment comprendre pourquoi. D'un coup, Axel s'excite et semble en transe, son regard devient fixe et il ne la regarde plus, ne tient plus compte d'elle, comme si la personne qu'elle est n'existait plus en dehors de son sexe. Elle met longtemps à comprendre... Peut-être que c'est ça, l'amour, pour Axel... Un matin, il passe la chercher pour aller déjeuner avec des amis de Virginie ; il dit qu'il n'en a

pas très envie, qu'il a peur de s'ennuyer, et puis il se plaint d'avoir mal dormi, avant d'ajouter qu'il y avait trop de monde sur la route, qu'il a un peu mal à la tête... S'asseyant à côté d'elle, il veut tout à coup mettre la main entre ses jambes. Elle refuse, saisie par l'aspect incongru de son geste. Il insiste alors en disant : « Oh, laisse-moi faire, ça va me faire du bien... » Comme elle refuse toujours, prenant enfin conscience qu'il la traite comme un objet consommable, il fait la tête toute la journée.

**Que s'est-il passé ?**







## Les manœuvres d'Axel

- Il se pose en victime dans l'espoir de bénéficier de droits spéciaux eu égard à sa triste condition. Ainsi, il exige sur un ton plaintif, exerce chantage et pression, et fait la tête s'il n'obtient pas ce qu'il veut.
- Il considère que la sexualité est faite pour lui faire plaisir à lui, et qu'il y a droit s'il en ressent le besoin.
- Il ne respecte pas le non-consentement de Virginie ; son désir à elle ne compte pas, elle doit « servir ».
- Il utilise sa compagne comme un objet sexuel : il ne tient pas compte d'elle en tant que personne. Il déshumanise la sexualité. Un comportement normal serait de faire l'amour avec Virginie, qu'il prétend aimer, et non de consommer du sexe.



## L'impact sur Virginie

- © Elle ne comprend pas d'emblée le malaise qu'elle ressent quand ils ont un rapport sexuel. Elle ne parvient pas à identifier le fait qu'elle devient un objet (sans doute interchangeable) ; ce n'est pas immédiatement perceptible.
- © Elle se sent mal quand ils font l'amour, mais elle ne dit rien et ne lui demande pas d'arrêter. Sans doute considère-t-elle qu'il est normal d'accepter de faire l'amour quand on est en couple, même si on n'aime pas vraiment ce qui se passe.
- © Elle subit une pression quand elle se refuse ; si cela dure, et si le lien est suffisamment important pour elle, il se peut qu'elle se mette à céder par la suite, pour avoir la paix, comme on se résigne parfois devant un enfant capricieux.
- © Le risque est qu'elle y perde son propre désir ; il pourra alors l'accuser d'avoir des problèmes sexuels.
- © Fort heureusement, elle persiste dans son refus, et l'incongruité de la demande d'Axel lui permet de commencer à comprendre ce qui se joue.

## **ZOOM SUR UNE MANŒUVRE**

LA VICTIMISATION : il s'agit de se faire passer pour une pauvre chose faible et dans le besoin. Cela peut se jouer sur un mode plaintif ou râleur, revendicatif, et c'est utile pour exiger des droits spéciaux, tenter d'obtenir ce qu'on ne veut pas lui donner, protester de son impuissance, refuser ses responsabilités et faire culpabiliser l'autre. C'est une manœuvre « couteau suisse ».



## **QUE POURRAIT-ELLE FAIRE D'AUTRE POUR SE PROTÉGER ?**

- \* Prendre conscience de la manipulation. Ce qui a d'abord fait obstacle à sa lucidité, ici, c'est de penser que le sexe est un devoir quand on est en couple (le sinistre devoir conjugal), et de se sentir coupable quand elle n'en ressent pas le désir.
- \* Continuer à refuser de faire quoi que ce soit de sexuel si elle n'en ressent pas l'envie.
- \* Ne pas tenir compte de sa bouderie.
- \* Se poser de sérieuses questions sur la pérennité de la relation !
- \* Noter l'événement pour clarifier sa pensée et ne pas l'oublier.

### **Quelques questions pour aider Virginie**

- \* A-t-elle pris l'habitude de donner son corps et son sexe pour recevoir de l'amour, comme une monnaie d'échange ?

\* Croit-elle qu'elle va perdre l'amour si elle refuse le commerce charnel ?

\* A-t-elle le droit de dire non ? Sinon, où, quand et pourquoi a-t-elle conclu qu'elle n'avait pas le droit de refuser ? Que craint-elle si elle le fait ?

\* Où et quand a-t-elle appris à se sacrifier pour maintenir une relation ? Cela peut concerner la sexualité uniquement, mais aussi être une attitude plus large, qui concerne une habitude de payer de sa personne alors que, profondément, elle ne le souhaite pas, parce que cela malmène ses limites. Où, quand et pourquoi a-t-elle conclu qu'elle ne pouvait pas le refuser ? Que se passerait-il sinon ?

\* A-t-elle parfois l'impression qu'elle n'éprouve jamais de désir sexuel ? Est-ce lié au fait qu'elle ne peut pas dire non, et donc qu'elle ne peut pas dire oui ?

\* Peut-elle repérer des liens entre ses réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'elle a repérés ?

\* Quelles ressources peut-elle mettre en œuvre pour écouter et tenir compte de son propre désir ? Que doit-elle faire pour pouvoir se sentir mieux seule que mal accompagnée ?

**MANŒUVRES** : la déshumanisation, la victimisation



## Le ménage du samedi

---

**Margaux** travaille six jours sur sept, dont le samedi, en partie parce qu'Arthur, son compagnon, est incapable de gagner sa vie correctement, et en partie parce que son activité libérale fonctionne bien ; elle en est heureuse. Lui, il revendique le fait de n'être pas réduit en esclavage par le travail. C'est un intellectuel, et un artiste : il crée ! Lui, il a le courage de ses opinions, et il l'assume. Il veut aussi des vacances, de beaux vêtements, une voiture et des travaux pour maintenir l'appartement dans un vrai confort. Quand l'argent vient à manquer, il se fâche, alors elle travaille, beaucoup. Loin d'en être reconnaissant, il la considère comme une tâcheronne, une assujettie au système, quasiment une collabo. En



plus de son travail, elle gère leurs quatre enfants, les amène à l'école et va les chercher à la garderie, fait les courses et à manger... Le samedi, toutefois, Arthur fait le ménage dans l'appartement. Comme il râle et accuse Margaux d'être sale et négligente, elle se sent coupable et propose de faire le ménage avec lui le dimanche, pour partager la tâche. Pourtant, il continue à le faire le samedi... et à lui faire reproche sur reproche.

**Que s'est-il passé ?**

c'est bon!  
je me suis tapé  
le ménage!  
comme d'hab!





## Les manœuvres d'Arthur

→ Il met sa compagne en « double lien » : il demande deux choses opposées impossibles à réaliser en même temps (travailler et être présente à la maison au même moment). Lui, il dit qu'il lui reproche juste de ne jamais faire le ménage.

→ Il réussit à culpabiliser sa partenaire de travailler le samedi alors qu'elle le fait pour assurer leurs revenus : la manœuvre vise à masquer son incapacité à générer une rémunération suffisante.

→ Il est jaloux du fait qu'elle a assez de travail pour pouvoir travailler six jours sur sept, alors que lui ne parvient pas à réussir professionnellement.

Il se valorise sur le dos de sa compagne : lui, il fait le ménage dans la maison, une activité qu'il parvient à présenter comme plus importante que d'assurer la prospérité de la famille. Un comportement normal serait de faire le ménage le samedi s'il le souhaite, en considérant que c'est un équilibre juste dans la mesure où sa compagne travaille ce jour-là.



## L'impact sur Margaux

- © Elle est coincée dans des demandes ou des nécessités incompatibles : assurer la sécurité matérielle et le confort de la famille, et faire le ménage dans la maison le jour où elle travaille.
- © Elle suggère une solution, faire le ménage le dimanche, sans s'apercevoir que le prédateur refuse cette solution pour continuer à exercer sa pression.
- © Elle se sent à la fois obligée de travailler et coupable de le faire.
- © Elle ne peut pas se réjouir pleinement de sa réussite.
- © Elle est tendue tous les samedis quand elle rentre, parce qu'elle sait qu'elle va essayer des reproches.

## ZOOM SUR UNE MANŒUVRE

LE DOUBLE LIEN : il s'agit de demander à quelqu'un, avec autorité ou en utilisant la culpabilisation, deux choses impossibles à réaliser en même temps. Quand la personne fait l'une des deux choses, on lui reproche celle qu'elle n'a pas faite. C'est utile pour s'assurer d'avoir toujours un reproche à faire, pour rendre l'autre affolé et confus, et pour asseoir son pouvoir.



## QUE POURRAIT-ELLE FAIRE POUR SE PROTÉGER ?

\* Prendre conscience de la manipulation. Ce qui rend sa lucidité difficile, ici, ce sont les demandes auxquelles il est impossible de répondre en même temps (le double lien), qui sèment la confusion, et la volonté de bien faire de Margaux, qui rend la culpabilisation possible. Par ailleurs, les rôles classiques sont que monsieur travaille quand madame s'occupe de la maison (c'est en train de changer, mais ça reste profondément fiché dans l'inconscient culturel), or c'est l'inverse qui se produit, ce qui renforce la culpabilité de Margaux (ce serait son « devoir »...).

\* Voir que la manœuvre n'est qu'un leurre visant à le valoriser, lui, et à masquer son incapacité à générer des revenus.

\* Répondre quelque chose comme : « La famille a besoin de sécurité matérielle, et faire le ménage le samedi est ton choix. » Pour cela, elle doit parler calmement, sans se justifier ni argumenter plus loin. Le répéter, au besoin, sans rien ajouter, toujours aussi calmement.

\* Prendre soin d'elle avant de rentrer le samedi, faire quelque chose qui l'apaise, qui lui fait du bien.

\* Prévoir pour la soirée du samedi une activité qui la mettra le moins possible en contact avec lui.

\* Séparer les comptes et lui demander de participer aux dépenses communes à la même hauteur qu'elle, en cessant de s'échiner à compenser. Cela va créer un conflit, c'est sûr, mais ça signale qu'elle n'est plus prête à se sacrifier et à essuyer des reproches pour cela !

\* Noter l'événement et tous les événements associés, pour clarifier sa pensée et ne pas les oublier.

## **Quelques questions pour aider Margaux**

\* A-t-elle l'habitude d'assurer toutes les responsabilités, quitte à se sacrifier ? Si oui, où, quand, comment et avec qui a-t-elle appris cela ? Est-ce que cela date de cette union, ou d'avant ?

\* A-t-elle l'habitude de proposer son aide sans se soucier des conséquences que cela peut avoir pour elle ?

\* S'autorise-t-elle à penser à elle, à son bien-être et à sa fatigue ?

\* Peut-elle repérer des liens entre ses réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'elle a repérés ?

\* Quelles ressources peut-elle mettre en œuvre pour cesser de se sacrifier, pour tenir compte et pour prendre soin d'elle ? Que peut-elle faire pour cesser de se sentir coupable ?

## MANŒUVRE : le double lien



## Les verres

---

**Édouard** (qui se prénomme Kévin en réalité, mais préfère Édouard) et Jade se sont installés ensemble il y a un an. Édouard est un hipster très préoccupé par son image. Le matin, il passe un temps infini dans la salle de bains à parfaire sa mise, à retrousser sa moustache, à peigner sa barbe, à soigner sa peau. Il choisit ensuite avec soin ses vêtements. Pour s'habiller, rien n'est jamais trop cher, et il malmène souvent son budget pour cela. Il se vante d'avoir des goûts exquis, un talent rare, qu'il exerce dans la boutique très trendy où il travaille comme vendeur. Jade, sa compagne, était d'ailleurs une conquête qui flattait son ego. Elle est eurasienne, belle comme le jour, très diplômée, charmante. Elle se faisait



courtiser de toutes parts, et c'est lui, avec son charme sans égal — du moins le pense-t-il — qui a « raflé la mise ». Il a insisté pour qu'ils s'installent ensemble très vite, afin de ne pas laisser le bel oiseau s'envoler. Ce qui ne gêne rien, c'est que Jade occupe un poste important et gagne bien sa vie, mais il se défend d'avoir de telles pensées : c'est de l'amour, dit-il, rien que de l'amour fou, de la passion. Jade est touchée d'être autant aimée. Les préoccupations superficielles et esthétisantes d'Édouard l'intéressent et la sortent un peu de ce qu'elle a toujours fait dans sa vie jusque-là : travailler comme une acharnée... Après que quelques mois ont passé, l'ambiance change. Édouard se met à dénigrer les goûts de Jade, à la brocarder comme « intello », à râler parce qu'elle rentre tard du travail. Il n'est plus jamais content. Il critique, il boude. Ce jour-là, elle a acheté de nouveaux verres, de gros verres joyeux de toutes les couleurs qui lui ont coûté une fortune. Comme elle est supposée n'avoir pas de goût, elle est allée dans une boutique chic et s'est fait conseiller par une

vendeuse. Quand il rentre et qu'il voit les verres, il les trouve jolis, ce qui est exceptionnel. Très contente qu'il les aime — enfin, elle a fait un bon choix ! —, elle sourit. Alors il ajoute : « Ils sont quand même un peu lourds... Et puis, toutes ces couleurs, c'est vulgaire finalement, non ? »

**Que s'est-il passé ?**





## Les manœuvres d'Édouard-Kévin

→ Il se forge avec soin un personnage fictif, arbitre des modes et de l'élégance. Tout ce qu'il fait, y compris changer son prénom, a pour objet de parfaire son image, qui est une imposture. Sa relation avec Jade n'a pas d'autre but : elle est belle et diplômée, et l'avoir conquise est un trophée de plus. De plus, comme il ne possède ni sa grâce ni ses talents naturels, il va pouvoir œuvrer à la détruire, ce qui va à la fois le venger et le rassurer sur son pouvoir, fût-il celui de la destruction.

→ Quand il voit les nouveaux verres, il montre de la satisfaction, mais ne supporte pas que Jade en conçoive du contentement ou de la joie : il pratique le « vol de la joie » en émettant une critique, de façon à « rabattre » la satisfaction de sa compagne. Il ne supporte pas la joie chez l'autre : il ne jouit que de sa déception, son malheur, sa contrariété, son humiliation. La seule émotion positive qu'il supporte chez elle, c'est l'admiration ou la gratitude (pour lui dans les deux cas). Un comportement normal serait d'apprécier l'attention de sa compagne et de consentir à dire qu'il trouve les verres jolis (puisque c'est le cas), de se réjouir que cela fasse plaisir à Jade et de taire une éventuelle objection.

→ Il ne comprend pas qu'une personne puisse ressentir de la joie à faire, sans chercher à se valoriser, une chose ayant pour seul but de rendre l'autre content (pour lui, chacun sert exclusivement sa propre image). L'altruisme est inconcevable pour lui, insupportable. La seule personne qui puisse être valorisée, c'est lui.

→ Il ne peut pas concevoir qu'une personne autre que lui puisse faire quelque chose de bien.

→ Il se refuse à ressentir de la gratitude, émotion qu'il vit comme dévalorisante à son égard.

→ Il reste dans une position d'insatisfaction chronique, la seule qui sied à sa « grandeur ».



## L'impact sur Jade

- © Elle est soucieuse de satisfaire Édouard, et pense encore que c'est possible. Elle a choisi les verres dans l'espoir, précisément, que cela lui ferait plaisir ou le réjouirait.
- © Elle montre et exprime sa joie devant ce qui ressemble à ce plaisir qu'elle cherchait à faire à son compagnon, mais son bonheur est de courte durée. Elle ressent d'autant plus fort la critique d'Édouard que celle-ci survient au moment où elle est contente : elle vient de vivre un chaud-froid, ou ascenseur émotionnel, qui la laisse un peu sonnée.
- © Elle se dévalorise : cet achat est encore raté !

## ZOOM SUR UNE MANŒUVRE

LE VOL DE LA JOIE : il consiste à tout mettre en œuvre pour que l'autre ne puisse pas durablement ressentir certaines émotions, comme la sérénité, la joie, le plaisir, le contentement, la fierté. Il se pratique de diverses façons : dévalorisation de la personne ou de l'objet de la joie, instillation d'un doute, crise de colère (même à propos d'un autre sujet), annonce d'une mauvaise nouvelle... C'est une manœuvre très utile au moment du coucher, car elle permet de gêner le sommeil et la récupération de l'autre. Elle sert à prendre le pouvoir en ne permettant pas à la proie la moindre échappée hors du stress et à renforcer sa désorientation émotionnelle en alternant le chaud et le froid.



## **QUE POURRAIT-ELLE FAIRE POUR SE PROTÉGER ?**

- \* Prendre conscience de la manipulation. Ce qui constitue un frein à sa lucidité, ici, c'est la soudaineté de l'attaque, la désorientation émotionnelle créée par le chaud-froid, qui fige sa pensée, et l'espoir illusoire que le contentement est encore possible.
- \* Cesser de chercher à le satisfaire, parce que c'est impossible.
- \* Choisir des verres parce qu'ils lui plaisent, à elle, et de façon générale se faire plaisir, à elle.
- \* Anticiper sur le fait que ces verres ne lui conviendront pas, parce que c'est un principe chez lui.
- \* Ne pas montrer de contentement s'il a l'air content, prendre un air détaché et dire quelque chose comme : « Les verres ? ah, oui... »
- \* Noter l'événement pour clarifier sa pensée et ne pas l'oublier.

### **Quelques questions pour aider Jade**



\* Qu'est-ce qui lui fait plaisir dans le fait de faire plaisir à quelqu'un d'autre ? Au-delà de la joie normale de recevoir de la gratitude, y a-t-il d'autres motifs ?

\* Ne se sent-elle aimée qu'à condition de voir qu'elle fait plaisir à l'autre ? Quand, où et avec qui a-t-elle appris cela ?

\* Ne se sent-elle légitime à exister que si elle fait plaisir à l'autre ? Est-ce qu'elle a l'impression que sa vie n'a de sens que si elle fait plaisir aux autres ? Si oui, où, quand, comment et avec qui a-t-elle compris cela ?

\* Sait-elle se faire plaisir ? Est-elle capable de prendre en compte son propre plaisir, sa satisfaction, comme des éléments importants ? Sinon, où, quand, comment et avec qui a-t-elle appris à s'oublier ?

\* Peut-elle repérer des liens entre ses réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'elle a repérés ?

\* Quelles ressources peut-elle mettre en œuvre pour apprendre à se faire plaisir à elle-même ?

# MANŒUVRES : le vol de la joie, la dévalorisation



# Diagnostic



**Pascal** est professeur d'éducation physique. Il rencontre Sophie, qui enseigne les maths dans le lycée où il vient d'être muté. Il lui fait une cour assidue et, pour l'éblouir, il expose son « savoir » en matière de psychologie, qu'elle écoute avec intérêt. Sophie est ouverte et curieuse. Elle sait combien les facteurs psychologiques jouent pour l'enseignement de sa matière, aussi y est-elle très attentive. Elle est sensible au charme de Pascal, elle le trouve intéressant. Une histoire commence entre eux, mais elle se rend vite compte qu'il est obsédé par le fait de diagnostiquer toutes les personnes qu'il croise, élèves aussi bien que collègues, à partir de profils

psychologiques simplistes. Elle comprend vite que, pour lui, certains profils sont moins souhaitables que d'autres, bien qu'il dise le contraire et se targue d'être « sans jugement », objectif... quasiment « scientifique » ! Il a le meilleur profil, empathique, sensible, aimant ; Sophie, elle, serait d'après lui beaucoup plus froide, intellectuelle, raisonneuse, passant tout ressenti au crible de la pensée. Alors, quand elle se récrie parce qu'elle ne se sent pas correspondre au profil qu'il lui assigne, il triomphe en lui disant : « Tu vois bien ! Encore du raisonnement, de la pensée, des arguments logiques ! Pour toi, la vie, c'est des maths ! » Il fait tout pour la convaincre, argumentant sans relâche avec la douceur dont on use pour les grands malades... et bien sûr sans jugement aucun.

**Que s'est-il passé ?**





## Les manœuvres de Pascal

- Son savoir est une imposture, une manœuvre de séduction, et il use de pseudo-psychologie pour préparer sa prise de pouvoir sur Sophie en cherchant à lui faire douter de ce qu'elle perçoit d'elle-même, voire de sa santé mentale.
- Il fait comme s'il savait mieux qu'elle ce qui se passe en elle. Il assène des interprétations, ce qui est un abus de pouvoir fondé sur une toute-puissance délirante. Il se croit (ou fait comme s'il était) omniscient, perçant à jour les êtres au plus profond. Soit il croit à ses interprétations, et dans ce cas il est dans un subdélire aux accents paranoïaques, soit il use délibérément d'arguments montés de toutes pièces afin de prendre l'ascendant sur l'autre.
- Ses « diagnostics » sont l'occasion de jugements de valeur, ce qu'il dénie afin de paraître objectif. Et s'il est objectif, il ne peut selon lui qu'avoir raison !
- Il profite de sa manœuvre pour apparaître sous un meilleur jour qu'elle, ce qui est une façon de se valoriser à ses dépens, en la dépréciant.
- Il use d'un argument fallacieux : « Si tu te défends, c'est que j'ai raison ! » Cela lui permet de faire passer sans coup férir toute interprétation : soit l'autre acquiesce, et lui donne raison, soit l'autre se défend, et donc lui donne raison. Imparable.

→ Il emploie un ton condescendant : il indique qu'il la considère comme une sotte sans conscience, dont il a quelque peu pitié, lui manifestant une fausse compassion teintée de mépris (c'est-à-dire de la conviction qu'il est supérieur à elle, qui suscite la pitié).



## L'impact sur Sophie

© Elle est de bonne volonté et prête à se remettre en question. Elle écoute donc les propos du manipulateur : il a l'air si sûr de lui, et s'il avait raison ? Nous sommes ici devant une manœuvre de *gaslighting*, qui consiste à faire douter l'autre de sa santé mentale.

© Elle ne sait que croire : les jugements de valeur qui transparaissent à travers le ton sur lequel il expose sa psychologie de bazar, ou ses dénégations verbales quand il dit qu'il ne juge pas ? Est-ce que c'est elle qui imagine qu'il juge parce qu'en réalité elle se défend, n'acceptant pas sa triste condition de femme cérébrale et froide, ou est-ce que c'est lui qui ne se rend pas compte que son système de pensée psychologique de pacotille n'est qu'un moyen de se valoriser pendant qu'il la dévalorise ? Elle est confuse, ce qui renforce la manœuvre de *gaslighting* et la rend « poreuse » aux arguments de Pascal.

© Son trouble se renforce parce que le manipulateur prétend savoir sur elle des choses mieux qu'elle-même, des choses qui la dépassent parce qu'elle-même ne les perçoit pas. Elle sait que, de fait, on ne sait jamais tout de soi-même. C'est dans cette incontournable zone aveugle qu'il s'engouffre.



© Elle est violentée par ce regard interprétatif et elle ressent de la honte, comme à chaque fois que l'on est abusé, traqué, observé quand on ne le veut pas et que l'on ne peut pas se cacher : chercher à se cacher laisserait croire à l'autre qu'il a raison et majorerait la honte de soi et le doute sur sa santé mentale... Il faut donc supporter cette honte, car elle serait plus grande encore si l'on s'en défendait.

© Elle n'est pas reconnue pour ce qu'elle est vraiment, mais assignée à une place où elle n'a rien à faire. Elle le sait, elle le sent, et cela suscite sa colère.

© Dans la mesure où elle ressent de la colère et de la honte, et comme elle est confuse, elle se demande si cela ne signifie pas, au fond, que le manipulateur a raison : elle a peut-être un problème psychologique, quelque chose qui ne va pas.

© Elle est comme coincée dans une alternative : soit elle veut préserver la relation, et elle est obligée d'avaler ses couleuvres (après tout, cela peut apparaître comme un léger et banal désaccord) ; soit elle refuse ses allégations et, en plus de créer un ou des conflits, elle entame l'image qu'elle a de lui, s'en méfie et commence à le mettre à distance, compromettant leur histoire débutante sans être totalement convaincue qu'il a tort ou que ce qui se passe soit grave.



## QUE POURRAIT-ELLE FAIRE POUR SE PROTÉGER ?

- \* Prendre conscience de la manipulation. Ce qui fait obstacle à sa lucidité, ici, c'est le fait qu'elle n'est pas sûre qu'il a tort, ou que ce désaccord est important. La manœuvre de *gaslighting* est difficile à repérer.
- \* Écouter sans broncher, en laissant au manipulateur la responsabilité de ses propos et de sa vision délirante du monde.
- \* Dire « Ah oui, ton truc, là ! » et hausser les épaules ou rire gentiment, comme on le fait devant les petites lubies ou les obsessions sans gravité de ses amis.
- \* Parler à des proches et des amis de confiance, voire à un professionnel de la santé mentale, pour vérifier que tout va bien et que les allégations du manipulateur sont fausses.
- \* Noter les événements pour clarifier sa pensée et ne pas les oublier.

## Quelques questions pour aider Sophie

\* Doutait-elle d'elle-même avant de fréquenter Pascal ? Si oui, dans quelles circonstances, avec qui et quand a-t-elle appris à se remettre en question systématiquement, à ne pas faire confiance à sa propre cohérence, à ses propres perceptions ?

\* Efface-t-elle ou invalide-t-elle souvent sa cohérence face à celle de l'autre ? Si oui, pourquoi ? Que cherche-t-elle à faire quand elle fait cela ?

\* Quelle opinion a-t-elle de sa propre pensée et, plus largement, d'elle-même ?

\* A-t-elle compris à un moment de son histoire qu'il valait mieux taire sa vision des choses et d'elle-même quand elle est différente de celle de l'autre, voire contradictoire ? Si oui, quand, avec qui, pourquoi, comment ?

\* Peut-elle repérer des liens entre ses réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'elle a repérés ?

\* Quelles ressources peut-elle mettre en œuvre pour ne plus se remettre en question quand elle sent que ce qui est énoncé n'est pas juste pour elle ?

**MANŒUVRES** : savoir pour l'autre, le *gaslighting*, le double lien, l'intrusion



## Le papier peint

---

**Hugues** a beau faire, rien ne va, jamais. Depuis vingt ans qu'elle est mariée avec lui, Véronique dépense tant et plus et trouve qu'il ne gagne pas assez. Au lit, elle exige qu'il la fasse jouir alors qu'elle reste passive, inerte et froide, et elle lui reproche de ne pas y arriver, contrairement à l'un de ses anciens amants, auquel elle le compare. Elle le regarde, bras croisés, faire des travaux pharaoniques dans leur maison : elle dénigre ses réalisations et, de surcroît, lui reproche la poussière qu'il génère. Les travaux terminés, alors que la maison est devenue un nid douillet, elle profite de son confort sans un mot de gratitude ou de reconnaissance pour le travail de son mari. Un soir où ils sont chez des amis, elle apprend que le papier

peint vient d'être refait. Elle se lance aussitôt dans un éloge appuyé des capacités techniques de leur ami et de son bon goût, devant Hugues, qui choisit de se taire.

**Que s'est-il passé ?**





## Les manœuvres de Véronique

→ Elle trouve toutes les raisons de démontrer à Hugues à quel point il est insatisfaisant, dans tous les domaines. Un comportement normal serait de manifester de temps à autre de la gratitude. Même s'il est humain, donc imparfait, il y a sans doute des choses qu'il fait et qu'elle apprécie.

→ Elle le met délibérément en difficulté et le lui reproche ensuite.

→ En faisant cela, elle lui fait porter ses responsabilités à elle : ses achats compulsifs, son incapacité à atteindre le plaisir, son inertie dans la maison. Elle fait de lui sa poubelle psychique.

→ Elle compte bien l'exploiter plus encore en restant insatisfaite.

→ En réalité, elle est envieuse de son talent.

→ Elle se venge en l'humiliant : l'expression emphatique de son extase sur les petits travaux d'un autre est un camouflet d'autant plus puissant qu'il contraste avec les dévalorisations qu'elle lui fait subir. C'est le même mouvement que quand elle lui raconte qu'un autre a réussi, lui, à la faire jouir. Le fait que ce soit en public renforce l'humiliation.

→ Elle montre qu'elle est capable de reconnaître quelqu'un : elle met donc en lumière le fait que son manque de reconnaissance pour lui est délibéré. Elle cherche à le dévaloriser, faisant comme si tout ce qu'il réalise ne mérite même pas un merci ou un compliment, alors même qu'elle en use avec plaisir.

→ Elle tire une jouissance sadique de la situation.





## L'impact sur Hugues

- ◎ Il est coincé : soit il réagit, dévoilant ainsi qu'il aimerait qu'elle le reconnaisse et renforçant ainsi la prise de pouvoir de Véronique sur lui, soit il encaisse l'humiliation en silence. Dans les deux cas, il est atteint et elle en jouit.
- ◎ Il est attaqué sur tous les fronts : sur sa puissance à gagner de l'argent, sur sa puissance sexuelle, sur ses talents de bricoleur et l'énergie qu'il met au service de sa famille...
- ◎ Il est rongé de doutes concernant sa valeur, harcelé sur tellement de sujets que cela finit par l'atteindre au plus profond.
- ◎ Pour chercher l'apaisement, s'il voulait préserver son mariage, il continuerait à se demander comment la satisfaire. Ce serait en vain, car il n'y a pas pire insatisfait que celui qui veut le rester...

## ZOOM SUR UNE MANŒUVRE

LA COMPARAISON : il s'agit de comparer la proie ou ses réalisations avec quelqu'un d'autre afin de démontrer qu'elle est laide, incompétente, insuffisante, incapable ou nulle (au choix...), en tout cas moins bien que l'objet de la comparaison. Cela permet d'humilier la proie et d'atteindre son estime d'elle-même, de démontrer que le prédateur est possible à satisfaire puisque quelqu'un d'autre y parvient, et de semer la zizanie entre la proie et cette personne. Cela permet aussi de prendre le pouvoir sur l'autre en lui donnant envie, par compétition et pour laver son honneur, d'en faire plus encore.



## QUE POURRAIT-IL FAIRE POUR SE PROTÉGER ?

\* Prendre conscience de la manipulation. Ce qui fait obstacle à sa lucidité, ici, c'est l'humiliation qui trouble la pensée, l'habitude du martèlement dévalorisant et le fait que, probablement, son estime de lui-même a fini par être entamée.

\* Cesser de chercher à la satisfaire : comprendre qu'il est aussi impossible d'atteindre ce but que de rejoindre l'horizon.

\* En échange, chercher son propre contentement et se reconnaître lui-même : par exemple, tenir un journal de bord de ses travaux, y noter ce qu'il a réussi à faire et prendre le temps de s'en réjouir à la fin de chaque journée. Relire parfois ce journal, se rendre compte de tout ce qui a été réalisé, prendre des photos de type « avant-après », voire partager tout cela sur un réseau social pour avoir le retour et la reconnaissance d'autres personnes. Normalement, on ne fait pas les choses pour avoir de la reconnaissance, mais en obtenir encourage pour la suite, et valide ce que l'on a fait.

\* Même si ce conseil n'est pas politiquement correct, prendre une maîtresse, pour se réconcilier avec sa virilité.

\* Prendre conscience qu'elle a délibérément choisi de ne pas lui montrer sa gratitude et son admiration afin de le faire courir, de prendre le pouvoir sur lui et, plus profondément, de ne pas prendre la responsabilité de ses insuffisances à elle.

\* Ne pas réagir, ni immédiatement ni après, pour ne pas lui donner le plaisir de constater le résultat de son humiliation.

\* Noter l'événement pour clarifier sa pensée et ne pas l'oublier.

## **Quelques questions pour aider Hugues**

\* Où en est-il avec l'estime de lui-même ? Est-elle suffisante pour lui permettre de savoir qu'il est puissant et que ses réalisations ont de la valeur ? Se permet-il de se sentir fier de lui ? Sinon, que craint-il s'il le fait ? Pourquoi ?

\* Est-ce que la dévalorisation et le manque de reconnaissance sont des problèmes récurrents dans sa vie ? Si oui, avec qui, quand, où ?

\* Y a-t-il d'autres personnes, voire d'autres femmes, qu'il n'a pas réussi à satisfaire ou à « rendre heureuses » dans son histoire ? Est-ce d'une certaine façon (pas sur le plan sexuel, bien sûr) le cas avec sa mère ? Avec son père ? Les deux ? Les enfants cherchent souvent à rendre heureux leurs parents quand ils constatent qu'ils ne le sont pas. Ils n'y parviennent pas, d'une part parce que le bonheur ne dépend pas de quelqu'un d'autre, et d'autre part parce que leurs moyens et leur position d'enfant ne leur permettent pas d'être des « thérapeutes » suffisants. Pourtant, cet « échec » les poursuit longtemps...

\* Peut-il repérer des liens entre ses réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'il a repérés ?

\* Quelles sont les ressources qu'il peut mettre en œuvre pour valoriser ce qu'il fait et en être satisfait ?

**MANŒUVRE** : [la comparaison](#)

## Les copains

---

**Maxime et Baptiste** sont amis depuis l'enfance. Ils ont, à l'adolescence, tout partagé. Ils ont gardé une complicité rieuse, échangeant parfois encore des répliques de films vus cent fois ou des anecdotes à propos de jeux vidéo auxquels ils ont passionnément joué ensemble. Même si la vie et ses aléas les ont un peu éloignés (Baptiste est parti travailler à l'étranger), leur amitié persiste et ils échangent des nouvelles de loin en loin. À 30 ans, Maxime rencontre Caroline, femme-enfant qu'il trouve charmante même si elle a un caractère difficile et capricieux. D'après elle, il n'est pas assez drôle, il est trop intello, il ne s'habille pas comme elle aime, il ne lui dit pas les choses qu'elle voudrait entendre...

Caroline n'apprécie pas que Maxime entretienne cette amitié lointaine, les deux amis s'échangeant des confidences auxquelles elle n'a pas accès. De passage en France, Baptiste vient dîner un soir avec le jeune couple et rencontre Caroline pour la première fois. Alors qu'elle a boudé une bonne partie de la soirée, elle dresse au départ de Baptiste un portrait si élogieux de celui-ci — « Il est si drôle, si fin, si élégant », dit-elle, des étoiles dans les yeux — que Maxime finit par ressentir une rivalité douloureuse vis-à-vis de son ami.

**Que s'est-il passé ?**







## Les manœuvres de Caroline

→ L'admiration pleine d'emphase qu'elle porte à Baptiste induit une sourde compétition entre les deux hommes. Elle suggère indirectement qu'elle pourrait être attirée par lui... ce qui mue l'ami en rival potentiel.

→ Elle génère une tension entre eux, qui sont pourtant proches depuis longtemps.

→ En perturbant la confiance de son compagnon, elle cherche à endommager insidieusement son amitié et à l'isoler. Il n'aura ainsi plus le loisir de se confier à Baptiste. Lors des conflits avec elle, Maxime n'aura plus de soutien, se trouvant ainsi entièrement à sa merci.

→ Si Maxime accuse Caroline de vouloir les séparer (encore faudrait-il qu'il en ait conscience), elle pourra à loisir se récrier en l'accusant d'être incohérent puisque, justement, elle lui dit qu'elle aime beaucoup Baptiste. Elle pourra aussi l'accuser d'être jaloux, immature, malveillant...

→ Elle est envieuse de ce lien d'amitié fort et pérenne. Cela n'existe pas dans sa vie, aucune relation ne persistant longtemps en raison de son caractère.



## L'impact sur Maxime

- © Il est surpris de ressentir cette rivalité douloureuse. Il en a un peu honte, aussi.
- © Il va craindre qu'elle tombe amoureuse de Baptiste, et va espacer les rencontres à trois.
- © De toute façon, il va avoir beaucoup moins de plaisir à le fréquenter, même s'ils ne sont que tous les deux.
- © Il ne pourra plus penser à Baptiste, ou être avec lui, sans se rappeler tout ce qu'elle aime chez lui et se comparer (si elle a commencé les reproches et la dévalorisation, il sera certain d'être moins bien)... Il va finir par en vouloir à son ami d'être comme il est, alors que ses qualités faisaient que, justement, il l'aimait.
- © Même s'il quitte sa compagne, cette trace infiniment toxique va mettre du temps à s'estomper. Si elle s'estompe.

## ZOOM SUR UNE MANŒUVRE

L'ISOLEMENT DE LA PROIE : il s'agit de faire en sorte que tout l'entourage de la proie, classiquement ses amis et sa famille, s'éloigne d'elle. Toutes les manœuvres sont possibles : semer la zizanie, dénigrer l'entourage, faire un chantage du type « c'est moi ou eux »... Cela permet de voler à la proie la joie de voir ses proches. Cela permet aussi que la proie, sans l'appui de son entourage, se trouve plus vulnérable aux autres manœuvres parce qu'elle ne peut plus en parler, se confier et recouvrer sa lucidité.



## **QUE POURRAIT-IL FAIRE POUR SE PROTÉGER ?**

- \* Prendre conscience de la manipulation. Ce qui fait obstacle à sa lucidité, ici, c'est la honte de se sentir jaloux d'un ami.
- \* Ne pas laisser pénétrer le doute, tant sur ses propres qualités que sur la loyauté de son ami.
- \* Quand Caroline chante les louanges de Baptiste, lui emboîter le pas (« Je suis d'accord avec toi ! »), en rajouter (« Et en plus... ») et finir par : « C'est pour tout cela que je l'aime... » Dans la mesure où il est insupportable pour elle qu'un autre qu'elle soit reconnu, il y a des chances pour qu'elle arrête son manège.
- \* Dès que sa conscience de ce qui se joue est claire, parler à Baptiste des manœuvres de Caroline pour chercher à les séparer. Faire alliance avec lui contre la manipulation.
- \* Noter l'événement pour clarifier sa pensée et ne pas l'oublier.

## **Quelques questions pour aider Maxime**

\* A-t-il connu, dans sa vie, des trahisons ? Si oui, lesquelles, quand, comment, qui ? A-t-il fini d'en ressentir la douleur, le chagrin, la colère, le dégoût ?

\* A-t-il connu, dans sa vie, des rivalités douloureuses, des compétitions perdues ou gagnées ? Si oui, quand, avec qui ? Un ami, un frère, son père, quelqu'un d'autre ?

\* Est-il fragile dans l'estime qu'il a de lui-même ? Si oui, peut-il repérer pourquoi ? Est-ce que les exigences qu'il a pour lui-même sont trop élevées ? Est-ce que son évaluation de lui-même est trop sévère, ne tenant compte que de ce qui ne va pas ?

\* Peut-il repérer des liens entre ses réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'il a repérés ?

\* Quelles ressources peut-il mettre en œuvre pour cultiver sa confiance en lui, et en l'amitié ?

**MANŒUVRES** : la comparaison, semer la zizanie, l'isolement de la proie

AHHH ♡  
Baptiste,  
il est  
génial... ♡



## La bonne amie

---

**Nadia** est divorcée, elle a deux enfants. Vers 40 ans, elle rencontre Julien, père de deux enfants lui aussi. Elle vit un rêve : Julien est adorable avec ses enfants, tout ce petit monde s'entend bien, et ce nouveau compagnon, qui a de gros moyens, les emmène en vacances dans des lieux paradisiaques et les gâte. Très vite, il y a des petits accrocs dans la relation : Julien lui fait des reproches, tient des propos dévalorisants à son égard ; il a des colères inopinées, pour des broutilles, qui lui font éructer des horreurs ; sur le plan sexuel, il la force « un peu » de temps en temps, mais elle met cela sur le compte des soirées bien arrosées avec ses amis, tous charmants, tous riches. Parmi eux, il y a notamment une femme,

Salomé, « amie de toujours » de Julien, charmante elle aussi, qui vient souvent chez eux. Nadia se rapproche d'elle, lui fait des confidences, lui raconte les questions qu'elle se pose à propos de son couple. Deux ans plus tard, elle découvre, oubliée ouverte sur son ordinateur, une boîte mail dont elle ne connaît pas l'adresse. Intriguée, elle l'explore et finit par identifier qu'il s'agit d'une adresse secrète de Julien pour ses échanges avec Salomé. Au fil des messages, qui lui semblent d'abord étranges et irréels, elle trouve la trace de ses confidences, mais aussi des mots doux et des propos érotiques. Elle finit par comprendre, en recoupant les dates et les circonstances, que l'« amie de toujours » est, depuis avant leur rencontre, la maîtresse de son compagnon.

**Que s'est-il passé ?**





et toi  
Salomé, t'as  
un mec?



## Les manœuvres de Julien

→ Il est déloyal d'emblée : il introduit sa maîtresse dans le couple en la présentant comme une amie, suscite la confiance de Nadia et, depuis le début, jouit de sa duplicité avec Salomé, qui joue le jeu et participe à l'abus de confiance. Dans le cas d'une double vie — ce qui arrive —, il va normalement de soi que la seconde femme n'est pas introduite comme amie dans le couple...

→ Il récolte des informations sur sa compagne qui ne lui sont pas destinées, puisqu'il a accès à ce qu'elle dit à sa maîtresse, qu'elle considère comme une amie. Il peut ainsi mieux la contrôler.

→ Il n'a pas l'intention de donner la moindre chance à cette relation pour qu'elle soit normale. Dès le début, il joue avec sa proie : rien ici qu'on puisse interpréter comme un dérapage, même incontrôlé. Au début d'une relation amoureuse, le comportement courant est de cesser toutes les autres ou, si on fait le choix de la polyamorie, d'en informer sa partenaire de façon claire et transparente.

→ Il ment et dissimule.

→ Il jouit de plusieurs aspects de la situation : en plus de la jouissance sexuelle à proprement parler, il ressent une supériorité à l'idée de bernier sa compagne. Il la contrôle en quelque sorte, puisqu'il est en position de savoir quelque chose qu'elle ne sait pas. Il fait donc l'amour avec sa maîtresse dans la connivence de la trahison, et avec sa compagne dans le contrôle, le mépris et l'exploitation sexuelle, puisqu'il la berne.



## Les manœuvres de Salomé

- Elle manœuvre et manipule pour occuper la place de l'amie : elle récolte ainsi des informations qu'elle partage avec son amant.
- Elle jouit de sa situation de traîtresse et d'agent double, ainsi que de la posture de contrôle et de mépris qu'elle peut occuper vis-à-vis de la compagne, puisqu'elle la berne et la trahit gravement. Elle se valorise aux dépens de Nadia.
- Elle n'éprouve aucun scrupule, aucune gêne ; elle est complice de la manipulation.

## ZOOM SUR UNE SITUATION

DEUX PERVERS NARCISSIQUES ASSOCIÉS : il arrive que deux personnes porteuses de perversion narcissique s'associent, au travail, en amitié ou en couple. Cette association n'est pas de tout repos : ils peuvent joindre leurs forces pour nuire à autrui et jouir ensemble de leurs abus, ce qui décuple leur toxicité, mais entre eux l'entente est parsemée de manœuvres, de coups bas, de toute la panoplie des conduites perverses. Il est fréquent que l'un prenne le pouvoir sur l'autre, ce qui peut faire apparaître le second comme une proie. On discerne la perversité chez le pervers narcissique dominé quand on le regarde agir en dehors de la dyade ; il montre alors tous les signes qui permettent de le reconnaître.



## L'impact sur Nadia

- © Elle pense vivre et construire une belle histoire d'amour, mais se trompe gravement. Elle ne voit rien de ce qui se passe ; si elle a des intuitions, elle n'en tient pas compte (dans ce genre de situation, on a toujours des intuitions, car il n'y a pas de secret pour l'inconscient).
- © Elle donne sa confiance indûment, et à l'homme qu'elle aime, et à cette amie, ce qui est la définition même de la trahison : elle est gravement bernée.
- © On ne voit pas le monde comme il est, mais comme on est soi-même : elle ne peut pas imaginer un instant cette situation machiavélique.
- © Elle est livrée à l'abus, pieds et poings liés par le mensonge.
- © Elle est brisée, immensément humiliée, et sa confiance en elle, vis-à-vis des autres et en la vie est dangereusement ébranlée. Elle ressent parfois des envies d'en finir.
- © Elle ressent aussi une considérable colère. Elle attend Salomé un soir pour l'agresser, se mettant dans une mauvaise posture.

## ZOOM SUR UNE MANŒUVRE

L'ABUS DE CONFIANCE : il s'agit, dans un premier temps, d'endormir la proie en suscitant sa confiance avec des promesses qu'on n'envisage pas de tenir, des mensonges, des pétitions de principes (voir [ici](#)) qu'on n'a nullement l'intention de respecter. Dans un second temps, une fois la proie endormie, le prédateur peut profiter de ce qu'elle lui offre sans s'embarrasser de loyauté ou de réciprocité. Cela sert au pillage des richesses de la proie, qu'elles soient matérielles, psychologiques, sexuelles, relationnelles... Une fois l'abus découvert, le prédateur jouira de la déconvenue de la proie, attaquera pour se défendre et cherchera à démontrer que ce qui est arrivé est de la faute de l'abusé.



## QUE POURRAIT-ELLE FAIRE POUR SE PROTÉGER ?

\* Prendre conscience de la manipulation. Ce qui fait obstacle à sa lucidité, ici, c'est l'inconcevable de la double trahison. La route est longue jusqu'au moment où la vérité éclate, mais il arrive toujours. En attendant, il est toujours utile d'écouter ses intuitions, il arrive que cela rende le voyage plus court.

\* Ne pas faire de scène (c'est héroïque), car cela générerait une situation pénible pour elle : le manipulateur attaquerait pour se défendre et retournerait les accusations contre elle, la rendant plus confuse et douloureuse encore.

\* Ne pas céder à la tentation du recours à la violence, qui la mettrait en mauvaise posture, notamment vis-à-vis de la loi.

\* Aller consulter un professionnel afin de traverser le fracas au mieux, rester vivante et prendre soin d'elle.

\* Trouver dans son entourage une personne suffisamment bienveillante — mais qui ne prendra pas d'initiative en se rangeant de son côté — pour pouvoir parler et soulager un peu sa colère et son horreur.

\* Noter l'événement et tous les événements associés, pour clarifier sa pensée et ne pas les oublier.

## **Quelques questions pour aider Nadia**

\* Y a-t-il dans son histoire des situations d'abus ?  
Lesquelles, avec qui, quand ? Est-ce dans son enfance ? Dans d'autres situations amoureuses ou amicales ?

\* Quelles sont les intuitions qu'elle a eues et pas écoutées ? Peut-elle repérer pourquoi elle ne les a pas écoutées ?

\* Est-elle claire sur ses propres limites ? Se sent-elle capable de les poser et de les faire respecter ? Sinon, pourquoi ?

\* Croit-elle qu'il faille tout accepter si elle veut être aimée ?

\* Peut-elle repérer des liens entre ses réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'elle a repérés ?

\* Quelles ressources peut-elle mettre en œuvre pour écouter ses intuitions et poser fermement ses limites ?

**MANŒUVRE : l'abus de confiance**





## Le chat

---

**Paul** se sent triste et seul. Son boulot le stresse énormément, ce n'est que pression et urgences à n'en plus finir. Christine, sa femme, n'est jamais contente et lui fait sans arrêt des scènes. Il ne peut pas partager ses soucis avec elle ; pour cela, il faudrait qu'elle soit préoccupée d'autre chose que de son nombril et de vider le compte en banque. Les enfants... sont les enfants, ils sont petits, et de toute façon il pense que ce n'est pas à eux de partager ses soucis. Alors il veut prendre un chat. Il imagine la présence soyeuse et ronronnante sur ses genoux, les sourires que provoquent ces bêtes-là, qui sont de vrais petits clowns, le tête-à-tête tendre que l'on peut avoir avec un animal de compagnie : pas de mots, juste de

l'amour. Il a eu un chat, petit, un gros chat de gouttière qu'il a beaucoup pleuré quand il est mort. Un chat, c'est sûr, un chat lui fera du bien. Quand il partage son rêve avec les enfants, ils sont fous de joie. Christine n'est pas contre, étonnamment. Paul veut un chat de la SPA, c'est important pour lui, et il le dit. Il y a tant d'animaux en détresse, abandonnés... Ça le touche. Un jour, Christine annonce qu'elle emmène sa petite famille, Paul y compris, pour une surprise. Ils arrivent chez un éleveur de chats de race, où elle a déjà réservé un animal. Pour ne pas décevoir les enfants, il ne dit rien et fait un gros chèque, le chagrin et la colère vissés dans la gorge.

**Que s'est-il passé ?**

oh!  
regarde  
comme il  
est chic!





## Les manœuvres de Christine

→ Elle est ravie de ne pas lui donner ce qui est important pour lui tout en faisant mine de le faire : il voulait un chat, il a un chat. Et comme c'est un cadeau (puisque c'est elle qui l'a trouvé, même si c'est lui qui paie), elle attend qu'il dise merci.

→ Elle l'amène à agir contre ses propres désirs et valeurs.

→ Elle lui impose pour longtemps un compagnon qui lui rappellera toujours ce reniement forcé.

→ Elle lui fait dépenser plus d'argent que ce qu'il avait prévu, pour un achat qu'il ne souhaitait pas. Elle le contrarie fortement, sous couvert de lui faire un cadeau (empoisonné).

→ Elle le coince en utilisant les enfants, en plus de la réservation du chat.

→ Elle fait son nectar de cette joie qu'elle lui a volée, elle piétine les belles valeurs de Paul, qu'elle jalouse tant. En même temps, elle se réjouit qu'il soit obligé de dire merci et de sembler être content, pour respecter le plaisir des enfants.

→ Et puis, quitte à s'encombrer d'un bibelot vivant, autant qu'il soit de race. C'est plus chic, et surtout à l'exact opposé de ce que voulait Paul...



## L'impact sur Paul

- ☉ Il cherchait à adoucir un peu sa nuit avec la présence d'un animal de compagnie qui, abandonné, aurait en quelque sorte été un compagnon de tristesse : c'est raté, il se retrouve avec une bête au pedigree prétentieux qui ne correspond pas à son rêve.
- ☉ Il est coincé, puisqu'il a à cœur de respecter la joie de ses enfants et qu'il est mis devant le fait accompli par sa femme.
- ☉ Il agit à l'inverse de ses valeurs et de son élan, puisqu'il est contraint d'accueillir une petite bête venue au monde pour être vendue, quand il aurait voulu recueillir un chat abandonné, dans une démarche tout à fait différente. Ne pas pouvoir faire ce geste l'attriste.
- ☉ Il a peur de devoir se contraindre à l'aimer (ce qui est impossible, l'amour ne se prescrivant pas).
- ☉ Il doit faire face à une dépense relativement importante et imprévue.
- ☉ Il se sent contraint de dire merci tout de même, ce qui l'enrage.
- ☉ Christine a l'air satisfaite de ramener ce chat de luxe, alors qu'adopter un animal était son rêve à lui : il a l'impression qu'elle lui vole quelque chose.
- ☉ Il voit bien que s'il dit quelque chose plus tard, quand les enfants seront couchés, par exemple, elle lui rétorquera qu'il est bien compliqué : il voulait un chat et il en a un, somptueux, en plus. Peut-être sera-t-il même convaincu que c'est lui qui fait le difficile et le capricieux.

© Il pense qu'il ne pourra pas avoir le chat de gouttière de ses rêves, et il est rendu à sa nuit.



## QUE POURRAIT-IL FAIRE POUR SE PROTÉGER ?

- \* Prendre conscience de la manipulation. Ce qui fait obstacle à sa lucidité, ici, c'est le consentement de sa femme, qui lui apparaît comme étonnamment coopérative.
- \* Ne rien dire de sa contrariété, ne rien montrer, elle jouirait encore plus du tour qu'elle lui a joué.
- \* Refuser le nombre de sorties qu'il faudra jusqu'à concurrence du prix du chat, en expliquant sans malice et sans avoir l'air de prendre une revanche qu'il faut bien retrouver l'argent quelque part.
- \* Aller chercher, tout seul, un deuxième chat dans un refuge. Faire la surprise. Arguer, si nécessaire, que de toute façon le premier se serait ennuyé tout seul. Les enfants n'en seront que plus contents.
- \* Passer du temps avec les chats : cela détend et nourrit le cœur. Normalement, le deuxième va encanailler le premier, ce qui lui permettra de l'apprécier également.
- \* Donner de l'argent à une fondation qui s'occupe d'animaux abandonnés.
- \* Exiger que l'on parte en vacances avec les chats plutôt que de les faire garder.
- \* Noter l'événement pour clarifier sa pensée et ne pas l'oublier.



## **Quelques questions pour aider Paul**

\* Qu'est-ce qui fait qu'il est sensible à la cause des animaux abandonnés ? Est-il possible que cela le renvoie à un vécu pour lui-même ? S'est-il senti, à un moment donné de son histoire, abandonné lui aussi ? Si oui, dans quelles circonstances, et par qui ?

\* Qu'est-ce qui fait que sa femme a eu le temps de lui couper l'herbe sous le pied ? A-t-il du mal à affirmer et à mettre en œuvre ce qu'il désire ? Si oui, est-ce que cela date de ce couple ou est-ce que c'était déjà vrai auparavant ? Si oui, quand ? Qu'a-t-il appris à propos de la mise en œuvre de ses désirs ? A-t-elle été, à un moment de son histoire, par trop entravée ou interdite ? Si oui, quand, comment, par qui, pourquoi ? Et que craint-il s'il les met en œuvre ?

\* Peut-il repérer des liens entre ses réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'il a repérés ?

**MANŒUVRES** : [le cadeau empoisonné, le vol de la joie](#)

oh!  
regarde  
comme il  
est chic!



## La créditrice

---

**Jules et Ariane** se sont rencontrés récemment. Il trouve qu'elle a un charme fou, avec un petit côté bizarre qui n'est pas pour lui déplaire. Ils sortent beaucoup : elle aime ça. Ariane paie tout, systématiquement. Jules se récrie au début, mais elle lui fait comprendre que c'est important pour elle. Elle n'aime pas dépendre. Elle a trop souvent eu l'impression de se faire acheter par les hommes, dit-elle. Et puis, elle peut en ce moment, et Jules n'a pas trop d'argent, alors... Alors il accepte. Ils décident de partir en vacances une semaine, mais Jules veut qu'ils partagent les frais cette fois. Tout est réservé quand elle vient lui dire avec affolement qu'elle n'a

plus un sou. Et le voilà contraint de faire face, d'un coup, à tous les frais.

**Que s'est-il passé ?**





## Les manœuvres d'Ariane

→ Elle singe une générosité qui sied à son personnage, oscillant entre le grand seigneur et la femme libre et qui tient à le rester (« Les hommes cherchent à vous acheter en vous payant des trucs... »). Elle est en phase de séduction.

→ Au moment où un ferrage a lieu — la réservation de leurs vacances —, elle active le piège qu'elle a tendu : elle met l'autre en position d'avoir à honorer des factures auxquelles il ne peut faire face sans dommages, et qui lui permettent, à elle, de partir sans déboursier un sou.

→ Elle joue pour cela le personnage victimaire de la pauvre femme paniquée afin de dissimuler le piège sous une apparente impuissance.

→ Elle a rendu l'autre débiteur, donc obligé, et s'il veut se dédire, il va falloir annuler les vacances. Jules devra alors faire face à des frais imprévus (l'annulation), être discourtois en ne rendant pas la pareille à Ariane, affronter la frustration et la déception de celle-ci, et endosser le rôle du salaud qui profite. Il aura par conséquent mérité sa colère et ses reproches.

→ C'est une opération tout bénéfique pour elle : soit elle part en vacances sans bourse délier, en jouissant des difficultés où elle a mis son compagnon, soit elle ne part pas mais peut arborer son masque victimaire en se drapant dans un courroux du plus bel effet, qui va lui permettre, sur l'air du « après tout ce que j'ai fait pour lui... », de se sentir supérieure à ce « salaud ».

→ Ses cadeaux n'étaient en fait qu'un investissement, à fort rendement qui plus est, puisque les sommes dépensées pour quelques repas au restaurant sont bien inférieures à celles versées pour une réservation de vacances.

→ Elle escompte qu'elle l'a suffisamment ferré pour qu'il n'ait pas envie de se dédire : elle sait qu'il est, d'une certaine façon, coincé.



## L'impact sur Jules

- ☉ Il ne veut pas la vexer en refusant les cadeaux qu'elle fait, d'autant qu'il ne peut pas suivre le rythme des dépenses qu'elle engage sans mettre en péril son équilibre financier.
- ☉ Il veut lui plaire, il est amoureux et bienveillant à son égard : il ne se voit pas refuser de faire face à la dépense imprévue, ni endosser le rôle du salaud. Il va mettre en œuvre toutes ses ressources pour pouvoir payer (elle le sait et elle compte bien là-dessus).
- ☉ Sauver la situation active chez Jules un mécanisme de preux chevalier (l'anti-salaud) ; il a envie de l'aider.
- ☉ La soudaineté de l'annonce et l'urgence de payer le prennent de court, l'empêchant d'accéder à une pensée claire.
- ☉ Il ne peut pas concevoir que tout cela est un piège, une manœuvre destinée à le faire payer ; il pense qu'Ariane est une cigale imprévoyante, ce qui peut avoir, au final, un certain charme.



## ZOOM SUR UNE MANŒUVRE

LA RÉCIPROCITÉ CONTRAINTE : elle est mise en œuvre par les généreux apparents, une catégorie de pervers narcissiques difficilement repérables d'emblée. Qui se méfierait de la bonté au premier abord ? Il s'agit de rendre à l'autre des services, de lui faire des cadeaux, etc., afin de le rendre débiteur. Cette manœuvre sert à se camper dans une posture de grand seigneur ou de sainte, puis permet d'obliger la proie à rendre plus qu'elle n'a reçu, de préférence de la façon la plus ennuyeuse et inopportune pour elle.



## **QUE POURRAIT-IL FAIRE POUR SE PROTÉGER ?**

\* Prendre conscience de la manipulation. Ce qui rend sa lucidité difficile, ici, c'est la nouveauté de la relation, la soudaineté avec laquelle le piège s'est déclenché et la difficulté de percevoir les manœuvres d'Ariane sous son masque au charme enfantin de femme imprévoyante qui veut jouer les autonomes.

\* Refuser de payer, en arguant que ce n'est pas possible, et c'est tout. Proposer quelque chose qui ne coûte rien à la place, comme rester ensemble, mais là où ils sont. S'il paie, il rentre sous emprise, puisqu'elle a vérifié qu'elle peut le manipuler.

\* Payer et partir quand même, mais prendre la mesure de ce qui vient de se passer pour rompre ensuite. C'est la solution la plus compliquée, car partir en vacances avec quelqu'un rapproche forcément...

\* Noter l'événement pour clarifier sa pensée et ne pas l'oublier.

## **Quelques questions pour aider Jules**

\* A-t-il la croyance que, pour plaire aux femmes, il doit prendre une posture de preux chevalier ou croit-il, plus généralement, qu'il faille toujours aider les autres, quel que soit le prix que cela lui coûte à lui ? Si oui, d'où lui vient cette croyance ? Quand, où, avec qui l'a-t-il bâtie ?

\* A-t-il du mal à conserver pour lui les belles choses qui lui appartiennent ou le confort, voire la sécurité, qu'il a acquis ? Croit-il devoir partager dès lors qu'il a quelque chose de bien pour lui ? Si oui, pourquoi ? Dans quelle situation, où, avec qui a-t-il renoncé à s'occuper aussi de son propre confort ?

\* Est-il tellement sensible à la détresse de l'autre qu'il est régulièrement amené à faire plus que de raison pour y répondre ? Si oui, que craint-il s'il ne le fait pas, ou s'il le fait en tenant compte aussi de son propre confort et de ses limites ?

\* Peut-il repérer des liens entre ses réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'il a repérés ?

\* Quelles sont les ressources dont il a besoin pour tenir compte de lui aussi face à la détresse de l'autre ? Que faut-il qu'il fasse, pense ou guérisse pour pouvoir admettre qu'il mérite un amour respectueux où il se sentira considéré ?

**MANŒUVRES** : la réciprocité contrainte, le masque de charmante, la victimisation



## Le bain

---

**Christelle** rentre ce jour-là d'une journée de travail longue et harassante dans la maison qu'elle a achetée avec l'homme qu'elle aime, Alexandre. Après son divorce, il l'a séduite petit à petit ; il avait l'air d'aimer la vie, avec son rire franc et son regard mystérieux, ses jolis vêtements, sa belle décapotable et ses sorties nombreuses. Seule avec ses deux enfants, elle avait besoin de légèreté, mais aussi de se sentir au chaud dans l'amour. Au final, vivre avec lui se révèle difficile ; les moments légers et agréables sont régulièrement gâtés par les colères d'Alexandre, qui fait des caprices pour un rien, et par les petites vacheries qu'il lui glisse comme des propos anodins. Ce soir-là, elle se fait couler un bain pour chasser la

fatigue, et parvient peu à peu à se détendre. Alexandre la rejoint dans la salle de bains, s'assied à côté d'elle et la regarde. Elle se dit que c'est agréable, elle anticipe un moment doux, amoureux, complice. Après un long silence, il lui jette : « Tu sais, je pense que tu devrais perdre un peu de poids. »

**Que s'est-il passé ?**

tu sais, je  
pense que tu  
devrais perdre  
du poids





## Les manœuvres d'Alexandre

→ Il ne supporte pas que sa compagne passe un bon moment, il faut le lui gâcher. Toute détente et toute joie provoquent chez lui de l'envie hostile : lui seul doit se détendre et être joyeux, ce qui lui est impossible parce qu'il est en permanence tendu vers le maintien de son personnage grandiose et factice, ce qui lui demande une grande énergie, une vigilance de tous les instants. Il est possible aussi qu'il la trouve belle et qu'il ait besoin de se « venger » de cela en trouvant quelque chose à dénigrer (tout ce qui est beau en dehors de lui doit être détruit, après avoir dans un premier temps flatté son narcissisme).

→ Il profite de la position de faiblesse de sa compagne pour l'attaquer : elle se détend, elle est fatiguée, elle est nue et dans le bain, elle ne peut pas se cacher. Un comportement normal serait de se taire en la circonstance, pour la laisser se détendre, et s'il trouve qu'elle a pris trop d'embonpoint, de chercher un moment propice pour cette parole délicate à proférer.

→ Il renforce le moment de vulnérabilité de Christelle en la regardant : on attendrait un mot doux ou un sourire, une expression de désir ou de tendresse. Il suscite cette attente, et la déçoit par une critique, qui semble n'être qu'un constat et une opinion.

→ Il jouit de son pouvoir de destruction, qui renforce son illusion de toute-puissance : elle ne se détendra que s'il a décidé qu'elle le ferait.



→ Il a avec le corps de sa compagne un rapport consumériste et instrumentalisant : ce corps doit correspondre à certains critères, il refuse de le percevoir comme celui de la femme qu'il aime, forcément imparfait, et émouvant à cause de cela.



## L'impact sur Christelle

☉ Elle a besoin de retrouver de la détente après une journée de travail épuisant ; l'évidence la lui fait chercher à son domicile, car elle a encore l'illusion qu'elle peut y trouver du réconfort. Prendre conscience qu'on n'est pas en sécurité chez soi est difficile et crée une grande détresse, avec l'impression que le monde entier est hostile et qu'il n'y a plus d'endroit où se réfugier.

☉ Quand il vient s'asseoir près d'elle pendant son bain, elle prend cela pour une charmante et amoureuse intention de lui tenir compagnie. Elle se détend encore un peu plus, ce qui la rend plus vulnérable à l'attaque inopinée qu'elle va subir.

☉ Elle est agressée sur un point dont il n'est pas difficile de deviner qu'il est sensible : son aspect physique. En ces temps de modèles idéaux irréalistes corrigés par ordinateur, à peu près aucune femme ne trouve esthétiquement grâce à ses propres yeux, et il est facile de l'attaquer sur ce point. Qui plus est, l'homme en question étant son amant, il ne lui est pas indifférent de savoir s'il la trouve belle !

☉ D'ordinaire, être aimée et désirée par un amoureux permet de se réconcilier un peu avec soi. Dans un amour normal, ce que l'on aime, c'est la personne, pas la « prestation esthétique » de son corps, comme un objet dont on change quand on ne le trouve plus assez beau.

© L'attaque qu'elle subit génère de la honte, qui suscite l'envie de se cacher pour en apaiser la brûlure, or le fait qu'elle soit dans l'eau l'en empêche. Elle doit donc la subir de plein fouet et ne peut pas s'en protéger ou s'en défendre. Elle est exposée et offerte à l'agression.

© Si elle se récrie en lui reprochant sa critique, il aura beau jeu de lui rétorquer qu'il ne s'agit pas d'une critique mais de son opinion. Il pourra même arguer que c'est bienveillant, formulé pour son bien.

© Le malaise est désormais installé, et il la poursuivra quoi qu'elle fasse, où qu'elle aille, en la compagnie du prédateur ou pas : elle doit perdre du poids, en d'autres termes, elle est trop grosse et, tant que cela durera, elle devra ressentir la morsure de la honte ou s'en défendre.



## **QUE POURRAIT-ELLE FAIRE POUR SE PROTÉGER ?**

- \* Prendre conscience de la manipulation. Ce qui rend sa lucidité difficile, ici, c'est la fatigue et le besoin de se détendre, ainsi que l'envie de se sentir en sécurité chez elle et dans la relation avec son partenaire.
- \* Verrouiller la porte de la salle de bains quand elle s'y trouve.
- \* Après la réflexion, ne pas montrer son trouble et lancer un « Ah oui ? » dégage, voire rire et faire mine de vouloir l'arroser en disant : « Oh, tu exagères ! »
- \* Ne surtout pas commencer de régime pour perdre du poids, mais travailler à l'acceptation d'elle-même exactement comme elle est.
- \* Noter l'événement pour clarifier sa pensée et ne pas l'oublier.

### **Quelques questions pour aider Christelle**

\* A-t-elle constaté qu'elle fait souvent confiance un peu vite, sans prendre le temps de voir si la personne en est vraiment digne, pour ensuite se mordre les doigts de s'être trompée ou fait avoir ? Si oui, depuis quand ? Ou, quand, comment, avec qui et pourquoi a-t-elle pris cette habitude de faire un peu trop confiance d'emblée ?

\* Est-elle à l'aise avec l'image de son corps ? Sinon, que ressent-elle par rapport à lui ? Est-ce de la honte, issue d'une critique d'elle-même trop intense ? Est-ce que ce discrédit reproduit des critiques qu'elle a entendues autrefois ? Si oui, lesquelles, par qui ?

\* Est-ce que sa prise de poids pourrait être liée à la toxicité de sa relation avec Alexandre ? Si oui, peut-elle repérer les moments où elle mange pour tenter de juguler son stress ? Que pourrait-elle faire d'autre que manger ?

\* Peut-elle repérer des liens entre ses réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'elle a repérés ?

\* Quelles sont les ressources dont elle a besoin pour se protéger en ne donnant sa confiance qu'après avoir vérifié que la personne en était digne ? Les anciennes critiques et la honte de soi font le nid de la manipulation qui nous occupe ici. De quelles ressources a-t-elle besoin pour s'accepter et être bienveillante avec elle-même ?

## **MANŒUVRES : le vol de la joie, faire honte**



## Les vacances

---

**Gaston** travaille, Hélène est à la maison pour s'occuper de leurs enfants. Ces derniers temps, elle se sent fatiguée. Est-ce le fait de ne plus travailler à l'extérieur, le fait que Gaston rentre tard — de plus en plus tard — et qu'elle se sent seule, ou ses critiques permanentes sur l'éducation qu'elle donne aux filles ? Elle n'en sait rien. Ce qui est sûr, en revanche, c'est qu'elle se sent nulle quoi qu'elle fasse, parce que Gaston trouve en général que ce qu'elle fait est insuffisant. Elle ne sait pas comment le satisfaire. Elle est découragée, n'a plus envie de rien. Son médecin commence à parler d'état dépressif, à suggérer des médicaments. Gaston propose alors de lui payer quinze jours de vacances à

l'étranger avec leur aînée, qui a 12 ans. Elle voudrait emmener ses deux filles, mais il prétexte que la plus petite est trop jeune pour ce voyage (elle a 8 ans). Elle ira chez sa mère, et il ira la voir de temps en temps. Hélène étant un peu réticente — elle estime que sa belle-mère n'est pas toujours patiente avec les enfants —, il la trouve bien capricieuse : c'est ça ou rien. Alors Hélène part. Au bout de quelques jours, Gaston l'appelle pour lui dire combien son absence est dure pour la petite.

**Que s'est-il passé ?**





j'espère  
que tu profites,  
parce que tu  
lui manques



## Les manœuvres de Gaston

- Il amorce un piège en payant des vacances à sa femme. Jusque-là, rien de suspect, c'est généreux, même si on peut se demander ce qu'il compte faire du temps passé sans elle.
- Dès le départ, il crée toutefois une frustration et de la culpabilité chez la mère, qui ne peut pas partir avec ses deux enfants. La joie du départ est gâchée. Un comportement normal serait de laisser Hélène partir avec les deux filles.
- L'argument de l'âge est étrange : à 8 ans, on peut parfaitement voyager, même loin.
- Il crée de la jalousie entre ses deux filles : l'une part, l'autre pas. Il est prévisible que la petite va en souffrir d'une façon ou d'une autre, et peut-être en vouloir à sa mère.
- Il active le piège une fois la mère partie et coincée au loin, lui gâchant ce qui lui reste de joie par la peine et la culpabilité qu'elle va ressentir à l'idée que sa deuxième fille souffre.
- Il ne prend pas la responsabilité de la situation qu'il a lui-même créée : à aucun moment il ne dit que c'est de sa faute et qu'il s'est trompé (il ne s'est pas trompé, en fait, il se produit exactement ce qu'il escomptait).



## L'impact sur Hélène

- © Elle a besoin de repos et a envie de se saisir de l'opportunité qui se présente à elle.
- © Elle ne peut toutefois pas partir sans ressentir un déchirement, et ne peut pas profiter de la perspective du départ. Elle se sent coupable et triste de devoir laisser à la maison l'une des deux enfants. À chaque fois qu'elle se réjouit, elle a en même temps l'impression de la délaisser ou de la trahir.
- © Même si elle ne le pense pas, elle doit expliquer à l'enfant qui reste qu'elle est trop petite ; elle est obligée d'user d'arguments qui ne sont pas les siens et qui font violence à sa propre cohérence interne.
- © Elle est coincée : elle n'a pas les moyens de payer le voyage pour la petite, et si elle refuse le voyage, elle va générer déception et frustration chez la grande. Elle sait qu'elle déclencherait alors un conflit susceptible de s'étirer sur des semaines. Non seulement elle ne partirait pas, mais elle resterait dans un enfer.
- © Une fois arrivée sur place, si elle s'est fait une raison ou si elle a réussi à mettre un peu sa culpabilité à distance, elle est rattrapée par le piège qui se referme : Gaston lui indique que la petite souffre de la situation. Elle se sent coupable, et tout le reste de son voyage sera coloré par cette impression. Le repos est gâché, elle ne peut plus profiter de rien : dès que la joie arrive, elle regrette de ne pas pouvoir la partager avec la petite, restée chez elle.

© Elle s'inquiète de la façon dont sa belle-mère s'occupe de l'enfant, et de ce que Gaston lui dit quand il va la voir. Elle craint de passer pour la méchante, et que cela les sépare.

© Elle redoute la jalousie entre les deux sœurs, ainsi que la souffrance et les conflits qui risquent de s'ensuivre.

© La conséquence de cette jalousie, c'est qu'elle ne pourra pas partager comme elle le voudrait le récit de son aventure en rentrant : elle sait que la petite va se sentir exclue, et qu'elle va regretter encore plus de ne pas être partie.

© Et puis, il reste à Hélène une question qui la mine : pourquoi Gaston lui a-t-il payé ce voyage ? Serait-ce le besoin de passer quinze jours avec une maîtresse, par exemple, raison pour laquelle aussi il rentre de plus en plus tard ?



## **QUE POURRAIT-ELLE FAIRE POUR SE PROTÉGER ?**

\* Prendre conscience de la manipulation. Ce qui fait obstacle à sa lucidité, ici, c'est son besoin de repos loin de lui, la générosité apparente (et inhabituelle) de cette offre de voyage et la destination dont elle rêvait, et dont elle sait qu'elle ne pourra jamais s'y rendre si elle ne saisit pas cette opportunité.

\* Inventer une maladie qui fait qu'elle ne peut pas partir, avec (ou sans) la complicité de son médecin. Son mari aura plus de mal à l'accuser de quoi que ce soit ; sinon, elle pourra se récuser, à bon droit, d'y être pour quelque chose.

\* Offrir, de ce fait, de troquer le voyage pour une destination plus proche, moins coûteuse (aller passer deux semaines chez des amis ou de la famille), où elle pourra emmener les deux enfants.

\* Noter l'événement pour clarifier sa pensée et ne pas l'oublier.

## **Quelques questions pour aider Hélène**

\* Depuis quand son estime d'elle-même est-elle en souffrance ? Est-ce que cela date de son couple avec Gaston ou d'avant ? Si oui, de quand et pourquoi ?

\* Peut-elle repérer ce que fait et dit Gaston, et faire la liste de tous ses dénigrement et critiques, voilées ou pas ? Que ressent-elle, que pense-t-elle quand elle regarde la liste ?

\* A-t-elle perdu la capacité de s'occuper de sa cohérence interne (ses désirs, ses valeurs, ses actes...) et de son propre bien-être ? Si oui, est-ce que cela date de son mariage ou était-ce vrai déjà avant ? Où, avec qui, dans quelles circonstances a-t-elle commencé à les laisser se troubler ?

\* Est-elle prompte à se sentir coupable, sans discerner clairement si les faits qu'elle se reproche sont de sa responsabilité, ou pas ? Si oui, quand, avec qui, à propos de quoi cela a-t-il commencé ?

\* A-t-elle l'habitude de se soucier tellement des autres qu'elle ne prend plus en compte son propre confort ? Si oui, que craint-elle si elle tient compte d'elle aussi ? Quelles circonstances lui ont fait penser que ses craintes étaient fondées ?

\* Peut-elle repérer des liens entre ses réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'elle a repérés ?

\* Quelles sont les ressources dont elle a besoin pour se valoriser et voir tous les aspects d'elle qui lui montrent qu'elle est une belle personne ? Que peut-elle faire pour retrouver sa cohérence interne et s'en servir comme d'une boussole ? De quoi a-t-elle besoin pour ne pas en démordre ? Quelles ressources, quelle autorisation interne, quelle réassurance peut-elle se donner pour tenir compte de son confort aussi ?

**MANŒUVRES** : le double lien, semer la zizanie, le cadeau empoisonné, le vol de la joie

## Les nouveaux rideaux

---

**Marine et Benjamin** se sont installés dans une maison isolée à la campagne, comme le voulait Benjamin. Du coup, il est obligé de partir souvent pour son travail, ce qui est bien ! Ça permet à Marine de souffler un peu car, quand il est là, il multiplie les allusions érotiques et veut tout le temps faire l'amour alors qu'elle n'en a pas envie, au point qu'elle use de ruses de Sioux pour ne pas aller se coucher en même temps que lui. Parfois, il la coince un peu dans la cuisine ou ailleurs... et parfois elle se laisse faire, pour avoir la paix, parce qu'elle espère que ça va le calmer. Parce qu'il râle tout le temps, il la culpabilise à propos de tout, lui explique devant les enfants qu'elle est nulle et incompétente... Alors, quand il



part quelques jours pour travailler, c'est bien, ou du moins ça le serait s'il ne cherchait pas en permanence à savoir où elle est, ce qu'elle fait, qui elle voit. Et puis, il la trompe. Elle le sait, elle le lui dit, elle se fâche et pleure, il dit que c'est fini, qu'elle fait des scènes pour des broutilles, et puis il recommence. Elle s'en doute, elle le sent ! Mais aujourd'hui, il est là, et il vitupère parce qu'il trouve que la propreté de la maison laisse franchement à désirer. Soudain, il décide qu'il faut des rideaux pour le salon, et ce séance tenante. Dans la boutique, il est charmant, comme si rien ne s'était passé, comme s'il était le plus amoureux des hommes, jusqu'au moment où il lui glisse à l'oreille : « De nouveaux rideaux, c'est bien pour se cacher si je te prends dans le salon... »

**Que s'est-il passé ?**





## Les manœuvres de Benjamin

- Il fait passer son plaisir, sexuel notamment, avant toute chose. Il poursuit Marine en la harcelant comme un prédateur sexuel, et il la trompe. Qu'elle le sache et en souffre, peut lui chaut.
- Il isole sa femme dans une maison loin de tout, et il la surveille : il la tient.
- Il passe ses nerfs sur elle comme bon lui semble, sans égards ni délicatesse. Il décharge sa mauvaise humeur, et elle n'a qu'à le supporter sans broncher.
- Il l'instrumentalise — elle doit fournir du sexe, du ménage et prendre soin des enfants —, il la déshumanise et l'humilie, de préférence devant les enfants.
- Il prend une attitude de supériorité le mettant en position d'exiger quelque chose de l'autre, eu égard à sa « grandeur ».
- Quand il se calme et qu'il a envie d'autre chose, il fait comme si de rien n'était : il a fait son caprice, la séquence est close. Que sa proie puisse en concevoir de la colère ou de la révolte lui importe peu.
- Il cherche à induire de la confusion chez elle en passant de la colère au comportement charmant, et vise à la déstabiliser pour prendre le pouvoir, l'asservir et l'empêcher de rétorquer.

→ Il jouit de pouvoir faire la pluie et le beau temps dans la relation, de souffler le chaud et le froid à partir d'une posture de toute-puissance, comme s'il pouvait seul décider de l'ambiance relationnelle.

## **ZOOM SUR UNE MANŒUVRE**

**LE VIOL PAR EMPRISE** : il s'agit de solliciter, de façon répétitive et constante (harcèlement), un rapport sexuel ou des pratiques sexuelles particulières à un partenaire qui n'en a pas envie. Plusieurs manœuvres additionnelles sont courantes, notamment la victimisation, la culpabilisation, le chantage, l'abus de pouvoir. Cette manœuvre vise à obtenir du sexe, à instrumentaliser et à déshumaniser la proie, et à se valoriser en se sentant tout-puissant.



## L'impact sur Marine

- © Elle est sous le coup des émotions liées à ses agressions : révolte, peur, culpabilité, honte. Elle est sidérée, sonnée, épuisée, ressent de vagues nausées (c'est le signe émotionnel de l'abus). Cela fragilise sa pensée, éparpillée sous le stress.
- © Elle se demande si les reproches de Benjamin sont justifiés, elle se remet en question ; elle se sent coupable et insuffisante dans sa fonction de femme au foyer (avant de déménager dans cette maison isolée, il l'a soigneusement installée dans cette fonction en l'empêchant de travailler...).
- © Elle se sent coupable aussi de ne pas lui donner le sexe qu'il réclame tant : elle se demande si elle n'est pas devenue frigide, ou si elle a un problème avec cela.
- © Elle est devenue totalement dépendante de lui au plan matériel, et toute marque d'insatisfaction du prédateur lui fait ressentir le danger d'être abandonnée dans un grand dénuement.
- © Les soudains redoux émotionnels la soulagent, mais renforcent sa confusion : elle ne sait plus à quel personnage croire et accorder crédit. S'il est charmant et amoureux, est-ce que cela signifie que, dans les séquences de reproches, il a raison ? Elle est tentée de l'admettre, pour renforcer son soulagement. Peut-être que c'est elle, au fond, qui dysfonctionne et, si c'est elle, elle peut changer pour avoir la vie plus douce.

© La confusion produit une partie des conséquences toxiques : c'est comme si les séquences de reproches insultants étaient de mauvais rêves, elles deviennent floues dans sa mémoire.

© Réduite au rôle d'automate, Marine n'est plus capable de discerner ce qu'elle veut et ne veut pas, laissant Benjamin choisir ce que lui désire dans le magasin. Et si, d'aventure, son choix se révélait mauvais, il y a fort à parier qu'il le lui reprocherait, à elle, puisqu'elle était là et qu'elle lui a donné son assentiment (a semblé le donner, puisqu'elle n'en est plus capable). Elle pourrait même finir par céder, sans désir, à sa pressante demande sexuelle.



## **QUE POURRAIT-ELLE FAIRE POUR SE PROTÉGER ?**

\* Prendre conscience de la manipulation. Ici, c'est la juxtaposition des personnages — le despote plein de reproches, le harceleur sexuel et le compagnon amoureux —, la tension permanente et le besoin de soulager cette dernière qui rendent sa lucidité difficile.

\* Au moment de la séquence des reproches, dire « Je comprends » et trouver n'importe quelle échappatoire pour quitter la maison.

\* Refuser d'aller faire cet achat de rideaux sous un prétexte quelconque (une migraine, des douleurs aux pieds...) : elle peut le laisser y aller seul ou reporter l'achat. Nul doute qu'elle devra encore essayer des reproches. Dans ce cas, là encore, quitter la maison.

\* Noter l'événement pour clarifier sa pensée et ne pas l'oublier.

## **Quelques questions pour aider Marine**

\* A-t-elle tendance à se sentir facilement coupable ?  
Accepte-t-elle de se remettre en question un peu trop facilement, à la moindre critique ? Si oui, a-t-elle toujours été comme ça ? Pourquoi ?

\* Que craint-elle si elle s'affirme plus, si elle s'accepte comme elle est ? D'où viennent ses craintes ? Dans quel contexte ont-elles émergé ?

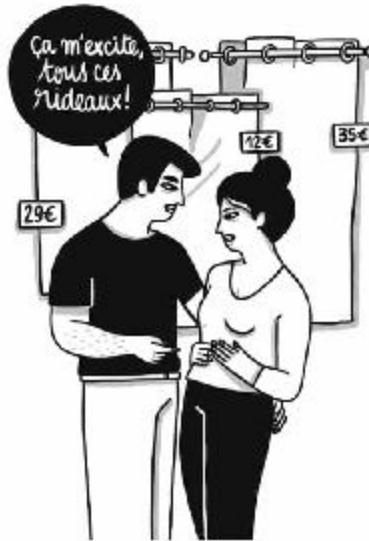
\* A-t-elle tendance à accepter le désir de l'autre et à s'y soumettre sans prendre le temps de discerner si cela lui convient aussi ? Est-ce que cela date de son couple actuel, ou est-ce antérieur ? Si c'est le cas, de quand est-ce que cela date ? Quand, comment, avec qui a-t-elle appris à renoncer à elle-même ?

\* Peut-elle repérer des liens entre ses réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'elle a repérés ?

\* Quelles ressources peut-elle mettre en œuvre pour rétablir une autonomie, financière d'abord, afin de pouvoir « respirer » un peu dans un premier temps et, à terme, partir ?



# MANŒUVRES : le viol par emprise, le masque de charmant



## Voyage sous les tropiques

---

**Boris** est avec Nina depuis un an, et le dernier mois a été très éprouvant. Nina, son adorable Nina, s'est muée en harpie. Elle lui a fait scène sur scène, pour tout et pour rien, pour des choses stupides ou injustes. Elle commence par un reproche, puis s'énerve, parle de plus en plus fort jusqu'à crier, le traite de tous les noms, lui dit des horreurs et, à chaque fois, met au moins une fois en cause l'insuffisance (symbolique ou réelle) de sa virilité. Cela peut durer des heures. Parfois, elle part en claquant la porte, puis revient, se montre froide comme un serpent... Et le lendemain, c'est comme si rien ne s'était passé. Parfois, elle distille des petites remarques acerbes, comme ça, l'air de rien, qui le

laissent décontenancé. Boris commence sérieusement à penser qu'il va mettre fin à leur relation. Les vacances arrivent. Dans un élan amoureux, il a payé un voyage dans un hôtel de luxe, sous les tropiques, comme elle voulait. Maintenant, il lui semble qu'il regrette. Les valises se font dans une tension à couper le souffle. Dans la voiture vers l'aéroport, après un très long silence, elle lui attrape la main, la porte à ses lèvres, et lui dit : « Je suis heureuse de partir avec toi, mon amour. »

**Que s'est-il passé ?**





## Les manœuvres de Nina

→ Elle aime maltraiter son partenaire, cela lui procure une sensation de puissance et de grandeur. Cette fois, elle est allée un peu loin en multipliant les scènes depuis un mois. C'est comme une drogue : il lui en faut toujours plus.

→ Elle pousse son partenaire jusqu'à ses limites, et cela lui fournit des sensations supplémentaires, comme dans un grand huit : elle le pousse et, au dernier moment, elle le récupère ! À nouveau, quelle puissance !

→ Au moment de commencer les vacances, après un mois d'étrillage en règle, elle décide de mettre son masque de charmante pour ne pas laisser s'échapper sa proie, car elle sent bien que, cette fois, il pense vraiment arrêter la relation. De plus, elle souhaite probablement passer un bon moment... pour elle.

→ Elle pense qu'elle peut changer d'ambiance comme on change de tapis, sur commande. Pour elle, l'autre et la relation qu'elle a avec lui sont des éléments de son confort. Elle n'a pas d'empathie, elle instrumentalise son partenaire. Elle utilise les mots doux comme on actionne un interrupteur pour obtenir de la lumière, sans rien ressentir.

→ Elle souffle le chaud et le froid, et escompte de cette manœuvre que Boris, estourbi, va faire ce qu'elle a envie qu'il fasse : lui offrir un homme amoureux pour ses vacances.

→ Si sa manœuvre fonctionne cette fois encore et qu'elle récupère un amoureux qui s'harmonise avec son teint bronzé, elle va jouir de son pouvoir d'asservissement et lui faire jouer les scènes qui servent son caprice. Elle saura qu'elle peut, à loisir, actionner ses manettes et manipuler Boris comme une marionnette : elle en concevra encore un peu plus de mépris.



## L'impact sur Boris

- © Un mois de scènes lui a permis de se rendre compte que poursuivre une relation avec cette partenaire était peut-être déraisonnable.
- © Les mots d'amour le font douter, d'autant qu'après un mois de tensions ils apparaissent plus forts, à la mesure de la surprise (et peut-être du soulagement) qu'ils provoquent. Boris est probablement encore amoureux, ou du moins tient-il à la relation, comme il est normal après un certain temps passé ensemble.
- © Il va sans doute consentir à la paix et, si les vacances se passent bien, oublier le mois de mauvaise humeur de Nina, qu'il va imputer à une fatigue passagère, à des soucis au travail ou à un surcroît de stress...
- © Les scènes vont probablement reprendre, après une latence ensoleillée, et elles le surprendront d'autant plus qu'il se sera laissé attendrir et reconquérir.

## ZOOM SUR UNE MANŒUVRE

LE MASQUE DE CHARMANT : constante dans la perversion narcissique, cette manœuvre consiste à montrer deux visages. Il y a celui, grimaçant et hostile, du mépris, de la rage narcissique et de la destructivité, et celui du séducteur, qui donnera à chacun la version qu'il aime : collaborateur zélé, admirateur, intellectuel, amant attentif, amoureux délicat, gendre idéal, ami fidèle, etc. Ce double visage peut être utilisé pour réhameçonner la proie quand elle est épuisée par le comportement hostile du prédateur et commence à penser à quitter la relation, parce que cette manœuvre crée à la fois de la confusion et du soulagement. Il peut aussi être utilisé en donnant à l'extérieur la version charmante, et en privé, à la proie, la version hostile, afin de l'isoler et que personne ne la croie si, d'aventure, elle se plaignait. Cette manœuvre est très courante en cas de procédure judiciaire, où c'est la proie qui apparaît aux juges comme une personne psychiquement perturbée.





## QUE POURRAIT-IL FAIRE POUR SE PROTÉGER ?

- \* Prendre conscience de la manipulation. Ce qui rend sa lucidité difficile, ici, c'est l'effet de surprise et le soulagement lors du revirement de la manipulatrice.
- \* Décider, si c'est possible, de ne pas partir en vacances avec elle.
- \* Montrer de l'indifférence polie à ses mots d'amour en stuc.
- \* S'il part quand même, rester distant mais courtois le temps du congé. La courtoisie vise à ne pas faire flamber de nouveaux conflits, et la distance, à faire échouer la manipulation. Attention à ne pas se laisser reconquérir : le masque de charmante fonctionne bien !
- \* Noter l'événement pour clarifier sa pensée et ne pas l'oublier.

### **Quelques questions pour aider Boris**

- \* A-t-il conçu la croyance, au cours de son histoire, qu'il fallait supporter la mauvaise humeur de l'autre ?  
Où, quand, avec qui ?

\* Croit-il que les autres en général, et les femmes en particulier, sont nécessairement irascibles et insupportables par moments, et qu'il faut faire avec ? Où, quand, avec qui a-t-il conclu cela ?

\* A-t-il pris l'habitude, en dehors de cette relation particulière, de supporter les crises, les conflits et la mauvaise humeur des autres avec l'espoir que cela va passer ? Si oui, quand, où, avec qui s'y est-il accoutumé ?

\* A-t-il tendance à faire contre mauvaise fortune bon cœur et à pardonner (au sens fallacieux « d'oublier ») un peu trop vite ? Si oui, où, quand et avec qui a-t-il appris cela ?

\* Peut-il repérer des liens entre ses réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'il a repérés ?

\* Quelles sont les ressources dont il a besoin pour poser ses limites, pour cesser de supporter l'insupportable et de pardonner l'impardonnable ?

**MANŒUVRE** : [le masque de charmant](#)



# La maison à la campagne



---

**Magali** chante tout le temps, et depuis toujours. La musique, c'est sa vie. Elle a fait les études de secrétariat que ses parents voulaient qu'elle fasse, puis, quand elle s'est mise à travailler comme assistante, elle s'est inscrite au conservatoire. Elle a appris, très vite, a travaillé sans relâche, s'est payé des cours de chant — elle s'est révélée douée — et est allée chanter partout où elle le pouvait. Elle a aussi commencé à donner des cours de chant et s'est rendu compte qu'elle aimait ça. Quand elle a rencontré Bastien, elle travaillait à temps partiel comme salariée et avait une petite clientèle en cours

de chant. Très vite, ils se sont installés ensemble. Comme il gagnait bien sa vie, elle a pu se contenter des cours de chant et, poussée par lui, cesser son métier d'assistante. Il disait d'ailleurs régulièrement : « À métier calamiteux, salaire calamiteux, alors arrête de travailler comme une esclave. » Le problème, c'est que Bastien veut déménager tous les trois ans, et elle ne peut pas lui résister puisque c'est lui qui assure la sécurité matérielle. À chaque changement de lieu, elle perd la clientèle que peu à peu elle a constituée. Cette fois encore, alors que Magali a retrouvé quelques élèves, Bastien lui annonce qu'il veut partir. Il a déniché une maison merveilleuse, dit-il, qu'il souhaite acheter en indivision pour qu'elle soit aussi à elle. Comme les maisons sont chères, tout de même, il a beaucoup cherché, et en a découvert une dans une campagne isolée, loin de tout. Depuis qu'ils ont déménagé, elle n'a plus personne à qui donner de cours de chant, et il lui reproche de ne pas travailler.

**Que s'est-il passé ?**





## Les manœuvres de Bastien

→ Il reproche à sa compagne les conséquences d'une situation qu'il a lui-même mise en place.

→ La critique lui permet de se faire valoir à ses dépens, puisque, lui, il gagne sa vie (son travail salarié ne dépend pas directement de l'endroit où il habite).

→ Il sabote l'activité libérale de sa compagne en déménageant sans cesse ; à chaque fois, elle réussit à se faire connaître et à avoir des clients, ce qui le rend jaloux. Nul doute que s'ils restaient au même endroit son activité serait florissante, et il ne le supporte pas. Il ne pourrait plus la trouver « calamiteuse »...

→ Il la fait donc sans cesse bouger pour l'empêcher de développer une activité où elle serait connue et reconnue, et qui lui plairait ; les reproches ne sont qu'une façon de masquer la manœuvre, lui attribuant à elle la responsabilité de ses actes à lui.

→ Il choisit de s'implanter durablement (ils achètent) dans un endroit isolé, ce qui permet de la stabilité, mais donne un sérieux coup de frein aux cours de chant, puisque, pour les élèves, c'est loin de tout.

→ Si elle veut travailler rapidement, comme il dit le souhaiter, il lui reste à prendre un poste d'assistante (encore faut-il le trouver, dans la mesure où elle n'a pas exercé ce métier depuis quinze ans) et à refaire l'« esclave ». Cela la dévalorise, mais sied à son compagnon : il peut à loisir la mépriser et la critiquer, ce qui est beaucoup plus difficile à faire quand elle est professeur de chant.

→ Si elle gagnait correctement sa vie avec le métier qu'elle a choisi et qu'elle aime, elle pourrait le quitter. En revanche, si elle est matériellement dépendante, il peut agir comme bon lui semble.

→ L'achat de la maison la coince encore plus : comme elle n'a pas de revenus, c'est lui qui paie le crédit ; si elle vient à vouloir le quitter, il faudra qu'elle assume le paiement pour moitié (la maison a été achetée en indivision et ils ne sont pas mariés, donc elle n'est pas protégée par la loi), ce qu'à l'évidence elle ne peut pas faire.





## L'impact sur Magali

- © Elle se sent redevable du fait qu'il a acheté une maison pour tous deux, et qu'il la paie seul.
- © Elle accepte le reproche — c'est factuel, elle ne travaille pas — et a du mal à se rendre compte que c'est le résultat de ce qu'il a fait et décidé seul pour la famille.
- © Elle se sent coincée : elle ne peut pas le quitter, parce qu'elle n'a ni les moyens d'assumer sa propre subsistance, ni ceux de faire face au crédit immobilier pour moitié, ni ceux de louer un local en ville qui lui permettrait de faire son métier.
- © Elle sent bien que quelque chose est de guingois dans la situation, mais, dans sa confusion, elle ne repère pas quoi.
- © Elle se sent nulle, incapable et inutile, ce qui est le but de la manœuvre.

## ZOOM SUR UNE MANŒUVRE

LE CADEAU EMPOISONNÉ : il s'agit de faire à la proie ce qui ressemble à un cadeau mais qui va se révéler être une malédiction parce qu'il oblige, contraint, encombre, empoisonne. Il peut s'agir, comme pour Blanche-Neige, d'une pomme empoisonnée (par exemple, offrir ses chocolats préférés à un diabétique), d'un animal de compagnie qu'on n'osera pas abandonner, de cadeaux bruyants aux enfants ou, comme ici, de participer à l'achat d'une maison. Cette manœuvre permet, dans un même mouvement, de se faire valoir pour sa générosité, d'obliger la proie à dire merci, voire à rendre la pareille, et de la coincer dans un problème dont elle ne pourra pas se dépêtrer.



## **QUE POURRAIT-ELLE FAIRE POUR SE PROTÉGER ?**

- \* Prendre conscience de la manipulation. Le frein à sa lucidité, ici, est la critique factuelle, qui sonne comme une évidence (c'est vrai qu'elle ne travaille pas), le fait de se sentir redevable pour la maison et la longue période sur laquelle s'étalent les manœuvres, ce qui les rend moins visibles.
- \* Opposer du silence à la critique du moment. Toute autre réponse risquerait de devenir une défense ou une justification et d'entraîner une conversation où elle va recevoir plus encore de critiques et de dévalorisations.
- \* Se remémorer toute l'histoire, pour se rassurer qu'elle est bel et bien capable de travailler et d'avoir une clientèle.
- \* Prendre son temps pour chercher à donner des cours de chant dans les villes aux alentours : cette fois, ils ne vont plus bouger pour un bout de temps, et elle va pouvoir exercer son art.
- \* Noter l'événement pour clarifier sa pensée et ne pas l'oublier.

## **Quelques questions pour aider Magali**

\* A-t-elle l'habitude de penser que son propre intérêt passe après celui des autres ? Si oui, où, quand, avec qui et pourquoi a-t-elle conclu que c'était la bonne posture à prendre ? Que craint-elle si elle fait valoir ses projets et ses désirs ?

\* Considère-t-elle que ce qu'elle fait (son intérêt pour la musique et le chant) est de moindre importance ? Si oui, quand, où, avec qui a-t-elle conclu cela ?

\* A-t-elle « avalé » un modèle où, dans le couple, la femme est au service de l'homme ? Si oui, est-ce le résultat de son modèle familial d'origine ? Est-ce autre chose ?

\* Peut-elle repérer des liens entre ses réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'elle a repérés ?

\* Quelles sont les ressources dont elle a besoin pour tenir compte d'elle et faire valoir ses propres intérêts ? Sur quoi a-t-elle besoin de s'appuyer pour pouvoir penser que la musique et le chant ne sont pas des sujets subalternes ?

# MANŒUVRES : le double lien, le sabotage, le cadeau empoisonné



## L'agenda

---

**David** est un charmeur, il ne supporte pas de ne pas être au centre de l'attention. Dès qu'il voit une femme, spécialement si elle semble distante, peu sensible à son charme, inaccessible — ce qu'il considère comme un affront —, il se pavane pour qu'elle le voie. Il faut qu'il la séduise, qu'il la fasse rire, qu'il la conquière. C'est comme ça qu'il a enjôlé Juliette, sa compagne. Comme elle le voit continuer à agir ainsi alors qu'ils sont ensemble, ça l'interpelle, ça l'agace et ça l'inquiète, mais elle croit que c'est par jeu, que David cabotine. Bon gré mal gré, elle finit par s'y faire. Aimer, se dit-elle, c'est aussi faire avec ce que l'on aime moins chez l'autre. Un jour, elle intercepte des messages sans ambiguïté entre

David et l'une des femmes qu'il a cherché à envoûter, et elle comprend qu'il la trompe. Il s'ensuit une explication douloureuse, au cours de laquelle David commence par se fâcher parce que Juliette a regardé son portable. Ensuite, comprenant que ça ne suffira pas à arrêter la colère de sa compagne, il plaide l'erreur, le pas de côté. Juliette, bien que blessée, décide de clore là ce qu'elle veut considérer comme un accident. Sa tolérance est bientôt mise à mal : elle s'aperçoit qu'il revoit la femme des messages, puis qu'il en voit une autre, et une autre encore... Après chacune, David jure que c'est la dernière fois. Elle veut le croire. Il pleure, il a l'air sincère, elle est touchée. De toute façon, elle est coincée : ils ont cinq enfants, elle n'a pas de travail et ils ne sont pas mariés. Si elle part, elle n'aura rien. Alors, elle est en alerte, et même si elle évite de trop regarder pour ne plus savoir, parfois elle voit... Récemment, une incohérence dans l'agenda de David l'ayant fait douter, elle lui a demandé des précisions.

Pour seule réponse, il a rétorqué : « Tu aimes ça, hein, m'accuser de te tromper ! »

**Que s'est-il passé ?**







## Les manœuvres de David

- C'est un séducteur pathologique : sa réassurance narcissique malade le pousse à courtiser — et plus encore — tous les jupons.
- La première fois qu'il est confronté à ses actes par Juliette, il tente un retournement : ce n'est pas lui qui a fauté, c'est elle qui est coupable d'avoir regardé dans son portable.
- Comme cela ne fonctionne pas, il manœuvre en prenant une posture de victime. Ça marche, alors il en use et en abuse.
- Il sait qu'elle est captive, et il sait qu'elle le sait : même si elle abandonnait les enfants — ce dont il est certain qu'elle ne fera jamais —, elle ne peut pas partir car elle est sans ressources. Il sait qu'il peut donc continuer ses frasques, avec pour seul inconvénient d'avoir de temps à autre à essayer quelques confrontations avec sa compagne.
- Le dernier mouvement est un retournement, lui aussi : cette fois, pour essayer de la faire taire, il reproche à Juliette de jouer de l'accuser, alors que c'est lui qui est dans la jouissance, celle de séduire et de la tromper.

## ZOOM SUR UNE MANŒUVRE

LE RETOURNEMENT : cette manœuvre s'appuie en partie sur la projection, un mécanisme de défense à l'œuvre dans le narcissisme pathologique (dont la perversion narcissique est une sous-catégorie). Projeter, c'est attribuer à l'autre des sentiments, des pensées et des comportements que l'on ne veut pas reconnaître chez soi-même. Comme tous les mécanismes de défense, il est inconscient. Narcisse projette tout ce qu'il y a de « négatif » chez lui, notamment ce qui pourrait entamer l'image grandiose qu'il veut avoir de lui-même (voir [la poubelle psychique](#)). S'ajoute à cela la manœuvre de culpabilisation, qui est consciente cette fois-ci. Il s'agit pour le pervers narcissique, devant un reproche qu'on lui adresse, de démontrer que c'est la proie qui a commis une erreur ou une faute, ou bien, s'il se trouve devant des faits indiscutables, de « prouver » qu'il a commis l'erreur à cause de sa proie (voir [la victimisation](#)). Cette manœuvre sert à se défendre d'un reproche ou d'une critique légitime en attaquant, à faire endosser à l'autre la responsabilité que l'on dénie, à se payer du prestige aux dépens de la proie et à prendre le pouvoir sur elle en la culpabilisant et en la rendant confuse.



## L'impact sur Juliette

- © Elle ne s'aperçoit pas tout de suite de ce que fait David : elle veut le croire plus loyal qu'il ne l'est en réalité.
- © Quand elle se rend compte qu'il la trompe pour la première fois, elle accepte la thèse de l'accident — ne pas tout détruire pour un dérapage d'un moment est d'ailleurs une option raisonnable pour un couple<sup>1</sup> —, mais elle n'a pas compris qu'elle avait affaire à un séducteur pathologique.
- © Quand elle comprend que les relations extraconjugales de David se multiplient, elle commence par en parler avec lui, à chaque fois, et se laisse attendrir par les larmes de son compagnon, excellent comédien dans le rôle de la victime.
- © Au bout d'un moment, elle saisit, sans claire conscience, que cela ne s'arrêtera pas : elle préfère alors ne plus rien voir, ce qui lui permet de moins souffrir. Elle ne peut en effet pas partir, elle est prisonnière de la situation. Il lui est plus confortable alors de faire comme si tout allait bien, ou de l'espérer (même si une partie d'elle veille, qu'elle le veuille ou pas).
- © Quand les doutes sont trop gros, elle s'en ouvre à David... et se trouve accusée d'avoir de la jouissance à le surveiller et à l'accuser, ce qui de toute évidence est faux ! Elle est estomaquée, ne sait quoi répondre, et la manœuvre fonctionne : elle se tait. Si elle a fonctionné parfaitement, elle aura du mal, ensuite, à poser des questions suspicieuses à David. Le verrouillage de la parole est en place, l'enfermant dans le silence.



## **QUE POURRAIT-ELLE FAIRE POUR SE PROTÉGER ?**

- \* Prendre conscience de la manipulation. Ce qui fait obstacle à sa lucidité, ici, c'est la confusion émotionnelle induite par les manœuvres de David, l'intensité des émotions qu'elle ressent quand elle comprend que David la trompe et la douleur de se rendre compte qu'elle est piégée dans un enfer relationnel.
- \* Ne pas tenir compte de la remarque de David et continuer de poser des questions sur l'agenda.
- \* S'occuper de sa propre vie : d'abord, rechercher un emploi et, si nécessaire, une formation pour retrouver de l'autonomie. En parallèle, trouver des gens qui l'écouteront, amis et/ou professionnels, pour mettre ses idées en ordre et pour avoir dans sa vie des personnes qui prennent soin d'elle.
- \* Noter l'événement pour clarifier sa pensée et ne pas l'oublier.

### **Quelques questions pour aider Juliette**

\* Repère-t-elle comment elle s'est laissée piéger dans la dépendance à David et à ses revenus ? Peut-elle se souvenir de l'histoire ? L'écrire, pour clarifier sa pensée ?

\* Y a-t-il d'autres moments — mis à part la petite enfance, où c'est un état normal — où elle s'est laissée piéger dans la dépendance ? Si oui, quand, comment, avec qui ?

\* Quand a-t-elle vu David faire le joli cœur avec les dames pour la première fois ? Est-ce qu'elle a eu des intuitions qu'elle n'a pas écoutées ? Si oui, peut-elle repérer ce qui fait qu'elle ne les a pas écoutées ?

\* Se donne-t-elle l'autorisation d'être autonome, de vivre une vie qui la satisfait, et d'être (aussi) heureuse (que possible) ? Sinon, peut-elle repérer pourquoi ?

\* A-t-elle la croyance que le bonheur n'est pas possible pour elle ? Si oui, de quand cette croyance date-t-elle ? Dans quelles circonstances, avec qui, pourquoi a-t-elle conclu que le bonheur n'était pas pour elle ?

\* Pense-t-elle qu'elle n'est pas digne d'un véritable amour ? Si oui, pourquoi ? Quand, avec qui et comment s'est installée cette croyance ?

\* Peut-elle repérer des liens entre ses réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'elle a repérés ?

\* Quelles ressources peut-elle mettre en œuvre pour écouter ses intuitions, conquérir son autonomie et aller vers une vie qui la satisfait ?

## **MANŒUVRES** : le retournement, la victimisation

---

1. Sur ce sujet, voir *la Jalousie amoureuse, un effroyable fracas qui vous fait grandir*, d'Anne Clotilde Ziégler, Paris, Solar, 2018.

## Le haïku

---

**Dimanche après-midi.** Il ne se passe rien. Tous deux sont à la maison. La semaine dernière, il lui a crié des horreurs, comme la semaine d'avant, et celle d'avant, et c'est ainsi depuis des années, depuis trente ans de vie commune. Il s'emporte de façon imprévisible, pour des broutilles, mais pas toujours les mêmes, et aux moments les plus inattendus. Ça peut démarrer n'importe quand. Elle est épuisée. Il ne se passe rien. C'est dimanche. Pourtant, il peut débouler n'importe quand avec une nouvelle lubie, une nouvelle colère, une nouvelle insulte. Elle écrit un haïku :

Dimanche de silence  
Tu te racles la gorge  
J'ai peur.



**Que s'est-il passé ?**

c'est  
l'heure





## Les manœuvres du mari

- Il est colérique, violent et imprévisible. Ses colères ne visent pas l'expression de désaccords réels, donc compréhensibles par l'autre. Il cherche plutôt à jouir de son pouvoir de destruction quand bon lui semble.
- Il prend le pouvoir dans la relation : c'est lui qui décide quand et pourquoi il déclenche une scène violente, sans raison, de façon à ne pas permettre à l'autre d'anticiper quoi que ce soit.
- Il maintient ainsi sa proie sous stress, la rend confuse et la déshumanise. Il la fige, il la garde « sous la main ».
- Il la considère comme **une poubelle psychique** où il va pouvoir déverser sa noirceur.
- Il a réussi à installer un climat de peur à la Hitchcock, il n'a plus besoin de faire ou de dire quoi que ce soit. Il suffit qu'il signale sa présence par un petit bruit.
- Il est imprévisible, au point que le calme est devenu menaçant.
- Il est au sommet de son pouvoir de destruction.



## L'impact sur elle

- ☉ Elle est conditionnée à avoir peur. Elle sait, ou elle anticipe, que la persécution peut se déchaîner à tout moment, au gré de son caprice ou de son humeur.
- ☉ Elle se sent profondément seule, et ne comprend vraisemblablement pas la raison de sa terreur puisqu'il ne se passe rien. Il est possible qu'elle se trouve un peu folle.
- ☉ Elle est prête à consentir à tout pour que ce suspens angoissant s'arrête.
- ☉ Elle est en état de stress post-traumatique.
- ☉ Elle ne peut pas bouger, telle la souris coincée derrière un meuble quand le chat l'attend de l'autre côté, figée, condamnée à attendre un geste de lui.
- ☉ À travers l'écriture de haïkus, elle active toutefois un des moteurs de la résilience : l'expression artistique du fracas. Cela indique qu'elle est en train de prendre conscience.

## ZOOM SUR UNE MANŒUVRE

LE CLIMAT DE TERREUR : il s'agit, à force d'offensives-surprises, d'agressions plus ou moins cachées, d'ordres flous et contradictoires, d'instaurer un climat de tension voire de terreur, où la proie s'attend à subir une attaque à tout moment, de façon imprévisible. Cela permet au prédateur d'obtenir de la soumission sans rien avoir à faire et de prendre le pouvoir en maintenant la proie sous stress constant.



## **QUE POURRAIT-ELLE FAIRE POUR SE PROTÉGER ?**

- \* Prendre conscience de la manipulation. Nous l'avons vu, son poème indique que c'est en cours. Ce qui obscurcit encore un peu sa lucidité, ici, c'est l'intensité du stress post-traumatique, qui fige sa pensée ; c'est aussi le fait qu'il ne se passe « objectivement » rien. Comment le comprendre, en effet, tant que quelqu'un d'autre n'a pas mis de mots dessus ?
- \* Inventer n'importe quel prétexte pour sortir, aller se promener, voir du monde, retrouver de la vie réelle, bruyante et joyeuse, afin de revenir à la « réalité » et de sortir du confinement terrorisant.
- \* Marcher. La marche reconnecte la pensée et détresse.
- \* Aller passer un moment avec des amis (s'il lui en reste car, arrivées à ce stade, les proies sont souvent très isolées).
- \* Consulter un professionnel pour sortir du stress post-traumatique : psychothérapeute, médecin, somato-psychopédagogue (ou les trois à la fois).
- \* Noter l'événement pour clarifier sa pensée et ne pas l'oublier.

### **Quelques questions pour elle**

\* Peut-elle repérer quand le climat de terreur a commencé doucement à s'installer ? Quels événements, quelles situations l'ont marquée si fort qu'une partie d'elle-même s'est recroquevillée et figée ?

\* A-t-elle connu, avant la relation actuelle, des épisodes de peur ressemblant à celui qu'elle traverse ?

\* Si oui, quand, où, avec qui ? Quels étaient ces événements ?

\* Peut-elle repérer des liens entre ses réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'il a repérés ?

\* Quelles sont les ressources, internes et extérieures à elle, dont elle a besoin pour se mettre en sécurité, de façon stable et réconfortante ?

**MANŒUVRE** : le climat de terreur, la poubelle psychique

C'est  
l'heure





MANŒUVRES PERVERSES  
DU CONJOINT DANS  
LA FAMILLE ÉLARGIE

---

Les manipulateurs ont des masques et deux visages : celui, grimaçant, qu'ils prennent quand ils manœuvrent (et que nous venons de rencontrer dans le chapitre précédent) et celui du charmant, de l'adorable, pour la phase de séduction de leur proie et pour le reste de leur entourage quand ils sont en société.

En effet, il est important pour le prédateur de rester un personnage délicieux aux yeux de tous : d'abord, cela nourrit son narcissisme pathologique ; ensuite, cela contribue à isoler sa proie, l'entourage ne pouvant comprendre qu'elle se plaigne d'une si merveilleuse personne. Et si d'aventure elle se livre à des confidences, à des récriminations à l'encontre de son tourmenteur, elle passe pour quelqu'un de dérangé. Elle entendra des conseils qui lui

enjoindront le pardon, la tolérance, la souplesse, la compréhension, le travail sur elle, la résolution de sa névrose. Elle sera priée de calmer son mauvais caractère, ses exigences irréalistes, sa susceptibilité, sa paranoïa... Elle finira par se demander si, au fond, tout cela n'est pas vrai, et continuera à s'enfoncer dans une remise en question d'elle-même, ce qui contribuera à faire le nid de la destruction rampante. La proie peut aussi anticiper le fait que personne ne la comprendra, et décider de se taire sur ce qui se joue en sous-main. Elle restera, là aussi, seule avec son fracas. La honte de ce qu'elle vit, comme pour toutes les victimes d'abus, participera de ce mutisme. Se montrer charmants en société — notamment dans la famille élargie de leur proie — n'empêche pas les manipulateurs de continuer à manœuvrer secrètement ; voici quelques brèves qui en rendent compte...

## La promenade

---

**Gabriel et Alex** sont mariés depuis quinze ans et ils ont trois enfants, encore petits. Ils sont en visite chez Louis, le père d'Alex, qui habite un peu loin de chez eux, en pleine campagne. Louis a une stature puissante de patriarche ; il est gentil, mais prompt à s'emporter. Gabriel fait toujours mine de partager les valeurs de son beau-père pour rester dans ses bonnes grâces, il lui fait du charme, il est même presque veule avec lui ; en fait, il le craint secrètement. De temps en temps, toutefois, il ose une petite incartade provocatrice, mais s'arrête juste avant que Louis ne s'emporte : Gabriel joue avec ses nerfs en alternant charme et petites bravades... Louis décide souvent de les ignorer par amour pour sa fille, afin de maintenir

la paix et la concorde. Le patriarche est, notamment, très à cheval sur l'heure. Il considère que l'exactitude est la politesse des rois, et il n'aime pas qu'on le fasse attendre. Ce jour-là, Gabriel et Alex vont se promener en lui laissant les enfants. Ils précisent l'heure à laquelle ils seront de retour, ce que Louis considère comme un engagement de leur part. Dès le début de la promenade, Gabriel s'ingénie à traîner ; de plus, il décide d'emprunter un parcours qu'ils ne connaissent pas, mais qu'il sait beaucoup trop long pour pouvoir rentrer à l'heure dite. Alex s'inquiète de la réaction de son père face à leur retard prévisible, car c'est forcément contre elle qu'il se fâchera. Elle s'en ouvre à Gabriel, qui répond : « Ton père, je l'emmerde ! »

**Que s'est-il passé ?**



ton père, je  
l'emmerde



## Les manœuvres de Gabriel

- Il fait en sorte de passer pour le gendre idéal en multipliant les attentions pour son beau-père.
- En sous-main, il s'arrange pour le contrarier en usant de petites provocations (ici, le faire patienter), sans que ce soit clairement discernable. Il supporte mal cette figure de patriarche respecté et il la craint à la fois : Louis a une stature qui peut amener Gabriel à se sentir moins fort, moins puissant que lui, et il ne le supporte pas. Il n'y a ni loi ni père qui tienne pour Gabriel : lui seul doit pouvoir détenir la toute-puissance.
- Il ne prend pas la responsabilité de sa propre colère face au comportement parfois tyrannique de son beau-père : il est veule. Il manœuvre, mais n'affronte pas.
- Un comportement normal serait soit d'ajuster la durée de la promenade pour être à l'heure, soit de s'opposer à son beau-père franchement et en son nom propre.
- Il fait en sorte de semer le conflit entre sa femme et Louis. Cela isolera Alex, lui permettant de mieux la maintenir sous son emprise.
- Au passage, il gâche la promenade qui aurait pu être un bon moment pour sa femme, parce qu'elle est inquiète et qu'il vient de proférer une insulte à l'encontre de son père.
- Il ne se soucie pas de ses enfants laissés en garde, qui vont peut-être percevoir avec inconfort l'agacement du patriarche s'il attend.

→ Alex va revenir tendue. Il pourra alors passer pour le gendre calme et gentil, tandis qu'elle montrera un état troublé et bizarre, qu'elle ne pourra pas expliquer sous peine de déclencher un conflit entre toutes les parties, conflit dont elle sera tenue pour responsable (d'autant qu'on peut parier sur le déni des faits liés à la promenade par le manipulateur).



## L'impact sur Alex

- ⊙ Elle se sent coincée entre un père impatient, colérique, et un mari qui s'ingénie à le provoquer secrètement.
- ⊙ Elle ne peut pas profiter de ce qui, normalement, devrait être un moment de détente en tête à tête avec son mari.
- ⊙ Son émotion est trop forte pour qu'elle parvienne à avoir une pensée claire sur ce qu'il convient de faire pour se dégager du piège.
- ⊙ Elle se sent emportée malgré elle vers ce qui l'effraie depuis l'enfance : la colère de son père.
- ⊙ Si elle explique à son père, en privé, ce qui s'est passé, elle risque de ressentir de la honte d'avoir laissé faire, voire de déclencher un conflit entre son mari et son père — qui, lui, ne se taira pas. Elle sait qu'ensuite il sera plus difficile de passer des moments dans sa famille.



## ZOOM SUR UNE MANŒUVRE

SEMER LA ZIZANIE : il s'agit de tout mettre en œuvre pour provoquer des conflits entre les personnes, en particulier entre la proie et son entourage. Plusieurs techniques sont possibles pour cela : inventer des propos que les uns auraient émis sur les autres dans leur dos, générer des situations qui vont provoquer des conflits et dénier toute responsabilité, donner des consignes différentes aux uns et aux autres sans leur permettre de le savoir, etc. Cette manœuvre permet au prédateur de se délecter de sa puissance à provoquer des conflits et à contrôler les relations ; elle permet aussi d'isoler la proie. On pourrait aussi l'appeler « diviser pour mieux régner ».



## **QUE POURRAIT-ELLE FAIRE POUR SE PROTÉGER ?**

\* Prendre conscience de la manipulation. Ce qui constitue un frein à sa lucidité, ici, c'est l'intensité de ses émotions, sa colère face à l'attitude de Gabriel, la crainte de la réaction de son père, son inquiétude pour les enfants et le fait de se sentir coincée.

\* Revenir seule de la promenade quand elle estime qu'il est temps et ne pas s'engager sur un chemin qu'elle ne connaît pas, pour ne pas être en retard.

\* Revenir seule de la promenade dès que son mari profère l'insulte à l'encontre de son père.

\* Appeler son père pour lui dire qu'ils ont pris une direction qui risque de les mettre en retard.

\* S'attendre à ce que la soirée puisse être tendue avec son mari si elle revient seule de la promenade. Pour prendre soin d'elle, rester à discuter avec son père pour puiser dans cette relation la chaleur humaine et le courage dont elle a besoin, et réduire le temps où le couple sera seul.

\* Noter l'événement pour clarifier sa pensée et ne pas l'oublier.

## **Quelques questions pour aider Alex**

\* Y a-t-il des similitudes dans la relation qu'elle avait, petite, avec son père, et celle qu'elle a avec son mari ?<sup>1</sup>

\* A-t-elle appris avec son père des attitudes (par exemple, la soumission pour ne pas contrarier) qu'elle reproduit dans la relation avec son mari ?

\* Que craint-elle qu'il arrive si elle cesse de se soumettre, si elle s'oppose et s'affirme ?

\* Que doit-elle apprendre à affronter pour pouvoir s'opposer et s'affirmer ?

\* Craint-elle de ne plus être aimée si elle n'est pas soumise ?

\* Peut-elle repérer des liens entre ses réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'elle a repérés ?

\* Quelles ressources peut-elle mettre en œuvre pour oser s'affirmer et s'opposer ?

**MANŒUVRES** : [semer la zizanie](#), [le vol de la joie](#)



- 
1. La relation qu'on a enfant avec un parent peut ressembler à celle qu'on a avec un conjoint, sans que la personnalité du premier ressemble à celle du second. Ici, par exemple, Louis et Gabriel n'hésitent pas à tyranniser Alex, mais Louis ne présente pas de perversité.

## Le café

---

**Coralie** a réuni chez elle sa famille élargie pour une fête. Comme ils habitent tous loin, ils sont là pour plusieurs jours. Les repas succèdent aux promenades et aux conversations, l'ambiance est chaleureuse. Cela reconforte Coralie, épuisée par un mariage qui la grignote et la détruit à petit feu. Son mari, Clément, se montre charmant avec tous ; il a même sorti sa machine à café ! C'est Coralie qui la lui a offerte, et c'est pour lui et rien que pour lui ; d'habitude, personne n'a le droit d'y toucher, il l'a mise dans son bureau. À la fin de chaque repas, il propose donc un délicieux expresso à tous, sauf à sa femme. C'est systématique : quand tout le monde est servi, sauf Coralie, il s'en fait un aussi avant de

revenir s'asseoir. Chaque soir, quand ils restent à deux pour ranger un peu, il se montre sombre, ne pipe pas mot, semble faire la tête. Coralie ne réagit pas car, si elle demande à Clément ce qui ne va pas, elle va essayer une salve de reproches, comme à l'accoutumée. Alors, elle ne dit rien. À quoi bon parler du café ?

**Que s'est-il passé ?**





## Les manœuvres de Clément

- Il se montre charmant avec tous, mais il omet sciemment de faire un café à Coralie, dans une opération qui est à la fois un déni de sa personne et une humiliation.
- Il est secrètement odieux avec elle, mais qui pourrait s'en douter ? Il s'agit d'une agression cachée : pris par l'ambiance et les conversations, les convives ne vont pas s'en rendre compte. Il agresse en sous-main, de façon imperceptible pour les autres. Ce faisant, il isole Coralie et cherche à lui voler sa joie en général, et celle de ce bon moment en particulier.
- Si Coralie réclame, agacée par le côté systématique de la manœuvre, les regards se porteront sur elle, non sur lui. Elle passera alors pour une emmerdeuse, une râleuse, et on pourra penser qu'elle gâte l'ambiance.
- Il pourra toujours arguer, en public, d'un oubli. Le côté systématique ayant sûrement échappé à l'attention de tous, son excuse sera crédible.
- La manœuvre supplémentaire consistant à faire la tête le soir sans raison apparente fonctionne : Coralie ne veut pas déclencher de scène, donc elle se tait et ne parle pas du café. Ce faisant, elle reste sous stress.
- Par ailleurs, quand il possède un objet qui lui sied — ici, la machine à café —, Clément s'en réserve l'usage exclusif. Cela présente l'avantage d'obliger quiconque voulant profiter de la chose à le demander : il n'a jamais assez de pouvoir, même dans les gestes minuscules de la vie quotidienne. Un comportement normal serait de partager l'usage de la machine sans susciter une demande à chaque fois...



→ Ici, il consent à faire profiter la famille de son jouet, ce qui le fait apparaître comme un homme généreux.

→ Il manque de gratitude : elle lui a fait un cadeau, et il s'en venge en l'humiliant.



## L'impact sur Coralie

© Elle sait que, si elle cherche à parler avec Clément, le soir, il va lui faire une de ces scènes dont il est coutumier, et que cela lui gâchera la joie du moment en famille. Comme elle a besoin de réconfort, elle choisit de ne rien dire pour préserver sa paix, même si elle sent bien qu'il s'agit d'une paix armée. Elle a compris que parler, discuter, échanger ne servait à rien de constructif en l'occurrence.

© Elle est coincée : soit elle ne dit rien (et se passe de café), soit elle demande, ce qui renforce l'humiliation vis-à-vis du manipulateur : elle est sa femme et c'est elle qui a offert la machine, mais elle doit solliciter un café de sa « haute bienveillance » alors que les autres en ont, comme la courtoisie le commande, sur proposition du manipulateur.

© Demander va rendre visible la situation aux yeux des autres : elle a honte d'être vue dans sa difficile posture.

© Si elle va se faire un café par elle-même, elle reconnaît d'une certaine façon ne pas être digne de l'offrande courtoise, les autres peuvent la voir et trouver son comportement étrange, et elle peut de surcroît essayer des reproches en privé pour s'être servie de la sacro-sainte machine, qui n'appartient qu'à lui seul. Le pervers narcissique, comme un enfant capricieux, n'aime pas qu'on touche à ses jouets.

## ZOOM SUR UNE MANŒUVRE

L'AGRESSION CACHÉE : il s'agit de dire ou de faire quelque chose en public que seule la proie peut décoder comme une agression à son égard. Une *private aggression*, en quelque sorte, comme on dit une *private joke*. La proie est alors coincée : soit elle réagit et passe pour une personne au caractère difficile, pour quelqu'un de susceptible, voire parano, soit elle ronge son frein et est contrainte à faire bonne figure. Cette manœuvre sert à isoler la proie et à jouir de sa réaction émotionnelle rentrée. Si toutefois elle réagit ouvertement, cela sert aussi au prédateur, qui se fait ainsi confirmer par les autres qu'il est blanc comme neige et que c'est sa proie qui a un problème.



## QUE POURRAIT-ELLE FAIRE POUR SE PROTÉGER ?

\* Prendre conscience de la manipulation. Elle n'admet pas que ce comportement est conscient et délibéré, et c'est ce qui constitue un frein à sa lucidité. Cela semble inconcevable. L'aspect systématique de « l'oubli » met sur la piste...

\* Faire de l'humour. La première fois, dire sur un ton chantant : « Je crois que tu m'as oubliée... » La deuxième fois, dire en riant : « Tu me trouves trop énervée ? » La troisième fois, demander sur un ton faussement mélodramatique quelque chose comme : « Tu ne m'aimes plus ? » Il est probable que l'assemblée reprendra la taquinerie, ce qu'il vivra comme une humiliation publique, et l'arroseur sera arrosé. Il est vraisemblable qu'il n'oubliera plus le café de Coralie.

\* Ne pas parler de la séquence en privé. Cela indiquerait au manipulateur qu'il a réussi à atteindre sa proie, lui apportant une satisfaction sadique. En plus, commencer une scène serait lui offrir la possibilité de la traiter de parano (un classique).

\* Noter l'événement — et la petite victoire qui l'accompagne (le trait d'humour en public qui arrose l'arroseur) — pour clarifier sa pensée et ne pas l'oublier.

## **Quelques questions pour aider Coralie**

\* Est-elle particulièrement sensible à tout ce qui lui fait penser qu'elle compte pour du beurre, c'est-à-dire au manque de considération ? Si oui, quand, dans sa vie, ce manque de considération a-t-il été particulièrement cruel ? Où, avec qui ?

\* A-t-elle tendance à s'effacer pour n'être qu'au service, manquant ainsi de considération pour elle-même ? Est-ce une posture qu'elle prend souvent dans sa vie ?

\* Si oui, que craint-elle de perdre si elle se considère elle-même, si elle prend soin de ses besoins, si elle prend sa place ?

\* Peut-elle repérer des liens entre ses réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'elle a repérés ?

\* Quelles ressources peut-elle mettre en œuvre pour tenir compte d'elle-même ?

**MANŒUVRES** : le vol de la joie, l'agression  
cachée



## La place des assiettes

---

**Olivier** va souvent dormir chez sa belle-mère, en province, pour son travail. Alexia, sa femme, y va beaucoup moins, débordée qu'elle est par son métier, leurs enfants, la maison. Pourtant, sa mère lui manque. Elle a une conscience douloureuse du temps qui passe et elle aimerait aller s'y faire dorloter et réconforter : sa vie est âpre, elle travaille beaucoup, et Olivier a un caractère difficile. Quand ils y sont tous deux, il arrive qu'Alexia ne trouve plus les tasses, ou la soupière, ou la planche à découper, à leur place habituelle parce que sa maman, qui vieillit, les a déplacées pour les attraper plus facilement... Alors Olivier lui indique le nouvel emplacement, avec à chaque fois un petit sourire de triomphe. Et

Alexia a l'impression qu'il est plus chez lui qu'elle n'est chez elle.

**Que s'est-il passé ?**







## Les manœuvres d'Olivier

- Il s'installe comme un coucou chez la mère de sa femme (le coucou chasse les œufs du nid d'un autre oiseau pour y installer sa couvée).
- Il y prend ses aises et ses marques.
  - Il fait ressentir à Alexia, par de petites remarques apparemment anodines, que désormais il y est plus chez lui qu'elle-même : il la met dans une situation de compétition où c'est elle qui fait figure d'étrangère.
- Il lui dérobe ainsi, insensiblement, son lieu d'origine et ses racines.
- Au passage, il s'arrange pour qu'il soit difficile à Alexia d'aller voir sa mère... Lui seul dispose de cette liberté, pendant qu'elle assure le quotidien de la famille.



## L'impact sur Alexia

- © Elle réagit avec tristesse et agacement aux remarques d'Olivier, et plus encore à son petit sourire, et s'étonne de l'intensité de ses émotions alors qu'il lui a « juste » dit où était la soupière.
- © Elle est confuse. Après tout, il y va plus souvent qu'elle, et elle se dit que c'est normal... elle se dit qu'elle devrait se réjouir du fait que son mari se trouve bien chez sa mère.
- © Elle se sent vaguement coupable d'aller voir sa maman si peu souvent, alors que c'est le fruit de l'organisation familiale qu'Olivier a contribué à mettre en place.
- © Elle ne voit pas que la manœuvre constitue un vol de son territoire.
- © Elle est déstabilisée, et ne profite pas du séjour chez sa mère.
- © Elle se sent perdue : si elle n'a plus vraiment de racines à elle, elle se sent ébranlée dans les fondements de son identité.

## ZOOM SUR UNE MANŒUVRE

LE VOL DU TERRITOIRE : la pathologie narcissique (dont la perversion narcissique est une sous-catégorie) se caractérise par une faiblesse du moi que la personne cherche à compenser par un narcissisme grandiose. Pour nourrir ce dernier, Narcisse cherche à s'appropriier tout ce qui lui semble enviable. Il s'agit donc de s'installer sur le territoire de quelqu'un — en particulier, celui de la proie — et de faire comme si c'était le sien. Tous les types de territoires humains sont concernés : le territoire physique, comme un logement, un bureau, une voiture, des objets ; le territoire relationnel, comme un amoureux, un ami, des enfants, des relations ; le territoire symbolique, comme des valeurs, des intérêts (culturels, intellectuels), un rang social, etc. Cela sert, d'une part, à dérober ce que possède la proie pour lui voler le prestige que lui trouve Narcisse et, d'autre part, à jouir de sa déconvenue quand elle découvre la spoliation. Enfin, et beaucoup plus inconsciemment, cela sert d'identité d'emprunt à Narcisse, qui n'est pas parvenu à en construire une de façon stable.



## **QUE POURRAIT-ELLE FAIRE POUR SE PROTÉGER ?**

\* Prendre conscience de la manipulation, et donc du fait que ses réactions sont normales. Ce qui fait obstacle à sa lucidité, ici, c'est que les indications d'Olivier semblent tellement anodines qu'il est compliqué de discerner ce qui se joue là.

\* Ne pas lui répondre quand il lui indique où sont les objets et, s'ils sont déplacés par rapport à ce qu'elle connaît, ne demander qu'à sa mère où ils sont désormais.

\* Aller puiser du réconfort dans tous les lieux de la maison qui lui sont familiers, évoquer des souvenirs, seule ou avec sa mère, pour reprendre sa place légitime.

\* Si c'est possible, demander à sa maman du contact physique, parce qu'Alexia seule peut faire cela, pas Olivier, et parce qu'elle en a besoin pour retrouver un tant soit peu de stabilité intérieure.

\* Ne parler des remarques d'Olivier ni avec lui (cela le ferait sadiquement jouir, lui montrant que sa manœuvre a réussi) ni avec sa mère, qui ne comprendrait probablement pas étant donné l'apparente insignifiance des événements.

## **Quelques questions pour aider Alexia**

\* Est-ce la première fois qu'on cherche à lui dérober ce qui lui appartient légitimement, que l'objet du vol soit réel ou symbolique ? Sinon, quand, où, avec qui est-ce que cela s'est déjà produit ?

\* Est-ce qu'elle se sent le droit d'être à sa place, d'avoir une place ? Sinon, depuis quand est-ce que c'est une question douloureuse pour elle ? Quand est-ce que cela a commencé ? Dans quel contexte, avec qui ?

\* Peut-elle repérer des liens entre ses réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'elle a repérés ?

\* Quelles ressources peut-elle mettre en œuvre pour s'arrimer fermement et protéger ce qui lui appartient ?

**MANŒUVRE : le vol du territoire**



# MANŒUVRES PERVERSES APRÈS LE DIVORCE

---



Ça y est : la proie commence à se libérer de l'emprise, et la procédure de divorce est entamée. Se séparer n'est jamais une affaire simple, et cela se déroule rarement dans la joie et la bonne humeur. Ici, les manœuvres du prédateur ne vont pas non plus cesser comme par magie. Au contraire, elles peuvent s'intensifier. Le manipulateur, blessé dans son ego (la pire des blessures, pour lui), s'ingéniera à détruire plus encore qu'à l'accoutumée. Tous les coups seront permis, et tout ce qui peut contribuer à atteindre la proie sera utilisé : les enfants, notamment, seront instrumentalisés sans vergogne. Les questions financières ne seront pas en reste : elles constituent toujours une pierre d'achoppement. Mensonges, dissimulations, extorsions en tout genre peuvent être mis en œuvre, là aussi sans vergogne.

Même si la proie est beaucoup plus consciente, cessant de donner sa confiance, comprenant qu'il ne sert à rien d'argumenter, pressée d'en finir, elle va encore vaciller dans la tourmente, déstabilisée par le machiavélisme ou l'incohérence de la partie adverse.

Il y a cependant quelques aspects positifs au renforcement des manœuvres du prédateur. D'une part, son comportement rappellera à la proie, si jamais elle doute de la démarche entreprise, qu'elle a raison de vouloir en finir. D'autre part, les mensonges sont parfois tellement énormes qu'ils peuvent finir par être perçus par l'entourage, qui comprendra enfin à qui l'on a affaire. Les enfants, notamment, vont tôt ou tard voir ce qui se joue, ce qui contribuera à leur protection.

Le chemin du divorce, ou de la séparation, est difficile et semé d'embûches, mais ce combat-là vaut le coup ; il est une voie vers la liberté, la reconstruction, et plus encore. Dans mon accompagnement des proies, j'assiste à terme à des éclosions surprenantes et merveilleuses : plus de

lucidité, plus de force intérieure, plus de liberté fondamentale, plus de créativité, plus de clarté sur les limites et les valeurs, plus d'affirmation de soi... Je me dis alors que Nietzsche avait raison : ce qui ne nous tue pas nous rend plus forts.

# C'est la loi



---

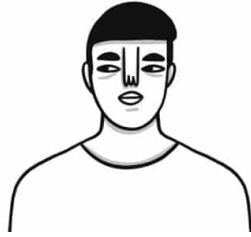
**Jean et Amandine** vont divorcer. Pour l'instant, ils sont dans la pénible situation d'avoir encore à cohabiter avant la séparation. Chacun a commencé à se renseigner pour la suite auprès d'un avocat. Il veut garder le domicile conjugal, acheté avec elle. Son conseil lui indique qu'il aura dans ce cas à payer une indemnité de résidence à sa femme après l'ordonnance de non-conciliation. Il trouve l'idée insupportable, et indique à Amandine, alors qu'ils sont à table, qu'il n'a pas l'intention de lui payer quoi que ce soit. Pour éviter d'interminables arguties, dont elle a compris qu'elles sont inutiles, Amandine

répond : « C'est la loi. » Il en reste coi. Au repas suivant, alors qu'elle se lève, ayant fini de manger et ne voulant pas partager la table plus longtemps avec lui, il lui jette : « Si, tu dois rester, c'est la loi... » Elle se rassied, ébahie.

**Que s'est-il passé ?**

*Tu attends  
que j'aie fini,  
c'est la loi!*





## Les manœuvres de Jean

- Il se montre avide d'argent et ne veut rien donner, même si la mesure est juste.
- Il ne supporte pas que quelque chose, serait-ce la loi, s'oppose à son désir, à sa « grandeur », qui lui vaut d'avoir des droits supérieurs aux autres. La seule loi qu'il conçoit, c'est son désir ; à la manière de Louis XIV et de son célèbre « L'État, c'est moi », il pourrait dire « La loi, c'est moi ! »
- Il imagine que son ex-femme fait, elle aussi, passer son désir pour la loi. C'est une projection.
- Il donne un argument qui laisse apercevoir l'étendue de la pathologie sous-jacente : le subdélire, qui arrange la réalité au gré du désir du pervers narcissique. Si payer une indemnité de résidence est en effet prévu par la loi, rester à table avec son mari ne l'est pas...
- Apercevoir cela est tellement inconcevable et difficile à regarder que la manipulation fonctionne quand même : Amandine, ébahie, se met à penser que c'est elle qui déraisonne, et passe vite à autre chose pour ne pas rester en contact avec la folie de ce qu'elle vient d'entendre.



## L'impact sur Amandine

- ◎ Il est probable qu'elle est en train de sortir d'emprise puisqu'elle divorce (l'emprise perdure souvent un moment après la séparation effective).
- ◎ Cependant, elle reste assise alors qu'elle veut quitter la table, prise entre son effarement face à cet argument et la crainte d'engager un nouveau conflit (le moment de vie commune avant la séparation de corps est souvent un des plus pénibles à traverser).
- ◎ Elle a sans doute du mal à intégrer la parole délirante qu'elle vient d'entendre. Techniquement, ce qu'elle ressent s'appelle le vécu d'étrangeté, que l'on ressent quand une personne psychotique montre soudain qu'elle a une vision étrange, délirante, de la réalité. Ce que l'on ressent alors est entre l'étonnement et l'angoisse. Ce vécu est encore plus difficile à traverser quand il émerge de la relation avec quelqu'un d'aussi proche qu'un mari (en l'occurrence), qu'un ami, un parent ou un collègue. On cherche alors à l'oublier très vite. Cela explique en partie l'amnésie dont font souvent preuve les proies.



## **ZOOM SUR UNE MANŒUVRE**

**PLUS C'EST GROS PLUS ÇA PASSE** : il s'agit d'asséner des contre-vérités évidentes ou des arguments fallacieux avec une conviction outrée. Y croire soi-même, même si c'est délirant, permet d'être convainquant, y compris pour soi, et de renforcer ainsi la croyance qu'on est irréprochable et que sa seule conviction suffit à définir et à infléchir la réalité. Cette manœuvre permet de créer de la confusion et du malaise chez la proie, de la faire douter d'elle-même, de la faire taire et/ou d'obtenir des avantages indus.



## **QUE POURRAIT-ELLE FAIRE POUR SE PROTÉGER ?**

- \* Prendre conscience de la manipulation. Ce qui trouble sa lucidité, ici, c'est le vécu d'étrangeté angoissant.
- \* Quitter la table et faire comme si elle n'avait rien entendu.
- \* Accepter de prendre un moment pour se rendre compte de l'aspect insensé de ce qu'il vient de dire.
- \* Se confirmer qu'elle fait bien de divorcer.
- \* Noter l'événement pour clarifier sa pensée et ne pas l'oublier.

### **Quelques questions pour aider Amandine**

\* Se souvient-elle d'autres moments où son ex-mari a proféré des énormités du même genre, la laissant estomaquée et confuse ? Lesquelles ? Quand ? Comment a-t-elle réagi ? La mémoire lui reviendra sans doute petit à petit. À chaque fois, noter, cela permet de reconstituer sa cohérence interne.

- \* Connaît-elle d'autres gens dont les propos ou les actes l'ont rendue confuse de la sorte, l'expropriant de sa pensée ? Qui ? Quand ?
- \* Que craint-elle si elle aperçoit l'incohérence des propos de ses interlocuteurs ?
- \* Doute-t-elle facilement de sa pensée face à quelqu'un qui la remet en question ? Où a-t-elle appris cela ? Quand, avec qui ?
- \* Peut-elle repérer des liens entre ses réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'elle a repérés ?
- \* Quelles ressources peut-elle mettre en œuvre pour conserver sa propre cohérence de pensée ? Que peut-elle faire pour supporter l'angoisse que provoque la découverte de l'incohérence pathologique chez son partenaire ?

**MANŒUVRES** : plus c'est gros plus ça passe,  
la falsification de la réalité, ou subdélire

*tu attends  
que j'aie fini,  
c'est la loi!*



## L'arnaque

---

**Lola** divorce enfin d'un mariage effroyable. Gaspard l'a accusée de tous les maux, l'a éreintée à force de la dévaloriser, lui a fait honte de toutes les façons possibles, a profité de ses revenus tout en lui reprochant de trop travailler, s'est érigé alternativement en héros et en victime... Enfin, l'heure de la libération a sonné : après vingt ans d'enfer, c'est la fin de la procédure de divorce. Chez le notaire, le couple est là pour la dissolution de la communauté des biens. D'une belle voix grave et posée, Gaspard dit : « Je paierai ce que je dois, tout ce que je dois, mais rien que ce que je dois. » Il a l'air tellement fiable et préoccupé d'éthique... Les négociations commencent, interminables, achoppant

sur tous les détails possibles et imaginables. Il est tellement cynique, avec son avocat en soutien, que le notaire en est estomaqué : il n'a jamais vu ça, et pourtant il est très expérimenté. De guerre lasse, Lola consent à un accord inique mais acceptable : il a réussi à lui extorquer une somme d'argent à peine inférieure à ce que la poursuite de la procédure devant un tribunal aurait coûté à Lola (honoraires d'avocat, etc.).

**Que s'est-il passé ?**





## Les manœuvres de Gaspard

- Il endort l'assistance en adoptant une posture d'honnête homme : attitude calme, voix posée, pétition de principes coopératifs et éthiques (voir page suivante).
- Il a en réalité l'intention de payer le moins possible, non de chercher un partage juste de la communauté des biens. Un comportement normal serait de veiller à ses intérêts, certes, mais de façon honnête, en conformité avec ses déclarations préalables.
- Il manœuvre, d'arguties en arguments fallacieux, avec un avocat qu'il a choisi à dessein, afin de récupérer le plus possible.
- Ses discussions rendent la réunion interminable, ce qui fatigue les protagonistes de l'affaire et brouille leur pensée.
- Il s'arrange au final pour récupérer une somme rondelette, mais juste inférieure à ce qu'il faudrait déboursier pour payer l'avocat pour une nouvelle procédure, risquée pour les deux parties et gourmande en énergie supplémentaire.





## L'impact sur Lola

- © Il lui reste un vague espoir qu'ils pourront en finir proprement, et elle se laisse endormir par la posture de départ de la partie adverse, cette posture de chevalier blanc qu'adopte Gaspard.
- © Elle arrive en étant insuffisamment préparée : persuadée que tout est clair, elle n'a pas assez bétonné son dossier, ni anticipé l'aspect éprouvant de la réunion.
- © Elle est coincée : soit elle entame une nouvelle procédure, soit elle accepte de déboursier une somme indue.
- © Elle n'a plus assez d'énergie, de combativité, elle ne parvient plus à penser clairement.
- © Elle est pressée d'en finir, quoi qu'il lui en coûte ; elle est prête à lâcher pour avoir la paix.

## ZOOM SUR UNE MANŒUVRE

LA PÉTITION DE PRINCIPES : il s'agit d'énoncer sur un ton affirmé des principes généraux vertueux que l'on n'a pas l'intention d'honorer ou une promesse qu'on n'a pas l'intention de tenir, l'intention réelle étant la plupart du temps d'agir de façon diamétralement opposée à l'énoncé initial. Cette manœuvre est efficace pour gagner du temps, voire endormir la proie qui, apaisée par la confiance que la pétition de principes a générée, n'y voit que du feu. Supplément possible : adjoindre à la manœuvre de la culpabilisation, en expliquant pourquoi le fait de n'avoir pas tenu ses principes ou sa promesse est de la faute de la proie, ou de la victimisation, en exposant qu'on ne pouvait pas faire autrement que de revenir sur les engagements premiers. Voilà qui ressemble à s'y méprendre à certaines manœuvres politiciennes.



## QUE POURRAIT-ELLE FAIRE POUR SE PROTÉGER ?

- \* Prendre conscience de la manipulation. Ce qui fait obstacle à sa lucidité, ici, c'est la croyance naïve que, comme tout lui semble clair, aucune argutie malhonnête n'est possible.
- \* Anticiper que, puisqu'il s'agit d'argent, d'une négociation, la partie va être rude et sans aménité.
- \* Se préparer à cela de toutes les manières possibles : physiquement (manger et boire suffisamment, bien dormir avant si c'est possible), émotionnellement (demander le soutien de ses proches, par exemple) et concrètement (bétonner son dossier plus que la normale).
- \* Discerner ou se souvenir que, quand le manipulateur pose une pétition de principes, c'est qu'en général il va faire le contraire.
- \* Prévoir, au lieu de décider sur le moment, jusqu'où elle cède aux exigences de Gaspard et à partir de quand elle entreprend une nouvelle procédure (demander à un juge de statuer sur le partage).
- \* Anticiper le fait qu'elle va y laisser des plumes, et y consentir par avance pour ne pas nourrir d'amertume (qui l'empoisonnerait, elle).
- \* Noter l'événement pour clarifier sa pensée et ne pas l'oublier.

## **Quelques questions pour aider Lola**

\* Est-ce son habitude que de considérer que ses intérêts, notamment pécuniaires, ne sont pas importants, voire pas légitimes ?

\* Éprouve-t-elle de la gêne ou de la honte à défendre, par exemple au nom du mariage qui a existé, ses biens et ses possessions ?

\* Croit-elle que l'honnêteté triomphe toujours ?

\* Se donne-t-elle le droit de sortir du mariage en prenant soin de son confort matériel ?

\* A-t-elle l'habitude de se faire passer après ? Où, quand et pourquoi a-t-elle pris cette habitude ?

\* A-t-elle perdu sa combativité ? Si oui, où et quand ?

\* Peut-elle repérer des liens entre ses réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'elle a repérés ?

\* Quelles sont les ressources qu'elle peut mettre en œuvre pour commencer à prendre soin de ses intérêts propres et s'autoriser à posséder suffisamment pour son propre confort ?

## MANŒUVRE : la pétition de principes



## Le fils

---

**Marie et Joachim** divorcent après dix ans d'un mariage houleux et éprouvant. Joachim veut la garde exclusive de Yoann, leur fils de 9 ans, dont pourtant il ne s'est jamais vraiment occupé. Pendant la période de cohabitation, il se transforme en papa (presque) modèle. Il conduit Yoann à l'école et surveille ses devoirs, mais il le gave aussi de frites et de bonbons, lui achète jouets et dernières chaussures à la mode, le laisse veiller en semaine pour jouer à la console. Parfois, Marie entend qu'il dit à Yoann des choses comme : « Fais-le, et si elle gueule, tu t'en fous ! » Quand elle fait des remarques sur le mauvais équilibre alimentaire et le manque de sommeil de son fils, il dit ouvertement : « Laisse tomber, maman est

méchante », « Maman est un peu... bizarre », « Entre hommes, on se comprend »... Un jour, à bout de patience, Marie lui dit qu'elle voit ses manœuvres pour monter leur enfant contre elle. Elle est debout, Joachim s'approche, menaçant, et lui dit : « Répète un peu pour voir ? » Elle se dit qu'elle n'a plus peur. Elle répète. Alors il s'approche d'elle et tente de la faire tomber en la bousculant. Marie vacille. Elle le regarde droit dans les yeux et prend son sac. « Où vas-tu ? », demande-t-il. « Chez les flics, faire une main courante parce que tu m'as bousculée physiquement. » Visiblement, Joachim a peur de ça. Ses yeux s'écarquillent un peu, et il lui rétorque : « Et toi, alors ? Tu ne me bouscules pas physiquement, peut-être ? »

**Que s'est-il passé ?**







## Les manœuvres de Joachim

- Il utilise son enfant dans le conflit du divorce.
- Il cherche à séduire son fils avec des cadeaux et une permissivité de mauvais aloi.
- Il sème la zizanie entre Yoann et sa maman. Son but est double : attaquer Marie en détériorant le lien qu'elle a avec son fils ; récupérer un allié contre elle en la personne du petit garçon. Un comportement normal serait de respecter l'enfant et de faire en sorte qu'il souffre un minimum de la séparation de ses parents, qui constitue en elle-même une épreuve pour lui.
- Il ne supporte pas la confrontation à ses actes : il veut faire taire son ex-femme, qui a vu ses manœuvres, en la menaçant, puis en la violentant quand il voit qu'il ne parvient pas à l'effrayer suffisamment pour qu'elle se taise. La violence lui tient lieu d'argument.
- Il est effrayé à l'idée que sa toute-puissance va rencontrer la limite de la loi (celle qui va s'imposer à lui à travers la procédure pour violences que Marie s'apprête à déclencher). En désespoir de cause, il use d'un argument cherchant à retourner l'accusation : il insinue que sa compagne le violence aussi, alors que ce n'est manifestement pas le cas, l'énormité de l'énoncé ayant à ses yeux une chance de la faire vaciller dans sa conscience de la réalité.

## ZOOM SUR UNE MANŒUVRE

LA FALSIFICATION DE LA RÉALITÉ : il s'agit de chercher à transformer la réalité en en masquant ou en en déniait tout ou partie, de façon à la faire apparaître sous un jour valorisant pour le falsificateur. On voit bien surgir une partie de la folie inhérente à ce mécanisme. Une part de cette falsification est consciente, mais le falsificateur finit souvent par y croire lui-même, au moins en partie. Il s'agit donc d'un mélange de mensonge et de délire, à proportions variables suivant les cas.



### L'impact sur Marie

- © Elle commence à sortir de l'emprise et à voir les manœuvres pour ce qu'elles sont.
- © Elle a donc moins peur, elle est moins soumise. Elle est surtout en colère, aussi prend-elle des risques en sous-estimant la violence potentielle de son ex-mari.
- © Toutefois, elle cherche encore à ne pas envenimer les choses : elle va faire une main courante, elle ne va pas porter plainte.



## L'impact sur Yoann

- © Il est instrumentalisé dans le conflit entre ses parents, ses réels besoins ne sont pas pris en compte.
- © Il est mis en conflit de loyauté, obligé en quelque sorte de choisir entre son père et sa mère, ce qu'il ne peut pas faire.
- © Il ne peut pas renoncer au plaisir immédiat proposé par son père : frites, bonbons, jouets convoités, chaussures à la mode et console ; à tout cela, un enfant de 9 ans ne peut pas résister, surtout quand c'est autorisé (voire imposé) par l'un des deux parents. Il ressent cependant un certain malaise dans la mesure où sa mère n'est pas d'accord. Il est entraîné dans un conflit avec elle, que sans doute il ne veut pas. Cela génère un conflit interne pour l'enfant, qui n'est plus protégé.



## **QUE POURRAIT-ELLE FAIRE POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER L'ENFANT ?**

- \* Prendre conscience de la manipulation. Ici, il n'y a plus guère de frein : la séparation est en cours, et Marie a compris ce qui se joue dans cette scène.
- \* Se demander si confronter son ex-époux à ses manœuvres vaut le risque d'être violentée.
- \* Se souvenir qu'il ne changera pas, quoi qu'elle fasse.
- \* S'occuper de son enfant et de la manipulation qu'il subit ; au besoin, prendre conseil auprès d'un professionnel qui connaît le sujet pour agir avec la délicatesse requise, afin de ne pas envenimer la situation, ni enfoncer le petit dans un conflit de loyauté qui augmenterait son déséquilibre et son malaise. Les enfants pris en otages entre deux parents qui se déchirent s'en sortent mal ; les pervers narcissiques, avec leur talent pour se faire passer pour des victimes, peuvent finir par faire croire que les tentatives de protection du parent sain sont... de l'aliénation parentale !
- \* Porter plainte plutôt que de se contenter d'une main courante. La délicatesse ne paie pas ici.
- \* Noter l'événement pour clarifier sa pensée et ne pas l'oublier

## **Quelques questions pour aider Marie**

\* Croit-elle encore que son ex-mari puisse l'entendre et changer, c'est-à-dire cesser de manipuler leur enfant ? Quel est le renoncement auquel elle a à consentir pour pouvoir admettre qu'il n'entendra pas ?

\* Qu'est-ce qui fait qu'elle pose une main courante plutôt qu'une plainte ? Quelle est sa stratégie ? A-t-elle peur ? Si oui, de quoi ? A-t-elle consulté son avocat à ce propos ?

\* A-t-elle conscience qu'elle a peur ? Qu'elle est en colère ? Se sert-elle suffisamment de ses émotions qui lui indiquent à la fois d'être prudente (la peur) et d'agir suffisamment et efficacement (la colère) ?

\* Prend-elle soin d'elle-même ? Comment ? Est-ce suffisant ? Peut-elle faire plus ?

\* Peut-elle repérer des liens entre ses réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'elle a repérés ?

\* De quelles ressources a-t-elle besoin pour rendre ses actions plus efficaces, c'est-à-dire, ici, plus affirmées et plus agressives, dans la procédure de divorce ? Que peut-elle mettre en œuvre pour protéger l'enfant ?

**MANŒUVRES** : plus c'est gros plus ça passe,  
le retournement, la falsification de la réalité

## Douze ans après

---

**Lou** a un caractère difficile, en ce moment. Elle est pourtant sortie de l'âge théorique de l'adolescence, c'est une jeune adulte, mais elle a une façon de parler à tous, notamment à Sarah, sa mère, qui choque énormément son grand frère, Lucas. Il a beaucoup de colère quand il regarde leur maman s'esquinter à travailler comme une folle pour leur offrir une vie correcte, pendant que Lou dépense tant et plus et s'adresse à elle sur un ton colérique, arrogant et culpabilisateur. Lucas sait plus ou moins que leur père, grâce à l'un de ces stratagèmes dont il est coutumier, ne paye plus leur pension alimentaire depuis un moment. Pour protéger ses enfants, Sarah n'en parle pas, ce que Lucas apprécie car cela lui

permet de préserver ce qui reste de sa relation avec son père, déjà sporadique. Il a besoin d'un papa. Un jour, il s'ouvre à lui de sa colère contre sa sœur. Florian, le père, divorcé de Sarah depuis douze ans, lui répond : « Tu n'as qu'à partir de la maison de maman, si tu ne supportes plus ta sœur ! Financièrement, je vais t'aider. » Lucas trouve le conseil excellent et en parle à Sarah... qui ne sait que répondre.

**Que s'est-il passé ?**



Si ta sœur  
t'emmerde,  
Barre-toi de  
chez ta mère





## Les manœuvres de Florian

- Elles sont machiavéliques, touchant en un coup trois proies, Sarah, Lucas et Lou, et visant de plus à endommager le fonctionnement du système familial dans son ensemble.
- Florian s'est arrangé pour ne plus payer de pension alimentaire, laissant Sarah s'occuper seule de faire vivre les enfants, à l'âge où ils coûtent le plus cher. Même s'il gagne bien sa vie, son argent ne doit servir qu'à lui et à son confort, pas question d'en donner, même pour ses enfants.
- Cela le réjouit que Sarah ait à travailler beaucoup, même s'il enrage qu'elle s'en sorte et maintienne une certaine prospérité depuis leur divorce.
- Il conseille à son fils de partir et lui dit qu'il va l'aider financièrement : il est peu probable qu'il le fasse sur le long terme.
- Il cherche à prendre le pouvoir sur Lucas en le tenant par les cordons de la bourse.
- Il sait que s'il ne paie pas, ou pas assez, ou pas régulièrement, ce sera à Sarah d'assurer le minimum de confort à son fils (pour qu'il puisse payer son loyer et manger correctement), ce qui représentera pour elle une charge encore plus lourde, une perspective qui réjouit Florian. Si elle n'y parvient pas, ce sera encore mieux : il pourra l'accuser de ne pas être capable d'épauler les enfants.

→ Demander de l'argent à Sarah amènera probablement son fils à se sentir coupable, puisque c'est déjà ce qui le fâche dans la façon d'agir de Lou, et Florian s'en délecte.

→ Peut-être escompte-t-il que cette situation déclenche un conflit entre la mère et le fils, divin nectar.

→ Il peut aussi compromettre les études brillantes de Lucas, dont il est jaloux — personne d'autre que lui ne doit réussir, et encore moins un autre homme —, car son fils, se sentant coupable de coûter plus cher à sa mère, va peut-être prendre un petit boulot pour gagner un peu d'argent.

→ Il fait en sorte que le conflit ne se règle pas entre Lucas et sa sœur : au lieu de l'écouter pour le comprendre, pour qu'il prenne conscience de ce qui le gêne, pour qu'il apprenne à mettre à plat les choses et à régler les problèmes, il lui apprend à fuir et à conserver colère et amertume, ce qui peut, pour son plus grand bonheur, se transformer en haine entre le frère et la sœur.

→ Il lui enseigne un comportement toxique : le passage à l'acte impulsif, qui consiste à faire des choses pour échapper à un problème plutôt que de le régler ; c'est précisément comme cela que Florian procède.

→ Il confirme à Lucas qu'il est légitime dans sa colère, ce qui a évidemment pour conséquence de la majorer, amplifiant le conflit avec sa sœur.

→ Il se pourrait que Sarah en veuille à sa fille et lui reproche le départ de Lucas, ce qui peut générer un conflit entre elles deux aussi.

→ Il parvient donc à s'immiscer entre Sarah et Lucas, entre Lucas et Lou, entre Lou et Sarah, pour y semer le malheur, la culpabilité, la colère et la zizanie, et sans même habiter avec eux trois. On pourrait presque dire que c'est du grand art !



## L'impact sur Sarah

- ☉ Elle ne peut pas parler à son fils de ce qu'elle observe et comprend, sous peine de passer à la fois pour :
  - une méchante qui critique papa, une femme amère et paranoïaque ;
  - une mère possessive qui ne veut pas laisser partir son fils (c'est déjà le bruit que fait courir Florian) ;
  - une mère partiiale, qui défend sa fille contre son fils ;
  - une femme castratrice, qui ne fait pas confiance à son garçon pour se débrouiller seul, et qui donc sape sa confiance en lui.
- ☉ Si elle parle, elle ne sera donc pas entendue, mais elle va déclencher des conflits dont il sera bien difficile de sortir.
- ☉ Si elle parle à Lou, cette dernière peut se retourner contre Lucas de s'être plaint d'elle à leur père dans son dos, parce qu'elle se sentira trahie à juste titre, son frère ne lui ayant pas parlé directement.
- ☉ Elle a le cœur lourd d'imaginer que son fils va quitter la maison pour de mauvaises raisons : s'il est joyeux qu'un enfant ouvre ses ailes vers sa propre vie quand il est prêt à cela, il est triste qu'il parte pour fuir.
- ☉ Même si elle s'en défend, elle en veut doublement à Lou : pour son comportement avec elle, qu'elle supporte parce que cela fait partie du chemin d'éducation, mais aussi parce qu'à cause d'elle Lucas va partir dans de mauvaises conditions.
- ☉ Elle anticipe le fait qu'elle va encore devoir travailler comme une brute pour assurer leur vie à tous les trois.

© Elle craint que le parcours universitaire Lucas ne se dégrade s'il décide de travailler pour gagner un peu d'argent.



## L'impact sur Lucas

- ◎ Il est encore dans l'idée que son papa est de bon conseil.
- ◎ Le conseil le brosse dans le sens du poil : il légitime sa colère et le détourne de regarder en lui pour trouver des chemins de résolution avec sa sœur, et non contre elle.
- ◎ Il n'est pas forcément prêt à partir de chez lui, mais il se sent poussé dehors par sa sœur, et cela renforce sa colère.
- ◎ Sourdemment conforté par son père, il est aussi en colère contre Sarah, qui d'après lui se laisse parler mal sans réagir comme il pense qu'elle le devrait. Il ne comprend pas la stratégie d'éducation de Sarah, et c'est bien normal.
- ◎ Il fait confiance à Florian pour l'aider financièrement, et va déchanter douloureusement quand il se rendra compte que ce n'est pas le cas et qu'il sera coincé avec un loyer à payer... Il devra soit prendre un petit boulot, au risque de mettre ses études en péril, soit demander de l'aide à sa mère, avec la honte et la culpabilité de n'être pas parvenu à assurer, soit rentrer chez sa mère, ce qui une fois qu'on en est parti n'est jamais aisé et peut être vécu comme un échec (ce que ne manquera pas de souligner Florian).
- ◎ Lucas est donc en passe d'être coincé, même s'il ne le sait pas encore.



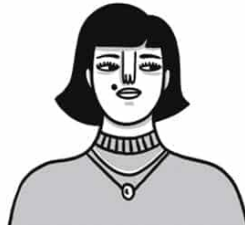
## L'impact sur Lou

© Il se fomenta dans son dos des complots qui visent à la faire passer pour une faultrice de troubles, une méchante qui va faire partir son frère, la cause de toutes les difficultés qui vont s'ensuivre. Si elle est assez pénible en ce moment, ce n'est pas à l'encontre de qui que ce soit, mais parce qu'elle est dans une période de sa vie où elle a encore besoin d'apprendre des choses, tout comme son grand frère un peu plus tôt.

© Comme Sarah ne dit rien pour ne pas créer de conflits supplémentaires et que Lucas est poussé par son père à ne parler de rien, elle peut se trouver pour longtemps au cœur d'une haine dont elle ne comprendra pas la raison.

© La seule personne qui restera « bienveillante » avec elle sera Florian, par qui elle va se faire récupérer sans comprendre la manipulation.

© Elle risque d'en concevoir amertume et chagrin, ce qui ne va pas l'aider à sortir de la crise qu'elle traverse.



## QUE POURRAIT FAIRE SARAH POUR SE PROTÉGER ?

- \* Prendre conscience de tous les ressorts de la manipulation : elle identifie celle-ci sans en voir tous les aspects, qu'il faut mettre à plat et clarifier. Ce qui fait obstacle à sa lucidité, ici, c'est l'aspect machiavélique et retors du stratagème, avec tous les pièges qu'il recèle. Comprendre va lui permettre d'avoir la réponse la plus adéquate possible.
- \* Surtout, ne rien dire à Lucas ni à Lou, afin de ne pas activer le piège que Florian a tendu.
- \* Accompagner son fils dans son projet de départ, papier et stylo en main, pour qu'il prenne conscience de la charge financière que représente une vie autonome. Considérer avec lui comme une éventualité toute théorique (pour l'exercice) que papa ne donne pas ou pas assez d'argent, et que faire dans ce cas.
- \* Faire confiance aux enfants : ni Lucas ni Lou ne sont profondément mauvais, et ils vont se réconcilier quand la crise sera passée. Ce n'est pas la première...



\* Lâcher prise : si Lucas doit partir, même dans d'aussi mauvaises conditions, il importe de maintenir une relation de bonne qualité avec lui, pour qu'elle puisse lui venir en aide, s'il en a besoin, sans qu'il se sente trop honteux ou coupable (ce qui attaquerait sa confiance en lui et son estime de lui), et sans qu'il mette ses études en danger.

\* Se détendre et faire confiance : bientôt, ses enfants seront autonomes, réduisant par là même les possibilités de manipulation de Florian.

\* Ne jamais relâcher sa vigilance : cette expérience montre que le père s'engouffre dans toutes les failles pour chercher à exercer ses prises de pouvoir toxiques.

\* Faire confiance aussi dans le fait que, l'expérience s'accumulant, les enfants eux-mêmes deviennent capables de se protéger.

\* Noter l'événement pour clarifier sa pensée et ne pas l'oublier.

## **Quelques questions pour aider Sarah**

\* A-t-elle relâché sa vigilance face aux pièges que peut lui tendre Florian ? Si oui, pourquoi ? Qu'apprend-elle à l'occasion de ce nouvel épisode ?

\* A-t-elle tendance à être trop tolérante ou permissive avec ses enfants ? Si oui, pourquoi ? Est-ce en lien avec ce qu'elle a vécu au cours de son mariage ? Et avant ? Voit-elle les inconvénients de cette attitude ? Si oui, lesquels ?

\* A-t-elle tendance à avoir du mal à se montrer ferme et à poser des limites ? Si oui, pourquoi ? Que craint-elle qu'il arrive si elle en pose ?

\* A-t-elle tendance à sacrifier un peu trop son bien-être pour se mettre au service des autres ? Si oui, pourquoi ? Que craint-elle si elle ne le fait pas ?

\* Peut-elle repérer des liens entre ses réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'elle a repérés ?

\* Quelles sont les ressources dont elle a besoin pour rester vigilante face aux manœuvres de Florian sans toutefois se crisper à ne penser qu'à ça, pour poser des limites fermes et claires, et pour prendre soin d'elle-même en travaillant à un rythme raisonnable ?

**MANŒUVRE** : [semer la zizanie](#)

MANŒUVRES PERVERSES  
ENTRE PARENTS ET ENFANTS

---

Dans ce contexte, les manœuvres ont plusieurs particularités : l'enfant y est soumis de facto, puisqu'il ne peut pas survivre tout seul ; comme il se construit avec elles, qu'elles font partie de sa vie depuis toujours, il ne peut pas voir que quelque chose dysfonctionne ; il a beaucoup de mal à admettre, par amour et par loyauté, que l'un de ses parents (et parfois les deux, hélas !) soit toxique. Les personnes qui viennent me voir pour comprendre et guérir d'une enfance sous emprise sont plus rares : elles ont dû, avant de me consulter, décider d'avoir le courage de la lucidité en dérogeant à la loyauté aveugle. Le travail psychothérapeutique sur ce thème ouvre un deuil douloureux, qui consiste à admettre une pathologie perverse narcissique chez un de ses parents. Il est aussi porteur d'un vrai soulagement :

l'éducation perverse obscurcit le jugement, endommage l'estime de soi et génère bien souvent une honte permanente. On comprend l'intérêt qu'il y a à en prendre conscience pour s'en délivrer !

Même si les personnes qui viennent me voir sont des adultes, c'est à l'enfant qu'ils étaient que je m'adresse, afin de rétablir une image de ce qui est normal. C'est la raison pour laquelle je donne dans mes analyses deux catégories qu'il n'y a pas dans les autres chapitres : « Qu'est-ce qu'il pourrait conclure ? », en tant qu'enfant, et « Ce qu'il faudrait lui dire », en étant un adulte sain à ses côtés. L'enfant construisant sa personnalité dans des conditions dommageables, il risque en effet de tirer des généralisations, des conclusions erronées sur lui, les autres et le monde, qui sont des croyances limitantes. Quand l'enfant dont il est question dans la brève est adolescent et qu'il a déjà une marge de manœuvre plus grande, j'ajoute des suggestions de comportement pour se protéger.

Quand la situation toxique touche un adulte aux prises avec son parent, je la traite comme à l'accoutumée, avec des questions qui visent à identifier les croyances limitantes.

## Dictature familiale

---

**Jocelyn** a divorcé de sa femme quand leur fille, Héloïse, avait 4 ans. Il a sa garde un week-end tous les quinze jours et la moitié des vacances scolaires. Héloïse est rêveuse, souvent en retrait parce qu'elle craint son père, qui s'emporte à tout bout de champ. Elle se montre sage, polie, serviable et obéissante, et se réfugie dans son monde imaginaire et dans les livres, qu'elle dévore depuis qu'elle le peut. Elle a aujourd'hui 7 ans et, quand elle est chez Jocelyn, elle est soumise à une règle claire : elle va se coucher à 20 h 30 et a le droit de lire pendant quinze minutes avant d'éteindre sa lumière, ce qu'il vérifie systématiquement. Ce soir-là, la petite fille veut aller se coucher plus tôt pour pouvoir lire plus longtemps

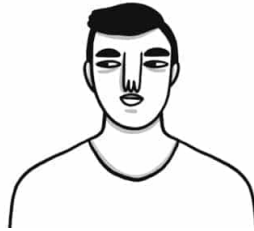
que le quart d'heure habituel, mais son père lui répond en se fâchant : « Quelle que soit l'heure où tu te couches, quinze minutes de lecture, pas une de plus. »

**Que s'est-il passé ?**



donne-moi  
ça! j'ai dit  
15 minutes





## Les manœuvres de Jocelyn

→ Il fait en sorte de contrôler le temps de sa fille et ses activités, il abuse de son pouvoir. Un comportement normal serait d'accéder à sa demande dans la mesure où ce qu'il estime non négociable (l'heure d'éteindre la lumière) est respecté. Il favoriserait ainsi l'autonomie de son enfant dans le respect du cadre.

→ Il ne tient pas compte du désir de l'enfant.

→ Il la coince : elle fera ce qu'il veut, elle ne peut fuir sa volonté.

→ Il affirme qu'il est le plus fort.

→ Il jouit d'asseoir une emprise dictatoriale et de traiter sa fille comme un objet.

→ Il vide la règle de son sens, qui est de s'assurer que la petite ait assez de sommeil, pour en faire une pure et simple démonstration de son pouvoir, ce qui le valorise.

## ZOOM SUR UNE MANŒUVRE

L'ABUS DE POUVOIR : il s'agit, dès que l'on a un peu de pouvoir, d'en étendre la zone et de s'en servir pour contrôler, soumettre, avilir, saboter, contrarier, afin de s'enivrer de supériorité et de puissance. Cet abus de pouvoir peut se rencontrer dans tous les contextes : dans la famille ou le couple, en amitié, au travail...



### L'impact sur Héroïse

- © Elle est contrainte de faire strictement ce que son père veut qu'elle fasse. Elle n'a aucune marge de manœuvre et ne peut exercer son désir.
- © Elle est traitée comme un objet, une poupée ou une valise.
- © Elle doit consentir avec grâce à cette prise de pouvoir abusive pour ne pas risquer de déclencher la violence de son père et pour continuer à être acceptée par lui. Elle apprend à se soumettre.



## **CE QU'ELLE RISQUE D'APPRENDRE OU DE CONCLURE**

- © Il faut se soumettre pour être aimée.
- © Mon désir à moi n'a pas d'importance.
- © Les gens (ou les hommes) que j'aime ont toute légitimité pour décider à ma place.
- © Je suis un objet (et non une personne).
- © Elle peut aussi renoncer à avoir un quelconque désir autonome, de façon à éviter la douleur d'avoir à y renoncer à chaque fois qu'elle le ressent et ne peut pas l'exercer.
- © On voit de quelle façon cette manœuvre fait le lit de relations perverses ultérieures.

### **Ce qu'il faudrait lui dire**

\* Ce que fait ton papa n'est pas OK ici.

\* Les grands doivent décider des limites qui protègent ta santé — ici, l'heure du coucher —, mais pas de la façon dont tu occupes ton temps libre si tes occupations ne sont pas dangereuses pour toi.

\* Tu as le droit d'avoir envie de lire plus longtemps si tu dors suffisamment pour être en bonne santé.

\* Tu n'es pas un objet, et tes désirs propres sont respectables.

\* Tu es digne de considération.

\* Pour l'instant, tu ne peux pas faire autrement que de te soumettre à ton papa parce que tu es trop petite pour te débrouiller toute seule, mais, quand tu seras grande, tu seras libre de faire ce que tu veux faire.

**MANŒUVRE** : [l'abus de pouvoir](#)

## Ça ira bien comme ça

---

**Lucie et Matthieu** ont une fille, une seule, Anna. Matthieu aurait bien voulu d'autres enfants, mais Lucie n'a rien voulu savoir. Une, c'est déjà bien assez. Lucie dit depuis toujours qu'elle n'aime pas les enfants. Surtout les bébés : ça pleure, ça mange, ça salit la couche, ça ne parle pas, ça n'est pas intéressant. Et Lucie, il faut qu'on l'intéresse. Et qu'on la flatte. Et qu'elle ait du temps pour faire des choses qu'elle aime. Lucie est prof. Ce qu'elle aime par-dessus tout, c'est lire de la crainte ou de l'admiration dans les yeux de ses élèves. Lucie pense qu'elle est un modèle de féminité pour ses élèves filles. Et ça, elle aime bien. Et donc, Lucie a une fille, Anna, dont elle s'occupe peu, sauf parfois.

« Que veux-tu que je te ramène pour le petit déjeuner ? » demande Lucie.

« Un croissant », répond Anna, 7 ans.

Lucie rapporte un pain au chocolat.

« Que veux-tu pour ton anniversaire ? » demande Lucie.

« Un pantalon de chez Machin », répond Anna, 14 ans.

Elle aura un manteau de chez Truc.

« Que veux-tu que je te rapporte de mon voyage ? L'or n'est pas cher là-bas », demande Lucie.

« Un bracelet, un jonc en or, mais vraiment tout simple », répond Anna, 16 ans, vaguement méfiante sans comprendre pourquoi, se disant que la commande est tellement claire que sa mère ne peut pas se tromper. Elle se prend à rêver de son bijou...

Elle aura un bracelet, certes, mais trois demi-joncs entremêlés, une contrefaçon.

**Que s'est-il passé ?**







## Les manœuvres de Lucie

→ La mère suscite le désir de sa fille, puis le déçoit. Cependant, elle ne le déçoit que partiellement, puisqu'elle offre tout de même quelque chose, mais « juste à côté » du désir. Elle crée donc une frustration qu'Anna ne pourra pas lui reprocher. Un comportement normal serait : soit ne rien demander à sa fille et lui offrir ce qu'elle trouve adéquat (ou rien), soit demander à sa fille ce qu'elle souhaite et satisfaire, autant que faire se peut, sa demande.

→ Voilà typiquement un exemple où il faut accumuler les situations pour comprendre ce qui se joue : prise individuellement, aucune d'entre elles ne peut constituer un événement traumatisant. Il pourrait s'agir d'une simple maladresse, et personne ne meurt d'une frustration. Dans chaque situation prise isolément, rien n'est fondamentalement dommageable. Qui plus est, les offrandes dont il s'agit ici n'ont rien de vital. En revanche, la répétition de ces situations, elle, est toxique, d'autant qu'elle est insidieuse.

→ Lucie n'aime clairement pas les enfants, mais a consenti à en avoir tout de même un, sans doute pour correspondre à l'image idéalisée qu'elle veut entretenir d'elle-même. On n'est pas obligé d'aimer les enfants ; dans ce cas, un comportement normal et authentique est de ne pas en avoir, mais cette décision entraîne toujours une pression sociale intense et des jugements de la part de l'entourage, qui ne vous renvoie pas, dans ce cas, une image si prestigieuse et admirée...

→ Si d'aventure un reproche arrivait, Lucie aurait au moins trois moyens de protester : accuser Anna d'ingratitude et de caprice, puisque, tout de même, elle a rapporté quelque chose ; faire l'imbécile en expliquant qu'elle aura mal compris la commande ; jouer les victimes : « Voilà tout ce que je fais pour elle et voilà comme je suis reçue ! » Dans tous les cas, elle pourra menacer de ne plus jamais rien offrir.

→ Elle amène donc sa fille, qui ne peut rien dire, à ronger son frein.

→ Elle se délecte de l'effet produit ; d'une part, elle prend une posture de généreuse parce qu'elle offre quelque chose, d'autre part, elle vole la joie de sa fille : elle se paie la joie d'offrir et la prive du plaisir de recevoir.

→ Elle attend toutefois des remerciements chaleureux.

→ Elle prend le pouvoir en créant de la confusion chez sa fille, qui doit la remercier pour un cadeau qui ne lui convient pas (sans toutefois qu'il soit totalement différent de ce qu'elle désirait).

→ Elle se paie ainsi une importance aux dépens de sa fille.

→ En n'honorant pas le désir qu'elle suscite, Lucie transmet à Anna le message qu'elle n'est pas un être humain à considérer, à prendre en compte sérieusement, qu'elle n'est pas une personne importante (aussi importante qu'elle-même). Une réponse approximative, et ça ira bien comme ça.



## L'impact sur Anna

- © Elle est frustrée sans pouvoir le dire ; si elle l'exprime, elle sera taxée de capricieuse. À force, elle finira même par penser qu'elle est capricieuse.
- © Elle reçoit quelque chose, mais reste toutefois avec un désir inassouvi, ce qu'elle peut ressentir comme paradoxal, antinomique, et cela la rend confuse. Elle est perpétuellement insatisfaite sans comprendre bien pourquoi, puisqu'elle reçoit le nécessaire, et même le superflu.
- © Elle n'a plus la possibilité de satisfaire son vrai désir : l'offrande est considérée comme faite, et elle n'en recevra pas d'autres sur le même type d'objet. C'est cela ou rien.
- © Elle se sent traitée sans attentions, sans égards ; cela lui donne à penser qu'elle n'en vaut pas la peine.



## CE QU'ELLE RISQUE DE CONCLURE

- ⊙ Je ne suis pas digne de considération.
- ⊙ Pour recevoir un peu d'attention, il faut que je montre que je suis contente même si je ne le suis pas.
- ⊙ Je dois me contenter de l'approximatif ; je ne mérite pas mieux.
- ⊙ Mon désir est mauvais et inextinguible, sale, inavouable. Je suis mauvaise.
- ⊙ On ne peut pas trouver de contentement dans cette vie.

### **Ce qu'il faudrait lui dire**

- \* Maman t'offre quelque chose qui n'est pas ce que tu as demandé même si ça y ressemble, c'est OK de t'en rendre compte.
- \* Tu as le droit plein et entier d'avoir des désirs et de savoir exactement ce que tu souhaites, cela ne fait pas de toi une personne mauvaise.

\* Tu es digne de considération, tu es une personne aussi importante que les autres.

\* Tu peux trouver du contentement dans cette vie ; il arrive quand on obtient ce que l'on veut, de façon ajustée.

\* Tu pourras, quand tu seras plus grande, t'autoriser à savoir ce que tu désires et mettre en œuvre les moyens d'y parvenir.

\* Tu as le droit de dire non à ce dont tu ne veux pas.

**MANŒUVRE** : [le vol de la joie](#)

## La sorcière

---

**Gisèle** a eu sa fille, Paule, au cours d'un mariage précoce et tempétueux qui s'est très vite soldé par un divorce. Gisèle vit depuis lors avec Paule, et n'a jamais refait sa vie. Sa fille, devenue une jeune femme, a commencé une relation amoureuse avec Richard, un séducteur pathologique. Paule est malheureuse. Ce midi-là, la toute jeune femme a envie de pleurer. Elle fait la vaisselle, tournant le dos à sa mère car elle sent confusément qu'il faut lui cacher son trouble, mais Gisèle s'en rend compte et lui demande d'un ton vaguement gentil : « Ça ne va pas ? » Il n'en faut pas plus à la jeune femme pour craquer et lui raconter. Elle était avec Richard. Ils ont croisé son ancienne petite amie et il l'a regardée

comme s'il venait de retomber amoureux d'elle. Ensuite, il lui a fait l'éloge de son ex... La jeune femme est mortifiée, humiliée, blessée. Elle pleure. Alors sa mère lui dit : « De toute façon, tu finiras vieille fille. »

**Que s'est-il passé ?**

de toute façon,  
tu finiras  
vieille fille







## Les manœuvres de Gisèle

- Elle voit la détresse de sa fille et la questionne, possiblement pour s'en repaître et s'en délecter, à moins que ça ne soit pour s'en débarrasser, la tension de sa fille générant une ambiance qui vient troubler sa propre tranquillité.
- Le ton vaguement gentil est un piège : elle n'a aucune empathie aimante.
  - Elle n'offre pas de soutien. Le comportement normal serait, en l'occurrence, d'écouter avec amour, de rassurer, de donner de l'espoir dans une possible vie amoureuse épanouie, que ce soit avec ce partenaire ou avec un autre. Ce serait aussi d'aider sa fille à prendre en compte sa propre dignité, puisque ce qui vient de se produire y attende.
- Elle attaque au moment où sa fille expose sa vulnérabilité.
- Elle est envieuse de la vie amoureuse de sa fille, elle-même n'ayant pas réussi à reconstruire une relation.
- Elle la dévalorise, suggérant qu'elle n'est pas capable, ou digne, de vivre et d'être heureuse dans un couple où elle s'épanouira.

→ Elle suggère, comme une induction hypnotique, qu'elle n'y parviendra pas et qu'elle partagera avec elle ce statut de vieille fille, dévalorisant s'il en est. Sans doute est-ce ce que la mère se dit pour elle-même... On peut imaginer que ne pas parvenir à séduire un homme vient assombrir l'image grandiose que la mère cherche à maintenir. Pourtant, être célibataire n'est en rien une tare ! Il n'en reste pas moins vrai que, si c'est ce qui arrive finalement à la jeune femme, elle risque d'endosser ce statut comme une honte.

→ Elle escompte peut-être que, si sa suggestion fonctionne, sa fille restera avec elle, formant un couple incestuel fondé sur la détestation des hommes.



## L'impact sur Paule

- © Elle espère encore pouvoir obtenir de la compréhension, de l'aide et du soutien de la part de sa mère, bien que son silence initial montre qu'elle a déjà conscience qu'elle n'en obtiendra pas.
- © Elle a choisi un partenaire amoureux indélicat, si ce n'est toxique, probablement sur le modèle de sa relation à sa mère.
- © Elle risque d'adhérer à la prophétie de sa mère, renforçant la croyance qu'elle ne trouvera jamais l'amour d'un homme. Si elle cherche toutefois à fonder un couple coûte que coûte pour désobéir à l'injonction, le risque est fort qu'elle accepte n'importe qui et n'importe quoi, comme ici... pour finalement, peut-être, se retrouver seule.
- © Elle est doublement lâchée, et par son amoureux et par sa mère, ce qui renforce son impression de n'être pas digne d'être respectée, aimée et comprise.

## ZOOM SUR UNE MANŒUVRE

LA PROPHÉTIE : il s'agit de prédire à la proie un avenir funeste en espérant que cela sera suffisamment impressionnant pour que la prédiction se réalise. Cette manœuvre est efficace pour prendre le pouvoir en faisant peur, pour décharger sa jalousie, sa détestation et sa haine, et pour tenter de saboter la réussite ou la joie de l'autre.



### CE QU'ELLE RISQUE DE CONCLURE

- © Je ne suis pas digne de respect et d'écoute : je ne suis bonne qu'à être maltraitée.
- © Je dois absolument me mettre en couple pour faire mentir la prophétie de ma mère (ce qui est un excellent chemin pour accepter n'importe quoi, pourvu qu'on soit en couple).

**Ce qu'il faudrait lui dire**

\* Maman est jalouse que tu aies une relation masculine, même si c'est pénible d'en prendre conscience. Elle ne supporte pas que tu réussisses là où elle a échoué.

\* L'amertume de sa remarque et l'insulte « vieille fille » sont en réalité ce qu'elle se dit à elle-même, pour elle-même.

\* Tu as le droit de mettre fin à des relations qui te manquent de respect et ne te conviennent pas.

\* Tu es libre aussi de rester célibataire : cela ne fait pas de toi une vieille fille, ni une femme incomplète.



## QUE POURRAIT-ELLE FAIRE POUR SE PROTÉGER ?

- \* Prendre conscience de la manipulation. Ce qui fait obstacle à sa lucidité, ici, c'est son jeune âge, sa détresse et son besoin de soutien, qu'elle vient chercher là où il est normal d'en trouver d'habitude.
- \* Se taire et inventer une fatigue passagère ou une autre histoire pour justifier ses larmes.
- \* Trouver une amie à qui elle pourra se confier en étant comprise et soutenue.
- \* Apprendre à laisser sa mère en dehors des histoires où elle est vulnérable ; garder de la distance avec elle et lui taire ce qui concerne sa vie intime, notamment amoureuse, puisqu'elle est jalouse.
- \* Affronter cette idée terrible qu'elle n'aura pas de soutien de la part de sa mère et faire le deuil de cet espoir (ce renoncement est douloureux, et il faut en général une thérapie entière pour parvenir à cela).
- \* Quitter ce petit ami et en chercher un doté d'une qualité majeure : qu'il la respecte.
- \* Abandonner l'idée que c'est une tare d'être célibataire, ne pas chercher à prouver à sa mère qu'elle a tort : cela lui laissera le temps de discerner qui lui convient vraiment, puis de fonder un couple au sein duquel elle pourra être respectée et heureuse.
- \* Noter l'événement pour clarifier sa pensée et ne pas l'oublier.

## **Quelques questions pour aider Paule**

\* Pense-t-elle que sa mère n'a que bienveillance à son égard ? Peut-elle voir qu'il n'en est rien ?

\* Y a-t-il des souvenirs qui lui montrent que Gisèle est parfois hostile, jalouse, agressive ?

\* Pense-t-elle que, si sa mère est hostile et/ou jalouse, elle doit faire en sorte que cela n'arrive plus, en acceptant de ne pas obtenir ou de ne pas faire ce qu'elle-même désire ?

\* Est-elle au contraire dans une attitude rebelle, cherchant à prouver à sa mère qu'elle a tort, ce qui, au final, entrave sa liberté d'agir comme bon lui semble ?

\* Peut-elle repérer des liens entre ses réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'elle a repérés ?

\* Auprès de qui peut-elle trouver accueil, bienveillance et conseils pour sa vie ? Quelles sont les ressources qu'elle peut mettre en œuvre pour se donner le temps de découvrir ce qu'elle-même souhaite, que cela plaise ou non à sa mère ?

**MANŒUVRES** : [la prophétie](#), [l'incestuel](#)



# Thérapie

---

**Nadège** s'est mariée avec Luc parce qu'elle était enceinte. Elle était très jeune, et le mariage a été un fiasco qui s'est terminé rapidement. Nadège est retournée un long moment vivre chez ses parents avec Luce, sa fille, puis elle s'est installée seule avec la petite. Depuis qu'elle a l'âge de s'en souvenir, Luce écoute sa mère. Elle a entendu toutes ses confidences, y compris sur son père, que Nadège critique amèrement. Des hommes passent, sans rester. C'est toujours Luce qui est là, qui écoute, qui console, qui prend soin, qui porte. Ses besoins ne comptent pas, seuls importent ceux de sa mère. Un jour, elle part de la maison, au grand désespoir de Nadège. Luce écoute toujours, mais de loin,

commence une psychothérapie, se marie, accompagnée par l'amertume de Nadège et ses prophéties terribles sur le fait que ça ne durera pas, parce que les hommes sont comme ça et parce que Luce est bien trop volage pour rester fidèle à un homme (elle a eu, au grand dam de sa mère, plusieurs petits amis avant de rencontrer son futur mari). Nadège glisse ses petites remarques comme ça, doucereusement, entre la poire et le fromage. Quand le premier enfant de Luce naît, Nadège tombe malade, une fois, puis deux fois, puis trois fois. Rien de vital, mais cela entraîne une hospitalisation à chaque fois. Luce est moins disponible, mais elle s'inquiète toujours. Découragée de ne rien pouvoir faire, écrasée sous le poids de cette mère décidément trop lourde à porter et de plus en plus consciente que ce n'est pas son rôle de le faire, elle finit par dire à Nadège d'aller en thérapie. En vraie thérapie ! Nadège se décide à consulter et, après quelques séances seulement, lance d'un ton badin à la table familiale de sa fille : « J'ai fait un travail émotionnel

formidable ! J'ai crié : je la hais, ma fille, je la hais ! »

**Que s'est-il passé ?**

ah là là ma  
fille ! qu'est-ce  
que je te  
déteste





## Les manœuvres de Nadège

→ Tout au long de l'enfance de sa fille, elle a utilisé la petite comme une oreille où elle pouvait déverser son vague à l'âme. Un comportement normal serait de ne pas utiliser systématiquement un enfant comme confident : si l'on peut parler (un peu) de soi aux enfants, si c'est même parfois nécessaire pour qu'ils comprennent pourquoi leurs parents ont l'air tristes ou perturbés, par exemple, on ne peut pas parler de tout, et ils ne sont pas là pour devenir des confidents systématiques.

→ Elle a fini par se résoudre à aller en thérapie, puisque l'oreille de sa fille n'est plus disponible pour elle (elle lui a dit d'aller parler ailleurs), et ce d'autant moins que Luce est partie de la maison maternelle pour se marier. Double affront pour la mère : la fille ne sert plus à rien ; elle réussit là où la mère a échoué (être en couple). Elle est résolue à le lui faire payer.

→ Elle va d'autant plus volontiers en thérapie que sa fille en fait une, par rivalité, et qu'elle sait que, de nos jours, il est chic et de bon ton de faire un travail sur soi.

→ Sa « confidence » se fait sur le mode de la conversation, elle transmet une information, elle parle d'elle : elle sait que sa fille ne peut réagir, à table, devant mari et enfant. Elle est volontairement maladroite.

→ Elle ne montre aucune empathie aimante, elle parle d'elle, quel que soit l'impact en face.

→ Elle ne conçoit non plus aucune honte à énoncer des sentiments contraires à ce que l'on attend d'une mère.

→ La haine dont elle parle est réelle : elle est le résultat de la rivalité et de la jalousie.



## L'impact sur Luce

- © Elle a été sous l'emprise de sa mère, comme le sont tous les enfants de manipulateurs, parce qu'elle ne pouvait pas faire autrement.
- © Elle a été une « enfant parentifiée » puisqu'elle a soutenu sa mère, par son écoute, durant toute son enfance.
- © Elle a commencé à s'en sortir : elle se dérobe à la jalousie de Nadège en s'autorisant une vie de couple et, ayant pris conscience qu'elle remplissait une fonction indue (être la confidente), elle cherche à s'en décharger.
- © Elle reçoit une attaque d'une violence inouïe : la haine de sa mère à son égard, énoncée devant des tiers, son mari et son enfant, comme s'il s'agissait d'un propos anodin. Il s'agit clairement d'un abus émotionnel grave, qui va générer chez elle de la honte comme chez toutes les victimes d'abus. Facteur aggravant, cet abus et cette honte sont vécus devant des tiers, et pas n'importe lesquels.
- © Il va falloir ensuite qu'elle puisse mettre des mots sur cette situation : la honte entraîne l'envie de se cacher, et peut s'insinuer entre son mari et elle, faisant obstacle à la fluidité de la relation. Quant à l'enfant, il peut avoir subi un choc, lui aussi : le fait qu'une mère puisse haïr ses enfants va s'imposer à lui. Le fait que sa maman soit haïe par sa propre mère n'est pas non plus sans conséquence. Autant de traumatismes possibles qu'il va falloir accompagner pour en limiter les effets.

## ZOOM SUR UNE MANŒUVRE

LA MALADRESSE VOLONTAIRE : il s'agit de commettre délibérément un acte ou de dire délibérément une parole camouflée en maladresse, de façon à contrarier fortement ou à blesser la proie, mais en faisant mine de n'avoir pas fait exprès. Cette manœuvre peut se pratiquer par la parole, en disant une énormité agressive, ou par le geste, en cassant un objet auquel tient la proie. Elle permet d'agresser frontalement tout en en déniaient la responsabilité, et de reprocher à la proie ensuite d'être par trop intransigeante, ou susceptible, de s'attacher trop aux objets ou aux détails, etc.





## **QUE POURRAIT-ELLE FAIRE POUR SE PROTÉGER ?**

- \* Prendre conscience de la manipulation. Ce qui fait obstacle à sa lucidité, ici, c'est la violence du propos, la soudaineté de l'attaque et l'air détaché de Nadège, qui fait comme si c'était une conversation courante.
- \* Faire taire la mère en lui disant que ses récits thérapeutiques n'ont pas droit de cité à la table familiale, que ce n'est pas le lieu adéquat.
- \* Proposer de se resservir du dessert, ou un café, juste après l'énoncé de Nadège, comme si de rien n'était.
- \* Ne pas reparler de cette séquence avec sa mère par la suite : Luce risque d'entendre des choses épouvantables, ou Nadège peut nier avoir jamais dit ça.
- \* Noter l'événement pour clarifier sa pensée et ne pas l'oublier.

### **Quelques questions pour aider Luce**

\* Le fait d'avoir été la confidente de sa mère a-t-il laissé des traces dans sa vie et dans son attitude vis-à-vis des autres en général ? Est-elle à l'écoute des autres à son propre détriment parfois ? Est-elle dans une attitude trop fréquente de prise en charge des autres, au-delà de la normale ou de ses limites ?

\* Est-ce qu'elle s'autorise à être pleinement heureuse ou est-ce qu'elle craint encore, d'une façon ou d'une autre, de susciter la jalousie de sa mère en réussissant là où cette dernière a échoué ? Si oui, comment, et dans quel domaine ?

\* Craint-elle la jalousie des autres femmes, ou de tous, en général ? Si oui, est-ce qu'elle s'empêche de réussir ou d'être heureuse pour l'éviter ? Quelle autre conséquence cela a-t-il dans sa vie ?

\* Peut-elle repérer des liens entre ses réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'elle a repérés ?

**MANŒUVRE** : [la maladresse volontaire](#)

ah là là ma  
fille ! qu'est-ce  
que je te  
déteste



# La reine mère



---

**Camille** a 15 ans et vit chez ses parents. Sa mère, Céline, a de nombreux amis, dont elle se targue d'être très appréciée, admirée, voire adulée. Elle dit parfois que, si on l'imite souvent, on ne l'égale jamais. Quand les amis de Camille viennent à la maison, il faut systématiquement qu'ils passent par Céline, qui les charme, les retient, les fait parler. On dirait que ce sont ses amis à elle, qu'en fait c'est elle qu'ils viennent voir. Quand Camille atteint l'âge d'avoir des petits amis, Céline minaude devant eux. Un jour, elle lance à sa fille : « Ah, au fait ! Théo [l'amoureux de Camille] est passé à l'improviste, en ton absence. Il est resté longtemps et nous avons beaucoup parlé, il

est charmant... Je pense que venir te voir n'était qu'un prétexte ! »

**Que s'est-il passé ?**





## Les manœuvres de Céline

→ Elle a un besoin maladif d'admiration. Elle s'arrange pour prendre une place centrale et pour détourner à son profit les relations de sa fille. Un comportement normal serait de se faire aimable mais discrète, car ces relations ne sont pas les siennes.

→ Elle est jalouse de sa fille, et se place dans une position de rivalité toxique et indue par rapport à elle, qui s'accroît quand Camille a l'âge d'avoir des amoureux. D'ailleurs, elle lui a donné un prénom androgyne, pas trop féminin : elle seule doit être féminine.

→ Elle jouit de faire patienter Camille, qui attend pour profiter de ses visites, jusqu'à ce que son bon vouloir lui fasse « lâcher la proie ». Elle va jusqu'à dire que Théo est venu la voir, elle, et que la visite à Camille n'était qu'un prétexte.

→ Elle affirme ainsi qu'elle détient tout pouvoir, que c'est elle qui a les clés des entrées et des sorties.

→ Elle fait mine de pouvoir décider, à tout moment, si les amis et, pire, les amoureux de sa fille sont pour elle ou pas. Et si sa fille les garde, c'est que Céline les lui laisse parce qu'elle n'en veut pas.

→ Elle affirme ainsi sa supériorité et se paie une posture de rivale victorieuse aux dépens de sa fille.



## L'impact sur Camille

- © Comme elle habite chez ses parents, aucune de ses visites ne peut passer inaperçue (sauf quand sa mère n'est pas là), rendant obligatoire le passage par elle. Elle est coincée.
- © Elle subit l'intrusion de sa mère dans sa vie relationnelle.
- © Elle se fait voler du temps avec ses amis, puis est menacée de se faire piquer ses petits amis, comme si elle avait une rivale.
- © Elle pourrait finir par ne plus inviter ses amis, ce qui compromettrait sa vie relationnelle en l'isolant.
- © La posture de rivalité qu'adopte sa mère empêche Camille d'avoir accès à la confiance, aux conseils et à la réassurance bienveillante qu'on peut attendre d'une mère à l'ordinaire.
- © Comme ce manège dure depuis toujours, Camille ne perçoit pas clairement les manigances de sa mère.



## ZOOM SUR UNE POSTURE PERVERSE

LA RIVALITÉ PARENT-ENFANT : il s'agit d'une posture hostile et destructrice à partir de laquelle un parent entre en rivalité avec son enfant, en particulier parce qu'il est jaloux de la puissance et de la beauté croissantes du jeune alors que les siennes déclinent peu à peu, mais aussi pour ses victoires et ses réussites. Cette posture dénie la différence entre les générations, ce qui est puissamment toxique. Les moyens utilisés pour détruire l'enfant ou empêcher son éclosion sont divers : dénigrement, empêchements purs et simples, intrusions, etc., bref tout ce qui pourra semer des embûches sur le chemin de l'enfant. Cette rivalité peut s'observer dans toutes les configurations : mère-fille, père-fils, mais aussi mère-fils et père-fille.



## CE QU'ELLE RISQUE DE CONCLURE

- ☉ Je ne peux rien garder pour moi, je dois tout partager sous peine d'être privée d'amour (celui de sa mère, même s'il est de très mauvaise qualité).
- ☉ L'amour doit se payer en laissant la place centrale à l'autre (ce qui, tant qu'elle n'a pas remis cette croyance en question, est susceptible de faire le nid des autres pervers narcissiques dans sa vie d'adulte).
- ☉ Je suis moins bien que ma mère, moins désirable d'un point de vue relationnel, moins intéressante, voire pas intéressante du tout.
- ☉ Les femmes sont hostiles, perpétuelles rivales, et je dois m'en méfier (cela lui ferme l'accès au vécu de complicité, de confiance, de sororité des autres femmes).
- ☉ Les amis, voire les amoureux, sont volages, et je ne peux pas leur faire vraiment confiance puisqu'ils peuvent accepter de se faire dérober de l'attention (elle ne perçoit pas que les manipulations de sa mère les rendent captifs, eux aussi, et qu'ils n'apprécient peut-être que modérément les conversations obligatoires avec la reine mère).

### **Ce qu'il faudrait lui dire**

\* Ta mère n'occupe pas sa position de mère : une mère normale est là pour offrir du respect pour tes frontières, de l'écoute, de la bienveillance, du soutien.

\* Une mère normale n'est pas une rivale.

\* Tu es digne d'amour et d'intérêt.

\* Tu as le droit de garder pour toi ce qui t'importe.

\* Tu as le droit d'avoir des frontières, de les faire respecter et de dire non.

\* Tu as le droit de mettre fin à une relation quand elle est intrusive ou hostile, ou quand l'autre se paie du prestige à tes dépens. Il n'y a rien de bon à trouver dans ces relations-là.

\* Toutes les femmes ne sont pas malveillantes et hostiles (il est important qu'elle en fasse l'expérience, ou qu'elle prenne conscience qu'elle en a fait l'expérience).



## QUE POURRAIT-ELLE FAIRE POUR SE PROTÉGER ?

À l'âge des amoureux, son autonomie grandit. Elle a une nouvelle marge de manœuvre.

\* Prendre conscience de la manipulation. Ce qui fait obstacle à la lucidité de Camille, c'est qu'elle a besoin de croire à la bienveillance de sa mère. Accepter de voir que ce n'est pas le cas fait entrer dans une détresse et un deuil douloureux ; longtemps, les enfants de parents pervers cherchent à l'éviter.

\* Ne pas présenter ses amoureux à sa mère, sauf si ça devient sérieux... et encore.

\* Ne pas lui parler de sa vie amoureuse (cela ne la regarde pas).

\* Trouver une autre femme de l'âge de sa mère qui pourrait l'écouter et la conseiller si besoin est.

\* Prévenir son amoureux que sa mère a un comportement particulier (elle n'est pas obligée de le détailler si elle ne le désire pas), et lui demander de maintenir avec elle une distance polie.

\* Scruter le comportement dudit amoureux : s'il se lance quand même avec sa mère dans une connivence qui l'exclut, elle, fuir cet homme à toutes jambes.

\* Noter ce qu'elle remarque pour clarifier sa pensée et ne pas l'oublier.

**MANŒUVRES** : la rivalité parent-enfant,  
l'intrusion, l'incestuel, le vol de la joie

## L'enfant mort

---

**Babeth** a quitté très tôt sa famille dysfonctionnelle, composée d'un père effacé et régulièrement dépressif, et d'une mère égocentrique et très critique avec elle. Sa mère aurait voulu un deuxième enfant, mais, comme elle se plaisait à le dire à Babeth, « à cause de ton incapable de père, tu es restée fille unique ». Devenue adulte, Babeth rencontre Hugo, et ils attendent assez vite un enfant. Malheureusement, il meurt juste avant de venir au monde. Babeth est de nouveau enceinte quelque temps plus tard. Tout se passe bien, et elle accouche d'une petite fille en pleine forme. Quand, peu après, elle est enceinte pour la troisième fois, sa mère lui lance : « Bon ! Je te féliciterai quand tu auras réussi à le faire naître ! »

**Que s'est-il passé ?**

bon, je te féliciterai  
quand tu auras réussi  
à le faire naître







## Les manœuvres de la mère

→ Elle met en doute le fait que l'enfant naisse vivant : c'est un souhait de mort à peine déguisé. Un comportement normal serait de se réjouir et de féliciter sa fille ! Et si elle est inquiète, de le taire...

→ Elle est jalouse de sa fille, qui va la dépasser en étant plusieurs fois féconde et enceinte, puisqu'elle n'a eu qu'un enfant, Babeth. De ce fait, elle ne peut pas formuler de congratulations.

→ Elle prend une posture de rivalité, et non de protection et de soutien, ce qui serait son rôle de mère.

→ Elle cherche à troubler le joli moment de l'annonce de la grossesse par ce souvenir de mort, ce qui constitue un mouvement de [vol de la joie](#).

→ Elle justifie le fait qu'elle ne peut pas se réjouir par une posture mélodramatique et inattaquable : si sa fille lui dit quoi que ce soit à propos de sa réaction, elle aura beau jeu de se défendre en disant qu'elle n'a fait qu'énoncer la si douloureuse réalité, pour elle-même en premier lieu, de la mort du premier enfant.

→ Elle rappelle le souvenir de ce qu'elle interprète comme un échec à partir de ses fantasmes pathologiques de toute-puissance, comme si la vie ou la mort d'un enfant à naître était le fruit d'une volonté consciente.

→ Elle indique par-là que la mort de ce premier enfant a dû secrètement la réjouir : sa fille a échoué là où elle-même avait réussi, faire que le premier-né soit vivant.

- Elle culpabilise sa fille et la rend responsable de la mort de l'enfant.
- Elle projette ses propres souhaits de mort sur sa fille : elle fait comme si c'était sa fille qui aurait secrètement souhaité la mort de son premier-né, alors que c'est elle-même qui souhaite la mort du troisième enfant de Babeth. Ainsi, elle utilise sa fille comme **une poubelle psychique**, en attribuant à Babeth ses propres monstrueux souhaits. Cela lui permet de prétendre que ce n'est pas elle qui est mortifère, mais sa fille.



## L'impact sur Babeth

- © Elle pense forcément, à chaque grossesse, à ce premier enfant mort : la réflexion de sa mère ne fait que renforcer son inquiétude, dont elle aurait au contraire besoin de se départir.
- © Elle doit se débrouiller seule, sans la mère soutenante qu'elle aimerait avoir à ses côtés pour s'apaiser et se déployer dans la confiance.
- © Elle doit, en plus de l'absence de soutien, gérer et mettre à distance les souhaits de mort de sa mère.
- © Elle doit se construire en tant que mère en créant ce rôle *ex nihilo*, puisqu'elle ne peut pas s'appuyer sur le modèle de sa propre mère (c'est souhaitable !).
- © C'est comme si elle avait à choisir : soit conserver le pseudo-amour de sa mère en reniant son propre élan de vie et ne pas avoir d'autre enfant, soit y renoncer pour pouvoir elle-même vivre et donner la vie. Elle ne peut avoir en même temps la fécondité et l'amour de sa mère.
- © Elle doit se départir de la culpabilité que sa mère suggère à propos de la mort de son premier enfant, comme si elle y était pour quelque chose. Dans une ambiance culturelle générale de psychologie de bas étage où tout ce qui arrive à un enfant serait de la faute à la mère, le combat est âpre.

© Elle cherche à faire ce qu'il faut pour que son enfant naisse vivant, ce qui est impossible puisque cela lui échappe. Elle se sent coupable, anxieuse, confuse, et se dit que tout cela n'est pas bon pour l'enfant qu'elle porte ; elle est prise dans un cercle vicieux que le discours de sa mère vient fortement appuyer.



## **QUE POURRAIT-ELLE FAIRE POUR SE PROTÉGER ?**

- \* Prendre conscience de la manipulation. Ce qui fait obstacle à sa lucidité, ici, c'est l'aspect monstrueux des souhaits de mort de la mère et la culpabilité sourde de Céline quant à la mort de son premier enfant.
- \* Répondre un laconique « oui » ou ne pas répondre, ce qui permet de laisser tomber la parole mortifère de la mère dans le vide.
- \* Ne pas chercher à expliciter cette parole, ne pas chercher à s'en défendre (cela permettrait à la mère d'attaquer plus encore, de façon perverse).
- \* Ne pas se mettre en colère ou exprimer une quelconque émotion en réaction, ce qui permettrait à la mère de se délecter de ce qu'elle a provoqué.
- \* Tenir sa mère le plus à distance possible jusqu'à la naissance de l'enfant, soit en la voyant peu, soit en étant peu disert sur ce qui touche à sa grossesse.
- \* Noter l'événement pour clarifier sa pensée et ne pas l'oublier.

**Ce qu'il faudrait lui dire<sup>1</sup>**

\* Ta fécondité est permise, autorisée, souhaitable ; la menace qu'en ressent ta mère n'est que le signe d'un problème chez elle, problème que tu n'as pas à prendre en charge.

\* La vie, la mort et la fécondité ne sont que partiellement sous le contrôle de ta volonté consciente (par exemple, si la décision de faire l'amour pour faire un enfant est le fruit de la volonté consciente, cela n'entraîne pas de conséquence automatique, on le sait bien). Ces questions concernent en partie ton inconscient, par définition hors de contrôle, mais plus largement la dynamique de tous les êtres en présence, y compris celle de l'enfant à naître et celle du père, l'inconscient des lignées des deux parents et, plus largement encore, les mystères qui échappent au contrôle humain.

\* Une mère normale est soutenante, et elle se réjouit de ce que sa fille l'égale et la dépasse dans le mouvement du déploiement de la vie.

\* Tu peux trouver auprès d'autres aînées cette force maternelle, maternante, sur laquelle tu pourras t'appuyer pour laisser la vie passer à travers toi et continuer à te construire en tant que maman. La fonction de grand-mère (la mère qui prend soin de la mère) est importante pour nidifier dans la sécurité et la confiance.

### **Quelques questions pour aider Babeth**

\* Peut-elle identifier d'autres moments de sa vie où sa mère s'est située en rivalité ? Lesquels ?

\* Comment réagit-elle à ces attaques rivales de sa mère ? Est-ce qu'elle a renoncé à se déployer pour lui faire plaisir ? Est-ce qu'elle s'est déployée en se sentant coupable ou honteuse de le faire ? Est-ce qu'elle s'est construite, mais en secret ? Est-ce qu'au contraire elle s'est bâtie dans une forme de réaction rebelle ? Ou tout cela à la fois, dans des moments différents, et lesquels ?

- \* A-t-elle trouvé des aînées ou d'autres femmes pour lui permettre de nidifier dans la confiance et le soutien ? Sinon, où peut-elle les trouver ?
- \* Peut-elle repérer des liens entre ses réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'elle a repérés ?
- \* Quelles ressources peut-elle mettre en œuvre pour s'autoriser pleinement à être féconde et vivante, sans culpabilité ?

**MANŒUVRES** : la prophétie, la rivalité parent-enfant, le vol de la joie, la poubelle psychique

---

1. Une future maman (ou la jeune mère qu'elle sera bientôt) est aussi vulnérable qu'un enfant qui a besoin de réassurance. Elle a besoin de la « fonction de grand-mère », c'est-à-dire des conseils, du soutien et de la protection d'une femme plus âgée et expérimentée. La « fonction de grand-mère », c'est celle de la femme qui maternelle la jeune mère pour qu'elle puisse mater à son tour.



## La bande dessinée

---

**Zoé et Aymeric** se connaissent depuis le lycée et s'aiment tendrement ; ils viennent de s'installer ensemble, Aymeric ayant trouvé son premier emploi. Clarisse, la mère de Zoé, a toujours traité sa fille comme une amie, lui faisant des confidences sur ses relations amoureuses, lui racontant même ses ébats sexuels, dans une ambiance de proximité incestuelle. Les amoureux vont et viennent, mais le vrai « compagnon » de Clarisse, au fond, c'est Zoé. Au moment où celle-ci s'installe avec Aymeric, Clarisse vient de rompre sa relation amoureuse. Elle a du mal à accepter que sa fille la quitte. Elle émet des reproches pleins de larmes où elle accuse Zoé d'être égoïste et de l'abandonner dans la tempête : « On

était si bien, nous deux, on n'avait pas besoin que tu installes un tiers entre nous... » Mais Zoé tient bon, et il semble que Clarisse finisse par s'y faire. Quelque temps plus tard, elle vient en visite chez le jeune couple, pour deux jours car elle habite loin. Le premier soir, elle avise une bande dessinée érotique dans les toilettes, la saisit et prend un air ingénu pour dire à son gendre (devant Zoé) : « Je ne comprends pas bien ce que raconte cette BD, tu m'expliqueras ? »

**Que s'est-il passé ?**





## Les manœuvres de Clarisse

→ Ayant rompu avec son compagnon, elle comptait que Zoé reste auprès d'elle pour assurer le rôle qu'elle a toujours tenu, celui de confidente, d'amie, de compagne, ce qui n'est bien sûr pas sa place. Nous sommes dans le champ de l'incestuel (voir [ici](#)), ce qui est clair au vu de l'anormale proximité entre Clarisse et Zoé, qui dénie la différence entre les générations, et des confidences de type sexuel que la mère fait à la fille. Un comportement normal aurait été de laisser sa fille à sa place de fille, y compris quand elle prend son envol, puisque partir de la maison familiale est le destin légitime de tous les enfants.

→ Elle est jalouse du fait que Zoé s'installe en couple ; elle, elle vient d'en arrêter un.

→ Elle se place en rivalité avec sa fille, et pour cela elle cherche à établir avec son gendre une complicité érotisée, une séduction de type sexuel. Un comportement normal serait d'éviter absolument et définitivement ce type d'échange avec lui.

→ Elle tente de séduire sexuellement son gendre ; elle s'imagine sans doute irrésistible.

→ Elle escompte peut-être que, même si Aymeric ne répond pas à ses avances, cela crée une tension ou une dispute dans le couple. Deux types de commencement à cette dispute seraient possibles : dans le premier, Aymeric pourrait faire remarquer à Zoé que le comportement de sa mère est déplacé, et Zoé, par loyauté et par déni, la défendrait ; dans le second, Zoé pourrait accuser Aymeric d'entrer d'une quelconque façon dans le jeu de Clarisse, et lui faire une scène de jalousie. Dans les deux cas, la mère aurait réussi à s'installer au creux de leur intimité, et même au centre.



## L'impact sur Zoé

- © Elle se sent coupable d'être partie de la maison familiale, même si c'est légitime.
- © Elle peut dénier la tentative de séduction d'Aymeric par Clarisse : il est très difficile d'accepter de prendre conscience d'un tel comportement chez sa mère. Il est en effet douloureux de se rendre compte que celle que l'on aimerait considérer comme indéfectiblement bienveillante se comporte d'une façon hostile et pathologique. Il y a fort à parier qu'elle inventera toutes sortes d'excuses à sa mère, ou qu'elle fera comme si rien ne s'était passé, comme si c'était normal.
- © Elle vit dans une ambiance incestuelle, une interaction où l'érotisation a cours entre parents et enfants (ou conjoints, ou amis des enfants). Cela dure depuis longtemps, aussi a-t-elle du mal à le remarquer comme anormal.
- © Elle est placée dans la position de celle qui tient la chandelle : si Aymeric obtempère et explique la BD à Clarisse (ce que, dans la réalité, il n'a pas fait), Zoé va se retrouver témoin de cet échange sexualisé. Elle est, de toute façon, déjà témoin de la demande, incestuelle en elle-même.

© Elle est coincée : soit elle dénonce ce qui se passe et sera accusée par sa mère, dans une manœuvre de retournement où elle jouera les ingénues outragées et blessées, de voir le mal partout, de ne penser qu'à ça, d'être paranoïaque ; soit elle ne dit rien et elle avale la couleuvre, en priant le ciel que son mari ne réponde pas. Il va ensuite falloir continuer de faire bonne figure.



## L'impact sur Aymeric

- © Il doit faire face à une demande incongrue, qui le décontenance.
- © Il est coincé : soit il répond à la demande pour être poli avec Clarisse et il est piégé dans une interaction sexualisée ; soit il ne répond pas, au risque de mécontenter Clarisse ou de se faire poursuivre jusqu'à « explication ».
- © Il est gêné de la tournure que prennent les choses.
- © La soudaineté de l'attaque le prend de court.

## ZOOM SUR UNE AMBIANCE PERVERSE

L'INCESTUEL : le rapport n'est pas incestueux, au sens où il n'y a pas de passage à l'acte sexuel réel entre parents et enfants. Il s'agit plutôt d'une ambiance érotisée, faite d'attitudes, de conversations, de gestes teintés de sexualité entre un parent et un enfant, entre un parent et le conjoint d'un enfant ou entre le conjoint d'un parent et un enfant. Comme la rivalité parent-enfant, cette ambiance dénie la différence entre générations et elle est puissamment toxique. Comme, de plus, il s'agit d'une ambiance, aucun geste réel n'est repérable, et les enfants qui grandissent dans ce climat mettent un moment à comprendre que ce qui se passe n'est pas acceptable, ni normal. Enfin, le parent à l'origine de cette ambiance aura beau jeu de dénier qu'il se passe quoi que ce soit d'indu, car aucune parole, aucune attitude, aucun geste n'est suffisamment significatif en soi pour constituer une preuve indéniable.





## QUE POURRAIT FAIRE ZOÉ POUR SE PROTÉGER ?

\* Prendre conscience de la manipulation. Ce qui rend sa lucidité difficile, ici, c'est sa tendance à considérer que ce qui se passe est habituel, n'a rien de remarquable, puisqu'elle a grandi dans cette ambiance incestuelle. De plus, il y a l'aspect inconcevable et monstrueux du comportement de sa mère qui, pour l'exprimer clairement, cherche un échange sexualisé avec son gendre.

\* S'emparer prestement de la bande dessinée, avant toute réponse possible d'Aymeric, en disant avec un clin d'œil appuyé et/ou un baiser à son amoureux : « Oh ! qu'est-ce qu'elle fait là ? Sa place est dans notre chambre. » Elle replace ainsi la sexualité là où elle doit se trouver, c'est-à-dire dans la chambre du couple, et remet sa mère à sa place.

\* Répondre elle-même à sa mère en décrivant la biographie de l'auteur, le sens de sa création artistique, etc., plaçant ainsi la conversation à un niveau culturel. Admettre qu'en effet l'auteur est très énigmatique (même si le contenu est explicite), poétique, et comparer son travail à je ne sais quelle pensée philosophique, psychanalytique, de préférence absconse et jargonneuse, avec un air entendu de « tout le monde sait cela ».

\* En privé, si son compagnon lui en parle, admettre que sa mère est en effet un peu folle, et parler de l'ambiance incestuelle de son enfance, ou pas, selon qu'elle en a ou non envie (quelle place veut-elle donner à cela ?) et selon qu'elle se sent comprise ou pas. Si elle ne se sent pas comprise, ne pas insister, parce que le déni de l'entourage est très douloureux et risque de projeter une ombre sur le couple.

\* Si Aymeric répond à la demande de Clarisse d'une façon érotisée et ambiguë, se demander avec quel genre de personne elle s'est installée, et ne surtout pas en parler en privé, de façon à ne pas déclencher de dispute.

\* À la prochaine visite de sa mère, ranger tout ce qu'elle aperçoit comme pouvant être l'occasion d'une érotisation, y compris dans sa propre chambre (elle n'est pas à l'abri d'une intrusion).

\* Noter l'événement pour clarifier sa pensée et ne pas l'oublier.

## **Quelques questions pour aider Zoé**

\* A-t-elle le souvenir de situations analogues avec sa mère ? Lesquelles ? À quand remontent les premières ?

\* A-t-elle conscience que de telles situations ne sont pas normales ? Si oui, quand a-t-elle compris qu'une mère ne doit pas se comporter de cette façon ? Et que ressent-elle à ce propos ? Sinon, qu'est-ce qui fait qu'elle trouve que ce qui se passe est naturel ? Avec un peu de recul, pense-t-elle que ses réponses sont fondées ?

\* Pour admettre qu'il se passe ici quelque chose d'anormal, à quoi a-t-elle besoin de renoncer ? Qu'a-t-elle besoin d'accepter ?

\* Peut-elle repérer des liens entre ses réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'elle a repérés ?

\* Quelles ressources peut-elle mettre en œuvre pour faire respecter les limites de son intimité ?



## QUE POURRAIT FAIRE AYMERIC POUR SE PROTÉGER ?

\* Prendre conscience de la manipulation. Ce qui fait obstacle à sa lucidité, ici, c'est l'aspect incongru et monstrueux de la demande, et la soudaineté de l'attaque, qui le prend de court. On peut toutefois faire l'hypothèse que, fréquentant Zoé depuis longtemps, ce n'est pas la première fois qu'il note ce genre de bizarrerie chez Clarisse.

\* Répondre en riant franchement et comme pour se moquer un peu d'elle : « Oh, belle-maman... » Il peut aussi laisser l'humour de côté et lancer : « Je n'y ai rien compris moi-même », voire « Je déteste ce truc ! »

\* Sourire comme un ravi de la crèche, l'œil flou et inexpressif, et proposer un café, une promenade, un verre de vin...

\* Se lever précipitamment en disant « Oh ! » et quitter la pièce, comme pour faire face à une urgence domestique.

\* Répondre une chose totalement incongrue, comme « J'aime beaucoup le port du Havre », soit en riant (ce qui est une façon de l'envoyer gentiment promener), soit très sérieusement, ce qui va provoquer une confusion certaine et mettre fin au questionnement de Clarisse.

\* Ne pas prendre l'initiative d'en parler à Zoé : si elle veut en parler, l'écouter sans donner son avis (pour ne pas déclencher le réflexe de loyauté) ; sinon, il a d'ores et déjà réglé le problème de l'instant.

**MANŒUVRES** : la rivalité parent-enfant,  
l'intrusion, l'incestuel

# MANŒUVRES PERVERSES DANS LA VIE PROFESSIONNELLE

---

Nous accordons un temps considérable à notre travail, souvent plus qu'à notre vie privée. Nous y investissons notre énergie, nos compétences, nous y tissons des liens, nous y recherchons une sensation d'accomplissement, et il est, à travers nos revenus, pourvoyeur de sécurité matérielle.

Les dimensions relationnelles de la vie au travail sont différentes de celles de l'intimité : les enjeux affectifs sont moins forts, mais les rapports de pouvoir sont omniprésents, notamment à travers la dimension hiérarchique et les rapports de subordination. Autant dire que c'est un contexte rêvé pour que s'y déploie la perversion narcissique : quoi de mieux que d'avoir un réel pouvoir pour en abuser ?

On attend souvent le pervers narcissique dans le rôle du manager ou du patron, mais qu'on ne s'y trompe

pas, il peut aussi être en position subalterne et faire son nid toxique en manipulant les uns et les autres pour asseoir son influence dans l'ombre, séduire, nouer des alliances, gripper les rouages et nuire à ses collègues ou à sa hiérarchie.

Enfin, l'emprise peut être « tournante », le pervers narcissique choisissant sa proie selon son humeur du moment. C'est tout le groupe, ou l'équipe, qui s'installe alors dans un climat de peur, chacun redoutant d'être la prochaine proie. On voit, dans ces circonstances, se déployer des comportements particuliers : déni de l'emprise sur un collègue (de « Ah bon ? Il se passe quelque chose ? » à « C'est normal que ça lui arrive, il l'a bien cherché » en passant par « Il n'y a pas de fumée sans feu », voire « Il aime ça »), stratégies de courtisans, soumission aveugle ou retrait muré dans le silence.

Les manœuvres perverses ont là aussi un potentiel très destructeur.



## L'informaticien

---

**Philippe**, presque 60 ans, est ingénieur informaticien. Il a vu toutes les évolutions de son métier, il l'a exercé dans tous les domaines, il sait tout faire. Il est l'un des piliers de la PME, qu'il a intégrée dès sa création. Dès que quelque chose cloche ou semble insoluble, on demande à Philippe : lui, il sait toujours, il trouve toujours la solution. Sa veille technologique et sa compétence le rendent un peu visionnaire : il repère que, au vu des évolutions très rapides dans son domaine, il est vital que la firme ajuste ses offres. Il emporte l'adhésion du patron, qui lui en confie la mission. C'est un vaste chantier, qui requiert expertise (ce qu'il a) et investissement financier. Philippe travaille d'arrache-pied ; pendant

trois ans, il réduit son temps de vacances, se couche tard et se lève tôt, et sacrifie régulièrement ses week-ends. À chaque fois qu'il demande des fonds, toujours après avoir négocié pied à pied les tarifs des différents fournisseurs pour qu'ils soient au plus juste, son patron atermoie, mégote, parfois refuse. Les fournisseurs, fatigués des négociations serrées qui ne mènent à rien, sont de moins en moins coopératifs, ou font tout bonnement défection. Au bout de trois ans, le projet n'a donc pas avancé autant qu'il serait souhaitable, faute de moyens. Un jour, inopinément, le patron convoque Philippe. Il l'accuse de ne parvenir à rien, de ne pas faire avancer les choses comme il le faudrait, et suggère à mots couverts qu'il a atteint sa zone d'incompétence : « Philippe, je suis effaré par ton inefficacité. Sur ce coup-là, vraiment, tu es très décevant. » Philippe reste coi, voyant qu'il n'y a rien à répondre hormis donner sa démission.

**Que s'est-il passé ?**

tu es  
très très  
décevant





## Les manœuvres du patron

- Il accepte la suggestion de son collaborateur, et dans le même mouvement rechigne à lui donner les moyens de la mettre en œuvre. Un comportement normal serait d'investir à la mesure du projet, puisqu'il l'a accepté.
- Il a sans doute un problème avec l'argent, qu'il a du mal à lâcher.
- Il met son collaborateur en échec ; ce dernier est brillant, et on peut se demander s'il ne s'agit pas pour le patron d'une manœuvre visant à saboter ce talent dont il est envieux. Un comportement normal serait de se réjouir d'avoir une telle personne dans son équipe !
- Il peut alors faire des reproches à bon compte, humilier son collaborateur et se confirmer dans une position « supérieure ».
- Il attribue à Philippe toute la responsabilité de l'échec (relatif), ce qui le dédouane de la sienne.



## L'impact sur Philippe

- © Il se démène pour faire aboutir le projet dans un contexte où il n'a pas les moyens de lancer les investissements nécessaires.
- © Il se fatigue et désespère de pouvoir faire avancer les choses, car il est bien conscient que, sans adaptation à l'évolution du marché, la firme ne peut plus garantir sa pérennité.
- © Il se sent responsable de cela et ne peut ni ne veut enterrer le projet, à la mesure de sa conviction et de son engagement dans la firme.
- © Il peine à trouver de la motivation, désespérant de l'avenir de l'entreprise et craignant de ne plus y pouvoir grand-chose.

## ZOOM SUR UNE MANŒUVRE

**LE SABOTAGE** : il s'agit de donner son accord pour un projet, puis d'en saper, plus ou moins discrètement, la réalisation. Cette manœuvre est très efficace pour refuser ses responsabilités et pouvoir reprocher à l'autre d'avoir échoué, assurant ainsi à bon compte une posture de supériorité.



## QUE POURRAIT-IL FAIRE POUR SE PROTÉGER ?

\* Prendre conscience de la manipulation. Ce qui fait obstacle à sa lucidité, ici, c'est l'accord de son patron pour le projet, qui laisse Philippe penser qu'il acceptera d'y mettre les moyens : il est impensable pour lui que quelqu'un puisse soutenir un projet vital pour la firme et, en même temps, l'entraver ! Autre obstacle à sa lucidité : il ne se rend pas compte que son patron est jaloux de sa compétence...

\* Multiplier les moyens de faire pression sur le patron afin qu'il investisse :

- solliciter des entrevues mensuelles avec lui, au cours desquelles il peut marteler le fait que les investissements sont indispensables, et expliquer pourquoi ils le sont ;
- faire un rapport régulier de ce qu'il n'a pas été possible de faire faute de moyens, en usant de circonlocutions afin de ne pas accuser directement le patron (« Nos difficultés de trésorerie n'ont pas permis... », « Les priorités stratégiques étant ailleurs... », etc.) ;
- augmenter la pression indirecte en partageant habilement l'aspect vital de l'évolution et le manque de moyens avec d'autres collègues haut placés dans l'organigramme (en veillant à éviter ceux qui pourraient se servir de la situation contre lui).

\* Demander qu'une autre personne, au sein de l'entreprise ou recrutée à cet effet, prenne en charge cette évolution, quitte à l'avoir sous ses ordres ou sous sa supervision.

\* Lâcher le projet et assurer ses arrières pour partir de l'entreprise si son évolution ne prend pas la tournure désirée.

\* Noter les événements successifs pour clarifier sa pensée et s'en souvenir, et éventuellement pour pouvoir opposer un historique dans les discussions.

## **Quelques questions pour aider Philippe**

\* Se met-il souvent dans des positions où il prend totalement à sa charge des dossiers dont il ne peut maîtriser toutes les variables ?

\* Est-il capable d'accepter qu'un projet ne fonctionne pas à cause, précisément, de ce qu'il ne peut pas maîtriser ?

\* Met-il parfois un enjeu de valeur personnelle dans ses réalisations au travail ?

\* Y a-t-il eu, dans son histoire, d'autres moments où il s'est mis en position d'hyperresponsabilité, et donc de fusible ? Quand ? Et avant ? Et avant encore, dans son enfance ?

- \* Souffre-t-il régulièrement de pouvoir anticiper ce qui va arriver alors que les autres ne le voient pas ?
- \* Est-il perfectionniste ? Où et quand a-t-il appris à exiger de lui la perfection ? Que se passe-t-il pour lui si le travail qu'il a effectué est imparfait ?
- \* Peut-il repérer des liens entre ses réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'il a repérés ?
- \* Quelles sont les ressources qu'il peut mettre en œuvre pour pouvoir ne prendre que ses responsabilités ? Que peut-il faire pour se trouver dans une position où ses capacités à anticiper les événements seront employées à leur juste mesure ?
- \* Un conseil : s'intéresser à ce qu'est la douance (le fait d'être surdoué, ou à haut potentiel, ou hyperefficient, ou zèbre).

**MANŒUVRES** : le sabotage, la culpabilisation, la dévalorisation



## Tu n'es rien sans moi

---

**Mathilde** a fait une école de commerce prestigieuse et a travaillé dans la finance. Un jour, elle prend conscience que ce monde ne lui convient plus, parce qu'il ne correspond pas à ses valeurs. Elle fait alors une formation de coaching, avec comme idéal d'infléchir les pratiques managériales vers des méthodes plus humaines. Elle trouve une place dans un cabinet de coaches juste après sa formation ; son CV est surdimensionné pour son poste, mais cela l'intéresse de travailler dans cette TPE parce qu'elle y apprend son nouveau métier. La patronne est ravie de pouvoir utiliser ses multiples compétences sans avoir à la payer à sa juste valeur. Au bout de cinq ans, Mathilde veut voler de ses propres ailes ; elle signifie

qu'elle veut quitter le cabinet et s'installer à son nom.  
« Dommage, lui répond sa patronne, dommage que tes parents t'aient tellement abîmée que tu ne te donnes pas l'autorisation de réussir. »

**Que s'est-il passé ?**

Tu ne te  
donnes pas  
l'autorisation  
de réussir





## Les manœuvres de la patronne

- Elle emploie Mathilde et exploite ses talents sans vergogne et sans la rétribuer à sa juste valeur.
- Elle croit sans doute qu'elle la tient, aussi est-elle surprise par l'annonce de son départ.
- Elle utilise des arguments de psychologie de comptoir pour essayer d'atteindre Mathilde au cœur de sa construction personnelle ; elle fait passer son départ pour un échec, un sabotage, le fruit d'une compulsion de répétition.
- Elle assène une interprétation, comme si elle savait pour l'autre.
- Elle sous-entend que, pour réussir, Mathilde devrait rester à ce poste et dans cette entreprise, et qu'elle ne peut pas réussir seule. Elle pose une prophétie qu'elle espère suffisamment effrayante pour décourager la jeune femme de partir.
- Elle ne considère pas le désir de sa collaboratrice comme légitime, puisqu'il est contraire à ses intérêts.



## L'impact sur Mathilde

- © Elle s'est laissé exploiter, partageant sans doute l'idée, au début, qu'elle ne valait pas grand-chose dans ce nouveau métier (son départ laisse imaginer qu'elle a pris conscience de sa valeur).
- © Elle a sans doute dit assez de choses d'elle pour que la patronne puisse l'attaquer *ad personam*.
- © Le risque est qu'elle se remette en question face à cette interprétation et qu'elle vacille dans sa décision ou dans sa confiance en elle pour la suite.



## QUE POURRAIT-ELLE FAIRE POUR SE PROTÉGER ?

- \* Prendre conscience de la manipulation. Ce qui fait obstacle à sa lucidité, ici, c'est sa bonne volonté et sa capacité à coopérer en acceptant de se remettre en question.
- \* Répondre quelque chose comme « Peut-être... », dit sur un ton évasif, ou « Voici une opinion intéressante », ce qui remet l'interprétation à sa place d'opinion.
- \* Elle peut aussi ne rien répondre et regarder sa patronne d'un air désolé (désolé pour elle, qui est capable d'asséner une telle énormité).
- \* Vérifier qu'elle ne se met pas en échec, qu'elle n'est pas dans la répétition d'un scénario toxique. Au besoin, consulter un professionnel si le doute implanté est trop fort.
- \* Consulter ses proches et leur demander s'ils pensent qu'elle se met en échec si elle part.
- \* Si elle est dans une démarche d'accompagnement de type psychothérapie, vérifier ce que la professionnelle pense de l'interprétation assénée.
- \* Ne pas tenir compte de la phrase de sa patronne, sauf pour se dire qu'elle a raison de partir.

\* Se souvenir que personne, pas même les « psys » professionnels, ne sait quoi que ce soit pour l'autre ou à sa place ; le savoir sur soi se construit dans le dialogue avec l'autre.

\* Noter l'événement pour clarifier sa pensée et ne pas l'oublier.

## **Quelques questions pour aider Mathilde**

\* Doute-t-elle souvent de ses compétences ? Si oui, pourquoi ?

\* A-t-elle appris à donner d'elle-même sans compter ? Si oui, où, quand et pourquoi ?

\* Est-elle facilement négligente en ce qui concerne sa rémunération du moment que le poste l'intéresse ? Si oui, pourquoi ?

\* Se sent-elle illégitime quand elle négocie une rétribution ? Si oui, pourquoi ?

\* S'interdit-elle de connaître sa valeur ? Si oui, pourquoi ?

\* Confond-elle le fait de reconnaître sa valeur avec de l'orgueil ? Si oui, peut-elle réfléchir à la différence qu'il y a entre les deux ?

\* A-t-elle déjà craint de faire de l'ombre à quelqu'un ? Si oui, qui et quand ?

\* Peut-elle repérer des liens entre ses réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'elle a repérés ?

\* Quelles sont les ressources qu'elle peut mettre en œuvre pour discerner les moments où elle peut refuser de se remettre en question ? Que doit-elle faire ou penser pour accepter de prendre conscience et de tenir compte de sa valeur ?

**MANŒUVRES** : savoir pour l'autre, la prophétie



## L'urgence

---

**Raphaël** est passé manager, il y a quelques mois, dans l'équipe commerciale de la société d'informatique en pleine expansion dans laquelle il travaille. Il est monté en grade sur un malentendu savamment orchestré, car il a l'art de faire croire qu'il a des compétences qu'en réalité il ne maîtrise pas vraiment. Par ailleurs, il joue au tennis avec le directeur de son service. Entre deux balles, il a réussi, mine de rien, à s'attribuer le ralliement d'un gros client. En réalité, tout le mérite en revient à l'un de ses collègues, qui, malheureusement pour lui, ne joue pas au tennis et ne peut donc pas rétablir la vérité. Raphaël doit en permanence cacher son imposture. Il se montre souvent agacé, autoritaire et dévalorisant.

Cette fois, il s'agit d'aller voir un prospect en urgence. Il donne des directives floues et des informations parcimonieuses à Adèle, une commerciale qui est sous ses ordres. Comme l'affaire est importante, il désigne Inès, une autre commerciale, très reconnue, comme binôme sur le même dossier. Il lui donne d'autres directives, floues elles aussi, avec d'autres informations partielles. Inès, expérimentée, se récriant qu'elle n'en sait pas assez, il s'agace et devient encore un peu plus nébuleux, arguant que l'urgence ne permet pas de rentrer dans plus de détails et qu'elle est assez intelligente pour comprendre. Pendant le rendez-vous avec le client, les deux commerciales sont confuses, se contredisent, et bien sûr ne parviennent pas à convaincre et à conclure l'affaire. À leur retour, il se délecte de les mettre face à leur incompetence devant toute l'équipe : « Pourtant, vous étiez deux ! Et, même à deux, vous n'avez pas été capables de faire du bon travail ! »

**Que s'est-il passé ?**





## Les manœuvres de Raphaël

- Il est monté en grade à la suite de manipulations et de mensonges ; en réalité, il fait preuve d'une telle incompetence qu'il se trouve en permanence sur la sellette.
- Il entretient une ambiance hostile de sourde menace qui le protège de trop de questions et de demandes auxquelles il ne saurait pas répondre.
- Il donne des directives floues, sans doute à la fois parce qu'il ne maîtrise pas assez le dossier pour donner des consignes précises (il cache son incompetence derrière l'imprécision ; ainsi, ce sont les autres qui passeront pour des incapables) et pour mettre ses collaboratrices en échec. Là où il n'arrive à rien, les autres ne doivent pas y arriver non plus.
- Il met deux collaboratrices sur le même dossier, manœuvre qui permet soit de dénigrer les deux d'un seul coup, soit de les amener à entrer en conflit, ce qui pourrait avoir l'avantage de semer la zizanie. Un comportement normal serait de donner la mission à une seule collaboratrice, ou, s'il pense qu'elles doivent être deux, de leur présenter le dossier ensemble, afin qu'elles entendent les mêmes informations.
- Le fait que la zizanie règne dans son équipe réduit le risque qu'il soit démasqué pour ce qu'il trame, et celui que les membres de l'équipe s'allient contre lui ; en outre, il a la jouissance de constater sa « puissance » à créer les conflits.

→ Il jouit de l'échec de ses collaboratrices et de l'humiliation qu'il leur fait subir en public. Il construit sur cette humiliation et cet échec un sentiment d'être puissant et plus compétent qu'elles.

## **ZOOM SUR UNE MANŒUVRE**

L'ORDRE FLOU : il s'agit d'intimer un ordre ou d'émettre une injonction en restant imprécis, voire nébuleux, sur ce que l'on veut. Les objectifs de cette manipulation sont de pouvoir accuser de stupidité le récipiendaire de l'ordre, de pouvoir rester insatisfait, d'obtenir plus que si on avait été précis, de ne pas avoir besoin de savoir ce que l'on veut précisément, et donc de se faire prendre en charge, et de pouvoir dire que c'est la faute de l'autre si les choses tournent mal. Cela permet aussi d'induire un stress important et de prendre le pouvoir. Cette manœuvre est plus efficace encore dans un contexte aux enjeux forts.



## L'impact sur Adèle et Inès

- ⊙ Elles ont à traiter un dossier sans indications claires : elles sont devant une tâche difficilement possible, voire impossible.
- ⊙ Elles se sentent prises par l'atmosphère hostile, l'urgence et l'importance de l'enjeu (c'est un gros client), ce qui génère du stress et de la confusion.
- ⊙ Inès pose des questions, mais elle obtient des réponses qui obscurcissent encore plus la situation : c'est la technique manipulatoire du nuage d'encre (plus on demande d'éclaircissements, moins c'est clair). Qui plus est, elle est bousculée et stressée par l'urgence et par le défi : « Si tu es intelligente, tu dois comprendre... » signifie que, si elle ne comprend pas, c'est qu'elle est bête... ou incompétente.
- ⊙ Elles pensent avoir eu les mêmes renseignements, et donc ne peuvent pas détecter avant le rendez-vous que leurs informations sont contradictoires.
- ⊙ Elles sont coincées : leur position de subalternes ne leur permet pas de refuser la mission.

## ZOOM SUR UNE MANŒUVRE

LE NUAGE D'ENCRE : il s'agit, devant une demande d'informations que le manipulateur ne veut pas donner ou une question pour laquelle il n'a pas de réponse, de créer de la confusion. Pour cela, il peut utiliser plusieurs techniques : l'erreur de raisonnement (type syllogisme), le vocabulaire ampoulé ou savant, mais en tout cas incompréhensible, les références « complices » que l'autre n'a pas (il peut les inventer, au besoin), le mensonge parsemé de demi-vérités, la diarrhée verbale, l'agacement, l'étonnement ou le mépris subtil (ou pas) devant l'idiotie de la demande ou de la question. Cela lui permet de masquer son incompetence en donnant à l'autre, jouissance additionnelle, l'impression qu'il est un imbécile. Enfin, cette manœuvre a pour avantage de décourager toute question supplémentaire.



## **QUE POURRAIENT-ELLES FAIRE POUR SE PROTÉGER ?**

- \* Prendre conscience de la manipulation. Ce qui fait obstacle à leur lucidité, ici, c'est le manque de dialogue entre elles, créé par l'urgence, et les manœuvres de dénigrement, qui font qu'elles doutent de leur compétence au lieu de prendre conscience du mauvais management.
- \* Continuer à poser des questions jusqu'à ce qu'elles comprennent ; affronter pour cela les dévalorisations plus ou moins subtiles et les tentatives d'intimidation, et ne pas lâcher.
- \* Poser des questions aux collègues pour savoir si, eux aussi, ils reçoivent parfois (ou souvent) des directives peu claires, ce qui peut les rassurer sur leur compétence.
- \* Si possible, repérer les types de dossiers sur lesquels les directives sont régulièrement nébuleuses, signe que leur manager ne maîtrise pas ces sujets.
- \* S'organiser en équipe pour répondre aux dossiers en mutualisant les savoirs et les compétences.
- \* Au cours de ces discussions en équipe, croiser leurs informations.
- \* Noter l'événement pour clarifier leur pensée et ne pas l'oublier.

**Quelques questions pour aider Adèle  
et Inès**



\* Comment était leur confiance en elles sur le plan professionnel avant de prendre ce poste, ou d'être managées par cette personne ? A-t-elle progressé ? Régressé ? Pourquoi ? Que s'est-il passé ?

\* Qu'est-ce qui les empêche de poser plus de questions sur les directives ? Est-ce une attitude du manager ? Laquelle ? Pourquoi ? Que craignent-elles ?

\* Est-ce un frein intérieur qui les empêche de demander des éclaircissements avec opiniâtreté ? Si oui, l'ont-elles éprouvé avant ? Au travail ? Pendant leurs études ? À l'école ? Dans la famille ? Que s'est-il passé ou que se passait-il régulièrement ?

\* Quelle confiance ont-elles en leurs compétences ? Comment cette confiance s'est-elle construite ? Ont-elles eu à affronter des dénigrement et autres dévalorisations en dehors de ce poste ? Où, quand, avec qui ?

\* Quels sont les défis professionnels qu'elles ont relevés et réussis ? En faire la liste, et la regarder souvent...

\* Peuvent-elles faire des liens entre leurs réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'elles ont repérés ?

\* Quelles ressources peuvent-elles mettre en œuvre pour communiquer davantage entre elles ? Que peuvent-elles faire pour favoriser la coopération entre elles ? Que peuvent-elles mettre en œuvre, chacune pour soi mais aussi en équipe, pour prendre confiance dans leurs compétences ?

**MANŒUVRES** : le climat de terreur, l'imposture, le nuage d'encre, l'ordre flou, le stress de l'urgence

## Le service de gastro-entérologie

---

**Frédéric** est infirmier, il a obtenu son diplôme voilà trois ans. Il vient de prendre un nouveau poste dans un service de gastro-entérologie. Il y cherche ses marques, d'autant que l'ambiance y est tendue, surtout quand la cheffe de service, Charlotte, la « patronne » comme on dit, est présente. Il y a comme une impression que chacun doit filer droit, ne pas dévier une seconde du sérieux de sa mission. Pas de plaisanteries ou de sourires dans les couloirs, contrairement à ce qui se passait dans le service précédent, ou alors très discrètement, comme à la sauvette. Tous les jours à 13 heures, il y a réunion de staff. Elle sert à donner des nouvelles des patients, à distribuer les consignes, à réfléchir ensemble aux

bonnes conduites à tenir. Il règne une ambiance de sérieux, de concentration... et de peur, car chacun a intérêt à avoir quelque chose d'intéressant et de documenté à dire, sans quoi il se fait renvoyer dans les cordes de façon très humiliante. Charlotte préside et, à chaque fois, donne la parole à tous, sauf à Frédéric. Quand il la prend quand même, elle se tait. Quand il a fini, elle reprend là où la réunion en était avant son intervention.

**Que s'est-il passé ?**





## Les manœuvres de Charlotte

→ Elle entretient un climat de terreur et règne sur son service en despote. Celui qui n'agit pas de façon conforme à ce qu'elle attend est publiquement humilié.

→ En réunion de staff, elle dénie l'existence même de Frédéric en ne lui donnant pas la parole (alors qu'elle la donne aux autres) et en faisant comme si rien ne s'était passé après qu'il a parlé. Le comportement normal en équipe est d'écouter la parole de chacun, même en cas de désaccord.

→ Son interruption et son silence suintent d'un mépris puissant pour l'être même de son interlocuteur ; le fait que Frédéric parle est commenté de façon non verbale comme une nuisance (elle pourrait aussi bien s'interrompre de la sorte s'il y avait un bruit qui la gênait).

→ Elle dénie l'existence de Frédéric devant l'équipe, ce qui rend l'opération plus cuisante et douloureuse pour lui.

→ Elle met les membres de l'équipe devant un dilemme : soit ils réagissent à ce que dit Frédéric et s'opposent de ce fait à leur patronne, s'exposant à ses foudres ou à être traités de la même façon que le jeune infirmier, soit ils font eux aussi comme si de rien n'était, devenant ainsi complices du déni de l'existence de leur collègue. Ils sont pris dans la logique du « qui n'est pas avec moi est contre moi ».

→ Du fait de la dynamique de groupe qu'elle instaure, Charlotte isole Frédéric.

→ Les autres collaborateurs de l'équipe, pour justifier leur absence de soutien au collègue malmené (ce qui est hélas très fréquent), vont inventer des justifications de divers types : « Je n'ai rien remarqué », « Je ne peux rien faire », « À chacun ses problèmes », « Il l'a sûrement cherché », voire « Il l'a sûrement mérité, car il n'y a pas de fumée sans feu. »



## L'impact sur Frédéric

☉ Le déni d'existence est d'une incroyable violence. Cette violence est sourde, difficile à reconnaître en tant que telle, mais elle peut pousser à la dépression si elle dure, voire pire.

☉ Frédéric est désigné comme insignifiant, non seulement dans sa compétence, mais aussi dans sa personne même.

☉ S'il va en parler à la patronne, elle aura beau jeu de nier ce qui se passe et de l'accuser de paranoïa (ce qui arrive très souvent dans la confrontation avec un manipulateur).

☉ Il cherche à comprendre ce qui lui vaut cette disgrâce et va redoubler d'efforts et de compétence pour chercher à en sortir, quitte à s'épuiser, pour un résultat sans doute nul : si la prédatrice se prend de plaisir à le malmenier — ce qui est tout bénéfique puisqu'il redouble de travail —, elle ne va pas lâcher pour des raisons rationnelles ou « normales ».

## ZOOM SUR UNE MANŒUVRE

LE DÉNI DE L'AUTRE : il s'agit de montrer de toutes les façons possibles que l'autre n'existe pas pour le prédateur, ou qu'il est quantité négligeable. Il est difficile pour la proie de l'apercevoir ou de se rebiffer contre cela, puisqu'il ne s'agit pas d'une attaque active, mais au contraire d'une absence de mouvement. Cette manœuvre permet de dévaloriser l'autre sur le plan existentiel, en tant que personne, de le déshumaniser en le ravalant au rang d'objet.





## L'impact sur les autres collaborateurs

© Ils sont complices de malmenier un de leurs collègues, ce qui ne peut que leur laisser mauvaise conscience, voire générer chez eux un véritable conflit interne, de la culpabilité, de la honte face au manque de courage qu'ils se reprocheront à eux-mêmes. Et, s'ils devaient agir, ils ne sauraient probablement pas quoi faire, ni comment le faire.

© Ils ne saisissent pas ce qui se joue pour Frédéric (pour eux, la perversion narcissique est inconcevable au sens littéral, c'est-à-dire qu'ils ont du mal à la concevoir, à se représenter que cela existe), aussi sont-ils obligés de trouver des rationalisations bricolées comme ils peuvent pour tenter de comprendre ce qu'ils observent. Ils en sont réduits à construire du sens bancal, souvent criblé d'improbables conjectures.

© Il y a fort à parier que ce qui se passe occupe leurs pensées plus que de raison.

© Ils sont sous la menace indistincte qu'il leur arrive la même chose, or, comme ils ne comprennent pas ce qui se joue, ils ne peuvent parer convenablement la menace. Cela donne habituellement deux grands types de comportements : soit ils deviennent méfiants et distants de tous en général et du collaborateur malmené en particulier, soit ils deviennent exagérément soumis et obséquieux avec leur hiérarchie, qui apprécie particulièrement ce comportement courtisan. Tout cela nuit considérablement à la bonne marche de cette équipe.



## QUE POURRAIT FAIRE FRÉDÉRIC POUR SE PROTÉGER ?

\* Comprendre ce qui se joue pour pouvoir prendre du recul. Ce qui fait obstacle à sa lucidité, ici, c'est de ne pas se rendre compte qu'il n'a rien à se reprocher et que ce qu'il observe est la conséquence d'une malveillance gratuite.

\* Cesser de vouloir prendre la parole en réunion et, avant ou après, faire le tour des collègues à qui il a quelque chose à dire.

\* Ne pas considérer ces actions comme des renoncements lâches, mais comme des mesures de protection face à une personne malade qu'on ne peut pas raisonner.

\* Se mettre à chercher un autre poste qui ne soit pas sous la férule de cette femme.

\* Noter les événements s'il y en a plus que ces situations en réunion (qui ne sont pas vraiment probantes en tant que telles), avec une date et une heure, pour éventuellement faire un recours en justice pour harcèlement. Il peut, pour rendre la date et l'heure incontestables, s'envoyer des mails à lui-même. Bien évidemment, il est indispensable de protéger ses notes et de ne pas utiliser le réseau informatique de l'hôpital.

\* Dans le cas d'une action en justice, demander l'aide d'un syndicat s'il y en a un, et celui de la médecine du travail.

\* Trouver des personnes à qui parler (conjointe, famille, amis, voire un professionnel) pour ne pas rester émotionnellement seul avec la situation.

## **Quelques questions pour aider Frédéric**

\* Ces situations où il est malmené datent-elles de ce poste, de plusieurs postes, ou d'avant encore ? Si oui, où, quand, avec qui ? Peut-il repérer ce qui se répète ? Est-ce par exemple un certain perfectionnisme, une incapacité à dire non quand ses limites sont atteintes, la recherche de la satisfaction de l'autre et/ou de sa hiérarchie plutôt que le fait de faire de son mieux ? Est-il par trop serviable, ce qui le rend corvéable à merci ? Est-il prompt à répondre à des directives absconses sans prendre le temps de les clarifier ?

\* A-t-il un besoin de considération qui, au fond, n'a jamais été comblé ? Si oui, de quand date-t-il ? De qui aurait-il voulu recevoir cette considération ?

\* Peut-il repérer des liens entre ses réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'il a repérés ?

\* Quelles ressources peut-il mettre en œuvre, aujourd'hui, pour répondre lui-même à son besoin de considération ?



## **QUE POURRAIT FAIRE LE RESTE DE L'ÉQUIPE ?**

\* Prendre conscience qu'il se joue là une situation anormale. Ce qui fait obstacle à la lucidité, ici, c'est le malaise généré, dont on cherche à sortir au plus vite en fuyant ou en inventant du sens à ce que l'on observe, et le réflexe de chacun pour soi.

\* Ne pas isoler le collègue, mais au contraire lui parler et l'inclure.

\* Parler avec les autres pour que la conscience du problème soit partagée et tisser de la solidarité. Une équipe unie est moins facile à manipuler.

### **Quelques questions pour les proies indirectes**

\* Craignent-elles quelque chose si elles parlent au collègue malmené ? Si oui, quoi ? Est-ce que cette crainte est réaliste ? Si oui, comment y faire face ?

\* Quels sont les ressorts internes qui leur font ignorer la situation ? Est-ce seulement la crainte ?

Sinon, quoi d'autre ?

\* Quelles ressources ont-elles besoin de mettre en œuvre pour respecter leurs valeurs humaines et leur rester conformes ?

**MANŒUVRES** : le déni de l'autre, le climat de terreur

## La technicienne

---

**Aliénor et Murielle** travaillent ensemble dans une grosse entreprise de consulting. Murielle est consultante senior, et Aliénor est arrivée depuis peu. Elles ont préparé ensemble un dossier qui leur a demandé des heures et des heures de travail ; Murielle, arguant d'un autre dossier qu'elle avait à traiter en supplément, s'est un peu moins investie. Il est temps de préparer la présentation pour le client afin de lui exposer les résultats de leur étude. Murielle décrète alors qu'elle ne comprend rien à PowerPoint, et laisse Aliénor mettre l'étude en forme. Le jour J, elles s'installent pour la présentation devant le public réuni. Pendant que la consultante junior, à quatre pattes, finit de faire tous

les branchements, Murielle annonce : « Aliénor à la technique ! » Elle se lance ensuite dans la présentation des slides, claquant des doigts quand elle veut qu'Aliénor passe au suivant.

**Que s'est-il passé ?**







## Les manœuvres de Murielle

→ Elle transforme une situation de coopération à égalité en situation de subordination amoindrissante pour Aliénor dès qu'elles sont vues par un public, narcissisme pathologique oblige. Le comportement normal serait de s'assurer que chacune prenne sa place, une place équivalente, dans la présentation.

→ Elle prend pour manipuler un prétexte qui ne tient pas : même si elle ne sait pas mettre en forme un fichier PowerPoint ni raccorder un ordinateur à un vidéoprojecteur (ce qui, vu son poste, est préoccupant et vraisemblablement mensonger), cliquer sur une souris pour passer d'un slide à l'autre ne requiert pas de formation poussée. Elle a tendu son piège en déclarant une incompétence globale, sans demande claire, ce qui amène tout naturellement Aliénor à brancher le matériel, puis à passer les slides pendant qu'elle parle. Le piège se referme quand elles sont en public.

→ Elle humilie Aliénor par deux fois : la première en la présentant comme technicienne alors qu'elle est consultante, comme elle, et qu'elle a travaillé autant qu'elle, voire plus, sur le projet, et la seconde en claquant des doigts dans un geste de commandement méprisant pour que sa collègue passe à la diapositive suivante.

→ L'humiliation est d'autant plus forte qu'elle se produit en public, devant des clients.

→ Elle récupère pour elle tout le bénéfice et le prestige du travail, faisant imaginer qu'elle y a œuvré seule, déroband les résultats du travail de l'autre. Elle se paie du prestige professionnel, de la reconnaissance et de la valorisation aux dépens de sa collègue. Pour prendre une image, elle lui monte sur la tête pour paraître plus grande (c'est presque vrai au sens littéral, Aliénor étant à quatre pattes pour brancher le projecteur quand Murielle l'a présentée « à la technique »).

→ Par ces manœuvres, elle dissimule le fait qu'elle a moins travaillé que sa collègue sur le dossier.

→ Elle tient à garder sa position supérieure de senior, qui sied à son prestige personnel, et n'entend pas se faire détrôner par la nouvelle arrivante (on pourrait d'ailleurs se demander par quel subterfuge elle est passée senior)...



## L'impact sur Aliénor

© Elle est prise au piège : elle a accepté de s'occuper de la présentation par gentillesse, et parce qu'il lui est difficile de dire non à une collègue pour une si petite chose. La demande n'est par ailleurs pas explicite : Murielle a dit qu'elle se sentait incompétente sur PowerPoint, ce qui a généré une proposition d'aide presque évidente pour Aliénor : il s'agit de faire réussir un projet, et chacun y met du sien.

© Elle vient d'arriver, elle a besoin de se faire accepter, aussi est-elle particulièrement coopérative.

© Le piège se referme en public, elle ne peut rien faire. Expliciter ce qui se passe ou réagir par de l'agacement face aux clients serait du plus mauvais effet. Elle subit donc l'humiliation de plein fouet et en public, sans pouvoir y réagir.

© Cela va être difficile d'en parler par la suite : Murielle, si elle ne se met pas tout simplement à utiliser sa position de senior pour la faire taire, aura beau jeu d'arguer qu'elle a juste présenté Aliénor et reconnu son travail technique, et que claquer des doigts était une bonne façon de faire pour ne pas arrêter de parler. Elle pourrait ensuite ajouter qu'Aliénor est, au choix, trop imbue de son image (retournement et projection), susceptible à l'excès (retournement, là aussi), voire parano (un classique), et même qu'elle ne lui a rien demandé (la demande floue, un autre classique) et que c'est Aliénor elle-même qui a proposé de s'en occuper.

## ZOOM SUR DEUX MANŒUVRES

**LA REDÉFINITION DES RÔLES** : il s'agit d'une procédure au cours de laquelle le manipulateur fait croire, plus ou moins subtilement, qu'il en a fait plus que ce qu'il a produit réellement. Il s'attribue un rôle ou des mérites qui reviennent en réalité aux autres. Cette manœuvre sert à récolter plus de prestige que la réalité ne l'aurait permis, et souvent à masquer une absence de travail ou une incompétence. C'est une imposture.

**L'ATTAQUE PAR SURPRISE** : il s'agit d'accuser, de dévaloriser ou d'effectuer toute autre attaque au moment où la proie s'y attend le moins. Cette manœuvre permet de rendre l'offensive encore plus efficace, puisqu'elle atteint une proie qui a baissé sa garde.



## QUE POURRAIT-ELLE FAIRE POUR SE PROTÉGER ?

\* Prendre conscience de la manipulation. Ce qui obscurcit sa lucidité, ici, c'est l'effet de surprise.

\* Relever la tête, puisqu'elle est à quatre pattes, quand Murielle l'annonce « à la technique », et balancer un rieur : « Il faut savoir tout faire, dans ce métier ! » Cela permet de la remettre dans sa posture de consultante, fait rire ou sourire la salle et met les rieurs de son côté.

\* Faire mine de ne pas comprendre ce que veut Murielle la première fois qu'elle claque des doigts, comme si à l'évidence ça ne pouvait pas être un ordre qui lui est adressé. Murielle s'agacera sans doute, devra dire explicitement « Diapositive suivante, s'il vous plaît », et saura que toute la salle a vu son comportement. Elle aura beaucoup plus de mal à claquer des doigts ensuite si elle veut préserver son image.

\* Ne pas reparler de l'incident. Ça serait contre-productif, et renforcerait la jouissance de la manipulatrice en lui montrant qu'elle a réussi son coup.

\* La prochaine fois que Murielle déclare qu'elle ne sait pas faire quelque chose, attendre qu'elle demande de l'aide au lieu de la proposer directement, histoire de contrer le « Je ne t'ai rien demandé ! ». Si elle demande, se mettre explicitement d'accord sur la procédure, en anticipant le fait qu'elle cherchera toujours le moyen de se faire valoir aux dépens de ses collègues.

\* Noter l'événement pour clarifier sa pensée et ne pas l'oublier.

## **Quelques questions pour aider Aliénor**

\* Propose-t-elle souvent son aide avant qu'on lui ait demandé quoi que ce soit ? Si oui, qu'est-ce qui la pousse à faire ça ? Que craint-elle si elle ne le fait pas ? Où, quand, avec qui et comment a-t-elle appris à faire cela ?

\* A-t-elle tendance à prendre plus de responsabilités que son poste n'en comporte ? Si oui, repère-t-elle ce qui la pousse à cela ? Est-ce que cela signifie qu'elle n'est pas au bon niveau hiérarchique ? Est-elle suffisamment consciente de sa valeur professionnelle ? Est-ce qu'elle n'a pas vraiment confiance dans la compétence des autres ? Est-ce une gentillesse un peu excessive qui la pousse à être tellement loyale qu'on peut l'exploiter à merci ? À quoi faut-il qu'elle renonce et que faut-il qu'elle s'autorise pour pouvoir faire autrement ?

- \* A-t-elle connu au cours de sa vie professionnelle d'autres situations d'humiliation ou de harcèlement ? Si oui, peut-elle repérer les points communs, dans les situations et dans ses réactions ? Qu'en conclut-elle ?
- \* Peut-elle repérer des liens entre ses réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'elle a repérés ?
- \* Quelles ressources peut-elle mettre en œuvre pour attendre des demandes explicites et des accords clairs ?

**MANŒUVRES** : l'humiliation en public,  
l'attaque par surprise, la redéfinition des rôles

# Le serveur



---

**Clémence** est cheffe de rang dans un restaurant réputé, et elle en est très fière. Dans sa vie privée, elle se vante d’y travailler et d’y être cheffe. Elle tyrannise ses serveurs pour qu’ils soient à la hauteur du prestige de la maison. Il faut qu’ils se tiennent droits, mais pas trop fiers, qu’ils marchent de façon affirmée, mais feutrée, qu’ils soient présents, mais discrets, et qu’ils ne laissent personne attendre, mais sans courir. Le service à table doit être impeccable, elle scrute, prête à pourfendre en privé la moindre imperfection, quitte à en inventer : elle a toujours un reproche à faire. Elle a, en particulier, un jeune



serveur dans le collimateur, Marc, qu'elle asticote dès qu'elle en a l'occasion, lui distribuant des remarques cinglantes à doses filées quand elle le croise. Un jour, elle lui dit : « Quand on se gratte la gorge, c'est le signe qu'on a honte de soi. Personne ne doit avoir honte dans notre maison. » Depuis, elle le regarde fixement à chaque fois qu'il le fait.

**Que s'est-il passé ?**





## Les manœuvres de Clémence

- Elle a incorporé le prestige de la maison où elle travaille dans son identité, elle se confond narcissiquement avec le restaurant. Ce qui serait normal, c'est d'être fière de travailler là, certes, mais avec une certaine distance. Elle n'est pas le restaurant, et ce n'est pas son restaurant.
- Elle agit de façon dictatoriale avec son équipe, et fait régner la peur. Un comportement normal serait de demander à chacun de donner le meilleur de lui-même, mais sans tyranniser.
- Elle a des exigences en double lien (voir page 85), qui lui permettent d'avoir toujours quelque chose à reprocher.
- Avec Marc, elle fait comme si elle avait un « savoir psy » dont on se demande d'où il vient. Elle l'a probablement inventé elle-même, puis elle s'est mise à y croire, dans un mouvement psychique de subdélire.
- Elle fait comme si elle savait pour Marc et mieux que Marc ce qui se passe en lui quand il se gratte la gorge, ce qui lui permet de prendre le pouvoir et d'asseoir une supériorité omnisciente et démiurgique.
- Une fois l'interprétation délirante de base posée, elle peut le harceler par le regard, sans avoir besoin de dire un mot, ce qui est très efficace dans une salle de restaurant.

→ Être scruté en permanence générant de la honte, elle provoque exactement ce que son interprétation désigne, dans une prophétie autoréalisatrice qui renforce son délire : elle crée ce qu'elle croit, et se confirme qu'elle a raison.

→ Son premier plaisir sadique, c'est d'avoir l'impression de tenir Marc à tout instant : dès qu'elle le regarde en le scrutant, il perd contenance. C'est comme actionner de loin les fils d'une marionnette.

→ Son deuxième plaisir, c'est de le voir perdre contenance et commettre des maladresses, qu'elle va pouvoir lui reprocher.



## L'impact sur Marc

☉ Il est scruté en permanence, ce qui génère de la honte chez lui et le sentiment d'être mis à nu, livré sans défense à un œil hostile.

☉ Il n'arrive pas à discerner si ce qu'elle dit est vrai : comme il a honte, en effet, il doute...

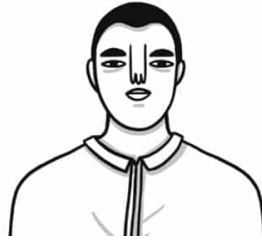
☉ Il se sent incompetent à travailler dans ce restaurant prestigieux.

☉ Il se demande pourquoi il ne sait pas de lui-même ce qui a l'air évident pour elle, il se sent idiot et se dévalorise.

☉ Il doute de sa santé mentale, parce qu'il se sent stressé et tendu en sa présence, sans identifier vraiment pourquoi.

## ZOOM SUR UNE MANŒUVRE

L'INTRUSION : elle consiste à se trouver là où on ne vous attend pas, au mauvais endroit ou au mauvais moment pour l'autre. Cela peut se faire dans l'espace physique (rentrer dans une salle de bains à un moment intime pour l'autre), dans le psychisme (induire des pensées et des émotions perturbatrices et intrusives), dans les relations (se mêler d'une conversation ou d'une relation qui ne vous regarde pas), dans l'espace intime (fouiller une armoire, un sac, lire un journal intime ou des mails, fouiller un téléphone...), mais aussi par le regard, qu'il soit posé (comme ici) ou forcé, en amenant l'autre à regarder quelque chose qu'il n'a pas à voir (certains parents qui se promènent nus, par exemple) ou en le forçant à montrer ce qu'il ne veut pas montrer (un secret, tout ou partie de son corps...), etc. Cette manœuvre permet de déshumaniser l'autre en ne tenant pas compte de sa pudeur et de ses limites, et de prendre le pouvoir en cherchant à le contrôler.



## **QUE POURRAIT-IL FAIRE POUR SE PROTÉGER ?**

\* Prendre conscience de la manipulation. Ce qui fait obstacle à sa lucidité, ici, c'est que ce que dit Clémence est vrai : Marc a honte, mais cette honte est précisément provoquée par le regard de la cheffe de rang.

\* Accueillir les interprétations avec un grand sourire (comme la réaction est incohérente, cela va induire de la confusion chez Clémence, vécu tellement désagréable qu'elle peut ne pas y revenir), jeter un laconique « oui », voire laisser flotter un silence interrogateur vaguement navré (pour elle).

\* Quand Clémence lance son regard scrutateur, aller vers elle séance tenante pour lui demander avec déférence si elle a besoin de quelque chose.

\* Si un doute persiste, aller consulter un professionnel pour confirmer que ce sont bien des fables sans fondement, des interprétations systématiques à la madame Irma de foire, que sa santé mentale va bien (si ce n'est beaucoup de stress).

\* Noter l'événement (et les phrases ou les attitudes qui ont fait mouche) pour clarifier sa pensée et ne pas les oublier.

### **Quelques questions pour aider Marc**

\* Est-il un peu trop prompt à se remettre en question ? Si oui, est-ce que cela signifie qu'il doute toujours un peu trop de lui-même et de sa pensée ? Quand cela a-t-il commencé ? Dans quelle situation, avec qui, pourquoi ?

\* Que se passerait-il s'il s'affirmait plus ? Craint-il quelque chose ? Quoi ?

\* Pense-t-il qu'il doit toujours être parfait et que chaque imperfection repérée chez lui est à marquer du sceau d'infamie ? Quand, où et avec qui a-t-il appris cela ? Que lui arrivait-il, en ce temps-là, quand on trouvait qu'il était imparfait ? Est-ce quelque chose qu'il a conclu lui-même ? À partir de quelle(s) situation(s) ?

\* Est-il particulièrement vulnérable face à la honte<sup>1</sup> ? Comment accepte-t-il son humanité et ses limites ? S'il repère chez lui-même un critique intérieur fort, de qui ce critique a-t-il la voix ? De son père ? De sa mère ? De lui-même, à partir des conclusions qu'il a tirées quant à son insuffisance ?

\* Peut-il repérer des liens entre ses réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'il a repérés ?

\* Quelles ressources a-t-il besoin de mettre en œuvre pour s'autoriser à accueillir tendrement son imparfaite humanité ?

## **MANŒUVRES : l'intrusion, le *gaslighting*, le double lien**

---

1. Nous le sommes tous, et c'est normal, mais certains d'entre nous le sont plus que d'autres...



## Un être humain complet

---

**Marianne** vient d'être embauchée comme créative dans une agence de pub qu'elle apprécie, parce qu'elle la trouve audacieuse. Elle est ravie et enthousiaste. Quand elle intègre l'équipe, la manageuse lui dit : « Ici, il faut que nous soyons des êtres humains complets pour être ouverts et innovants, donc nous avons tous une passion. » Elle se dit poète, un collègue est peintre, un autre, comédien dans une troupe d'amateurs... La nouvelle recrutée bafouille et s'invente séance tenante une passion pour faire partie de ce groupe d'êtres humains complets. Elle aime aller au cinéma, alors elle déclare : « Je suis follement cinéphile. » Pour parer à toute question, elle se met à apprendre

l'histoire du cinéma et à visionner des films qui l'assomment. Elle cale aussi, çà et là, quelques références savantes... Elle s'entendra dire, un peu plus tard, qu'elle est bien gentille, avec ses films, mais que ce n'est pas la vraie vie !

**Que s'est-il passé ?**

et toi, t'as  
une passion  
oui? on en  
a tous une





## Les manœuvres de la manageuse

→ Elle dresse un tableau idéalisé d'une équipe somme toute banale, faisant mine d'appartenir à un cercle très fermé de personnes exceptionnelles, supérieures aux autres, les « êtres humains complets ». Un comportement normal serait de se centrer exclusivement sur les compétences professionnelles, laissant la vie privée de côté.

→ Elle déguise en passions (forcément brûlantes, échevelées, inextinguibles et talentueuses) les hobbies de ses collaborateurs, qu'elle récupère au passage au profit de sa propre image, et surtout les siens propres. Or, si ces passions talentueuses étaient vraiment ce qu'elle affirme, que font tous ces gens à faire autre chose de leur vie ?

→ Elle nourrit son narcissisme grandiose à travers cette légende.

→ Elle cherche à impressionner la nouvelle venue et à la mettre au défi d'être digne de ce cercle très spécial.

→ En faisant cela, elle prend le pouvoir et lui signifie qu'elle doit correspondre à ses critères sous peine d'être rejetée.

→ Elle se met en position de censeur, mais sans le dire ; elle énonce un « fait » et attend que Marianne s'y conforme, sous peine d'être vue comme incomplète, et donc indigne de faire partie du cercle. Elle s'érige aussi en juge de ce qui est passion et talent.

→ Elle donne le ton : ici, ce sera narcissisme gonflé ou rien. Il y a un piège : comme la passion de la nouvelle collaboratrice est perçue comme dépassant celle de la manageuse, elle est dévalorisée et attaquée pour avoir par trop relevé le défi : « Les films, c'est bien beau, mais ce n'est pas la vraie vie. »

→ Elle utilise comme exigence d'intégration des critères personnels : dans son équipe, on ne *fait* pas quelque chose (ce qui est la définition normale d'une équipe), mais on *est* quelque chose, ce qui est une récupération égotique, une création de personnages, évidemment prestigieux.

→ Ces critères personnels font intrusion dans la vie intime des collaborateurs.



## L'impact sur Marianne

- © Elle cherche à s'intégrer dans l'équipe, donc à se conformer au groupe. Dans ces circonstances, elle devient plus sensible à l'image qu'elle renvoie, ce qui est normal.
- © Elle est prise de court : elle peut s'attendre à ce que l'on teste sa compétence professionnelle, pas sa vie personnelle.
- © Elle est impressionnée par l'esbroufe de l'« être humain complet » parce qu'elle idéalise l'équipe qu'elle va rejoindre, comme souvent quand on intègre un groupe.
- © Elle s'invente dans l'urgence une passion factice, ce qui la met d'emblée, elle aussi, dans une position inconfortable d'imposture ; elle va craindre d'être percée à jour, donc elle est fragilisée, ce qui favorise l'emprise sur elle.
- © Elle subit l'intrusion des exigences délirantes et indues de sa manageuse et essaie, sur son temps libre, de relever le défi de l'être humain complet en passant des heures à étudier l'histoire du cinéma, ce qui l'intéresse assez peu même si elle aime aller au cinéma.
- © Elle prend l'esbroufe au sérieux et avale l'image de la passion (brûlante, échevelée, etc.) sans se rendre compte que, probablement, sa manageuse aligne des vers de mirliton, le peintre barbouille vaguement une toile certains dimanches et le comédien amateur fait du théâtre... amateur.

© Elle se fait rabrouer pour avoir trop bien réussi à se conformer au groupe : alors qu'elle parvient à passer pour une cinéphile passionnée, on lui indique que son hobby est gênant. Quoi qu'elle fasse, elle a tort, ce qui est la définition du double lien : soit elle n'a pas de passion et elle n'est pas un être humain complet, donc indigne d'appartenir à l'équipe, soit elle en a une et elle devient gênante avec cela.

## ZOOM SUR UNE MANŒUVRE

L'IMPOSTURE : elle est constante dans le narcissisme pathologique (dont la perversion narcissique est une sous-catégorie). Pour entretenir une image de soi grandiose et prestigieuse, Narcisse enjolive son histoire et ses réalisations, et cherche des positions de pouvoir et/ou de prestige auxquelles, en réalité, il ne peut pas prétendre en général. Il a compris comment se faire passer pour plus qu'il n'est auprès des autres, alors il en use et en abuse. Une fois qu'il a conquis la place prestigieuse convoitée, il va devoir s'y maintenir à coups de falsifications, de retournements, d'usurpations, de redéfinitions des rôles et d'attaques pour se défendre. Cette imposture se nourrit aussi des talents et des réalisations des autres, que les personnes pathologiquement narcissiques vont s'approprier pour faire briller leur propre blason : dans le couple (« Je suis le mari/la femme de... »), entre parents et enfants (« Mon fils/ma fille fait ceci ou cela... »), dans la vie professionnelle (« Je suis le patron/la patronne de... »), en amitié (« Je suis l'ami/l'amie de... »). Le schéma ensuite est toujours le même : dans un premier temps, Narcisse récupère pour se valoriser et, dans un second temps, quand l'envie hostile (la jalousie) prend le dessus, il se met à critiquer et à détruire le porteur de talents et de prestige.





## **QUE POURRAIT-ELLE FAIRE POUR SE PROTÉGER ?**

\* Prendre conscience de la manipulation. Ce qui fait obstacle à sa lucidité, ici, c'est qu'elle idéalise ce groupe dans lequel elle cherche à se faire admettre.

\* Poser des questions sur les passions des autres, sur un mode intéressé : « Des poèmes ? J'aime tant la poésie ! » Elle peut même tenter un « Tu es publiée quelque part ? », mais c'est une opération risquée, car il y a fort à parier que ce n'est pas le cas, et elle risque alors une attaque en retour.

\* Prendre un air ravi et lancer sur un ton énigmatique : « Hé, hé... chacun son jardin secret ! » Elle sous-entend par là qu'elle aussi en a un, et qu'elle ne compte pas le révéler.

\* Avec le même air ravi, dire « Oh, chouette ! » sans autre commentaire.

\* Noter l'événement pour clarifier sa pensée et ne pas l'oublier.

## **Quelques questions pour aider Marianne**

\* Comment se sent-elle quand elle intègre un groupe ? Est-ce une situation qui la met particulièrement mal à l'aise ? Si oui, pourquoi ? Quelle est son histoire en matière d'intégration dans un groupe (autre équipe, école...) ?

\* A-t-elle l'impression de s'accepter comme elle est ou est-elle au contraire très critique avec elle-même ? Dans ce cas, peut-elle percevoir combien cette autocritique la fragilise face aux défis narcissiques des autres ?

\* Peut-elle repérer des liens entre ses réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'elle a repérés ?

\* Quelles ressources peut-elle mettre en œuvre pour s'accepter comme elle est ?

**MANŒUVRES** : le gonflement égotique,  
l'imposture, l'intrusion

# MANŒUVRES PERVERSES DANS LA RELATION AMICALE

---

L'amitié est supposée être moins compliquée que l'amour, et c'est là souvent que l'on vient chercher compagnie, récits intimes, échanges, partage, complicité, rires, refuge et réconfort quand tout va mal. Alors, quand elle est le théâtre de manœuvres perverses, c'est très douloureux, là aussi...

Il est en effet inconcevable, quand on a donné son amitié, d'imaginer que l'autre puisse nous blesser par jalousie ou par plaisir, ou nous instrumentaliser à des fins matérielles ou narcissiques. Notre lucidité est malmenée parce que, nous, nous ne ferions pas cela. Pourtant, comme le dit la plaisanterie, on se découvre beaucoup d'amis quand on a gagné au loto... ou que, pour une raison ou une autre, on est devenu une célébrité, même locale, et que notre prestige peut rejaillir sur nos amis.

Si on est moins captif d'une relation amicale que d'une relation amoureuse ou professionnelle, les confidences données engagent : personne n'a envie de voir ses secrets révélés par un ami avec qui on aurait rompu dans le fracas d'un conflit. Et puis, le lien aux autres est vital : on n'a pas envie de renoncer à une relation qui a parfois été douce et soutenante. Renoncer à un confident, qui au début s'est montré si sensible et compréhensif, n'est pas facile. Perdre un complice de sorties, de vacances, ne l'est pas plus. Sans compter qu'un ami peut réussir à se rendre indispensable s'il offre ces menus services dont on a du mal à se passer, comme aller parfois chercher les enfants à l'école, s'occuper de l'ordinateur ou aller faire les courses quand on est immobilisé.

La rupture d'une amitié de ce genre (mais faut-il encore parler d'amitié ?) peut être le fait du pervers narcissique, quand sa proie a rendu les services qu'il escomptait, et donc ne lui sert plus à rien, ou quand elle se fait trop « lourde » à cause des problèmes qu'elle traverse. Le pervers narcissique n'a pas envie

de s'encombrer des ennuis des autres. Parfois cependant, c'est la proie qui rompt, quand elle est par trop exaspérée ou blessée du comportement de l'autre. Souvent, ensuite, il lui revient aux oreilles les calomnies que le prédateur a fait courir sur son compte. Fort heureusement, elles finissent tôt ou tard — parfois, hélas, très tard — par être invalidées, quand l'entourage du pervers narcissique prend conscience du personnage auquel il a affaire.

Cependant, si la sensation d'avoir été floué, utilisé et malmené reste très douloureuse, on vient rarement me consulter d'emblée pour une relation d'emprise amicale. C'est souvent au cours du récit d'autres événements que l'on découvre ce qui s'est joué là.



## La note

---

**Alice et Justine** travaillent dans la même grande entreprise. Ayant autrefois collaboré dans le même service, elles ont noué une amitié, puis Alice est montée en grade et elle est allée prendre son poste dans un autre secteur. Justine l'a beaucoup mise en garde : le poste qu'elle allait occuper était très difficile, les enjeux, très lourds, le patron, très exigeant et irascible. Mais Alice a persévéré dans son projet, et elle a été mutée. Le midi, elles déjeunent parfois ensemble pour échanger des nouvelles et des potins, et pour que Justine puisse dispenser ses conseils et mises en garde. À la fin du repas, c'est toujours Alice qui règle la note, devant Justine qui semble trouver cela normal. Un jour, excédée, elle



finit par demander Justine de payer : « Je te laisse la note, cette fois ? » Se reprochant intérieurement ce manque d'éducation, elle s'empresse d'enfiler son manteau en baissant le nez devant l'air ébahi et réprobateur de sa collègue, qui dégage sa carte de paiement comme on claque une porte.

**Que s'est-il passé ?**





## Les manœuvres de Justine

- Elle est jalouse de la promotion d'Alice : elle essaie de prendre le pouvoir en l'inquiétant, puis en s'octroyant un rôle de conseil auprès d'elle.
  - Elle doit estimer qu'elle a le droit d'être invitée, sans doute en récompense de l'honneur qu'elle fait à Alice de déjeuner avec elle, et de ses conseils avisés.
  - Elle lui fait secrètement payer sa promotion.
- Elle n'applique pas les règles de la courtoisie, qui veulent que l'on paie plus ou moins chacun à son tour. Cela la mettrait dans une position d'égalité, dont elle ne veut pas ; elle seule doit être porteuse de prestige et de pouvoir. Celle qu'on invite, c'est celle qui reçoit les honneurs.
- Elle est avide : elle ne veut pas dépenser son argent pour les autres.
- Elle compte sur la courtoisie, justement, pour qu'Alice ne fasse pas remarquer que c'est toujours elle qui régale. Soit cela n'arrivera pas, soit cela arrivera tard, ce qui est toujours ça de gagné.



## L'impact sur Alice

- © Dans son esprit, le fait d'être montée en grade n'a aucune incidence sur sa relation avec Justine ; pour elle, humainement, elles sont à égalité.
- © Elle a payé un certain nombre de fois, et finit par trouver la situation déséquilibrée et injuste.
- © Elle est coincée : soit elle paie encore une fois, renforce le déséquilibre et se comporte à ses propres yeux et aux yeux de Justine de façon veule et soumise, soit elle contrevient à la courtoisie en réclamant d'être invitée.
- © En cherchant à rétablir un semblant d'équité, elle s'expose à passer pour quelqu'un de grossier, alors que c'est la manipulatrice qui manque de civilité.
- © De ce fait, elle risque des commentaires désobligeants plus ou moins subtils de ladite manipulatrice.

## ZOOM SUR UNE MANŒUVRE

**FAIRE COMME SI ON AVAIT DES DROITS SPÉCIAUX** : cette manœuvre correspond à une croyance fondamentale des personnalités narcissiques (dont les pervers narcissiques sont une sous-catégorie), celle d'avoir des droits spéciaux. Cette croyance est tellement évidente pour les personnalités de ce type qu'elles ont tendance à l'imposer aux autres, qui plient, souvent estomaqués, parfois aveuglés, parfois effrayés par les conséquences qui en découleraient s'ils ne le faisaient pas. Ainsi, ils ne supportent pas d'attendre, et le font savoir, ils estiment qu'ils doivent avoir le meilleur de chaque chose, ils exigent d'être traités avec la déférence due à leur rang, et n'hésitent pas à faire un scandale dans le cas contraire.



## QUE POURRAIT-ELLE FAIRE POUR SE PROTÉGER ?

\* Prendre conscience de la manipulation. Ce qui fait obstacle à sa lucidité, ici, c'est de ne pas parvenir à concevoir qu'il ne s'agit pas d'un oubli, mais bel et bien d'un acte délibéré et sans aucune courtoisie.

\* Proposer le partage de la note plutôt que réclamer l'invitation : c'est socialement acceptable, et cela la met en moins mauvaise posture à ses propres yeux ; de plus, elle risque moins les commentaires désobligeants de Justine.

\* Observer attentivement le manège de Justine pour se faire inviter (aller aux toilettes à la fin du repas, ne pas sortir son moyen de paiement, regarder Alice payer comme si c'était normal...) pour le contrer : attendre le temps qu'il faut pour qu'elle paie, quitte à passer par un moment gênant, voire mettre son manteau sans manifester la moindre intention de payer. Le faire comme si c'était normal, évident.

\* Ne plus accepter « d'invitations » de Justine, sous des prétextes divers (éviter d'être frontale, cela entraînerait des arguties où elle finirait perdante, d'une façon ou de l'autre).

\* Noter l'événement pour clarifier sa pensée et ne pas l'oublier.

## **Quelques questions pour aider Alice**

\* Est-elle souvent le dindon de la farce ? Si oui, pour quelles raisons ? Quand est-ce que cela a commencé dans son histoire ? Est-ce dans sa famille, à l'école, ou plus tard ?

\* Pense-t-elle qu'il est répréhensible de veiller à ses intérêts propres ? Si oui, où, quand, avec qui a-t-elle appris cela ?

\* Est-elle attachée au-delà du raisonnable à se montrer courtoise et bien élevée ? Si oui, que craint-elle si elle manque de civilité ? Que pense-t-elle qu'il risque d'arriver ? Où, quand, comment et avec qui a-t-elle conclu cela ?

\* Peut-elle repérer des liens entre ses réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'elle a repérés ?

\* Quelles ressources peut-elle mettre en œuvre pour veiller à l'équilibre entre ce qu'elle donne et ce qu'elle reçoit ?

**MANŒUVRE** : faire comme si on avait des droits spéciaux (voir [ici](#))





## L'amie psy

---

**Paloma**, 45 ans, divorcée de fraîche date, est toute à sa liberté retrouvée. Elle est à une petite fête entre amis, où elle s'amuse beaucoup. À la suite d'un régime alimentaire et parce qu'elle vient de tomber amoureuse, elle a beaucoup maigri et se sent belle. Une amie « psy », qu'elle croise au buffet, remarque sa minceur. Paloma, avec un grand sourire, lui dit que c'est l'amour... Alors l'amie répond : « Oui, je vois. Anorexie adolescente... » Lorsqu'elle veut expliquer que non, l'amie la regarde avec un sourire entendu.

**Que s'est-il passé ?**



mais tu as  
tellement  
maigri

c'est de  
l'anorexie  
adolescente



## Les manœuvres de l'amie psy

- Elle prend le pouvoir en plaquant une interprétation sur ce qu'elle observe chez son amie.
- Elle est dans une logique totalitaire : elle indique qu'elle sait mieux que l'autre ce qui se passe pour elle ; si l'autre se récrie, elle surinterprète cette réaction comme une défense qui indiquerait par elle-même que ce qu'elle dit est juste.
- Elle essaie de rendre sa posture inattaquable en n'exprimant rien quand l'amie se récrie : il est compliqué de se défendre d'un sourire entendu, et si son amie le fait, il est facile alors de la taxer de paranoïaque. Cette réponse serait un retournement, dans la mesure où l'interprétation plaquée coûte que coûte est, précisément, un mécanisme paranoïaque.
- Elle est probablement jalouse de l'épanouissement que montre son amie.
- De ce fait, « il faut » qu'elle rabatte un peu sa joie (**le vol de la joie**), ce qu'elle fait en rendant pathologique l'expression de son bonheur.



## L'impact sur Paloma

- © Elle est attaquée à la mesure de la joie qu'elle montre en se sentant bien et belle. Son bien-être est une espèce d'incitation aux attaques jalouses, ce dont elle n'a pas conscience.
- © L'interprétation la rend confuse : et si, finalement, son amaigrissement était en effet l'expression d'un quelconque désordre psychique ?
- © Sa joie en est amoindrie, non seulement parce qu'elle ne peut pas la partager en étant comprise, mais parce que le sens donné à son bien-être la fait se remettre en question de façon surprenante et inconfortable, voire douloureuse.
- © Elle est prise dans les rets que son amie a déployés autour d'elle comme un filet : si elle consent à l'interprétation, son amie a raison, et si elle se récrie, cela signifie d'autant plus que l'interprétation est juste !



## QUE POURRAIT-ELLE FAIRE POUR SE PROTÉGER ?

- \* Prendre conscience de la manipulation. Ce qui fait obstacle à sa lucidité, ici, c'est la soudaineté de l'attaque et le prestige du statut de « psy » de son amie.
- \* Ne rien répondre et arborer un sourire ambigu, elle aussi.
- \* Dire « C'est intéressant ! », ou « Mmm, mmm... » et ne rien rajouter, comme on prête une attention distante à une petite expression délirante.
- \* Tenter éventuellement un « Merci pour ton opinion », plus agressif, donc potentiellement déclencheur d'un conflit.
- \* Vérifier, *in petto*, si oui ou non son amaigrissement est le signe d'une dynamique qui pose problème ; se faire confiance sur le fait que, si c'est le cas, elle le saura, même si elle n'en maîtrise pas les tenants et les aboutissants.
- \* Noter l'événement pour clarifier sa pensée et ne pas l'oublier.

## Quelques questions pour aider Paloma

\* A-t-elle installé la croyance qu'elle ne peut pas savoir elle-même ce qui se passe pour elle ? Même si l'on ne sait jamais tout de soi-même, la révélation de motifs inconscients n'est valide que si elle rencontre un assentiment de tout l'être, un sentiment d'évidence (c'est l'effet « Ah mais oui ! » d'une révélation qui s'impose).

\* A-t-elle pris l'habitude de renoncer à sa pensée au profit de celle d'autres qu'elle considérerait comme plus compétents ou doués d'un savoir « magique » auquel elle n'a pas accès, ou renonce-t-elle à sa pensée pour ne pas contredire l'autre, ne pas le vexer et ne pas risquer une agression en retour ? Si oui, où, quand, comment et avec qui a-t-elle appris à faire cela ?

\* Est-ce qu'elle craint quelque chose si elle affirme ce qu'elle sait sans se laisser déstabiliser ? Si oui, quoi ?

\* Est-ce coutumier pour elle que sa joie soit attaquée et jalouée ? Si oui, quand, par qui ? Est-elle particulièrement attirée par des personnes qui prennent le pouvoir, volent la joie et se montrent jalouses ? Si oui, a-t-elle l'impression d'en avoir comme l'habitude, d'anticiper que cela va se passer de la sorte ? Quelles sont les premières personnes, dans sa vie, qui ont montré de tels traits ? Ont-elles forgé comme une matrice, un modèle, qui fait qu'elle est, depuis, attirée par ce type de personnalités ?

\* Peut-elle repérer des liens entre ses réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'elle a repérés ?

\* Quelles ressources peut-elle mettre en œuvre pour se mettre à fréquenter d'autres types de personnes ?

**MANŒUVRES** : le savoir pour l'autre, le *gaslighting*, le vol de la joie

## Le dîner d'anniversaire

---

**Lise et Ambre**, qui se connaissent depuis le lycée, se voient une ou deux fois par an, quand le groupe de copains se réunit. Elles sont invitées au dîner d'anniversaire de l'un d'eux. Lise, qui habite un peu loin, a demandé à Ambre si elle pouvait venir dormir chez elle afin de pouvoir boire un peu d'alcool. Elle sait qu'Ambre, souvent, prend un taxi pour rentrer : ça ira très bien. Elles s'habillent. Lise se fait belle, chic, élégante, scrute sa silhouette et met un temps infini à se maquiller. Il faut qu'on la trouve ravissante. Ambre, en s'habillant, se rend compte que la manche de sa chemise est décousue. Lise lui dit : « Ce n'est pas grave, et puis on n'a plus le temps ! De toute façon, tu garderas ta veste, il fait frais. » À



table, alors qu'un ami complimente Ambre sur sa tenue, Lise éclate de rire : « Vous n'avez pas vu sa chemise... »

**Que s'est-il passé ?**



quelle  
belle  
robe!

t'as pas  
vu son  
collant!



## Les manœuvres de Lise

- Elle instrumentalise Ambre et profite du confort de son logement, à proximité, ainsi que du taxi (dont elle n'a pas l'intention de partager la note).
- Elle tend un piège à Ambre, faisant en sorte d'être dépositaire d'un secret potentiellement porteur de gêne pour celle-ci.
- Elle organise cette gêne anticipée en suggérant à son amie de ne pas réparer sa manche, ou de ne pas changer de chemise.
- Si son amie a trop chaud, elle va se trouver coincée et rester dans l'inconfort, ce qui va réjouir Lise, qui s'en délectera.
- Elle ne supporte pas qu'on complimente l'autre, alors elle actionne le piège en révélant le secret. La honte qu'elle provoque la venge ; elle seule doit être au centre de l'attention et des louanges.
- Son amie doit lui servir de faire-valoir, exclusivement : elle ne ressent aucune amitié réelle, elle se contente d'instrumentaliser l'autre.



## L'impact sur Ambre

- © Elle croit à l'amitié de Lise et se soumet à ses suggestions (ne pas changer de chemise).
- © Elle n'anticipe pas qu'il peut être ennuyeux de ne pas pouvoir enlever sa veste, à moins qu'elle ne pense que, pour conserver sa bonne entente avec Lise, il faut faire ce qu'elle dit de faire.
- © Quand le piège se referme, elle est surprise, ne comprend probablement pas ce qui fait que Lise a révélé cet embarrassant secret. Elle ne peut pas percevoir la jalousie tant qu'elle croit à l'amitié.

## ZOOM SUR UNE MANŒUVRE

L'UTILISATION D'UN PUBLIC : il s'agit d'humilier la proie en générant de la honte, par exemple en révélant un secret, en la dévalorisant ou en la culpabilisant, et d'utiliser le fait que ce soit en public pour que le ressenti soit plus cuisant. La situation publique entrave, qui plus est, la possibilité pour la proie de répondre ou de se défendre, puisqu'elle s'exposerait plus encore aux regards. Cette manœuvre permet de majorer la honte, de prendre le pouvoir et de se valoriser devant autrui aux dépens de la proie.



## **QUE POURRAIT-ELLE FAIRE POUR SE PROTÉGER ?**

\* Pendre conscience de la manipulation. Ce qui fait obstacle à sa lucidité, ici, c'est sa foi en l'amitié et sa difficulté à concevoir qu'elle soit contrefaite et instrumentalisante, c'est l'impossibilité d'envisager que Lise ait pu prévoir son coup.

\* Changer de chemise, ou la recoudre, de façon à être parfaitement à l'aise.

\* Si le piège s'est refermé quand même, éclater de rire au moment de la révélation (la honte et/ou la colère vont faire jouir la manipulatrice) et dire quelque chose comme « Toutes les belles femmes ont leurs secrets », ou, prenant le complimenteur à témoin, dire en riant « On peut toujours compter sur les amies », ce qui retournera la vexation à l'envoyeur.

\* Regarder l'amie en souriant et lancer un laconique : « Ah oui, quand même... »

\* Noter l'événement pour clarifier sa pensée et ne pas l'oublier.

### **Quelles questions pour aider Ambre**

\* A-t-elle tendance à écouter tous les conseils ? Si oui, pourquoi ? Est-elle convaincue qu'elle ne peut pas s'orienter et prendre des décisions par elle-même ? D'où et de quand lui vient cette conviction ?

\* Est-elle un peu naïve, croit-elle facilement à l'amitié ou à l'amour du moment qu'ils sont « officiellement déclarés » ? Même si c'est sans doute lié au fait qu'elle-même est assez sincère pour ne pas percevoir la duplicité chez les autres, y a-t-il un autre ressort à cette naïveté ?

\* Est-elle tellement assoiffée d'amour qu'elle est prête à aller le boire à n'importe quelle source, même frelatée ? Est-elle suffisamment convaincue qu'elle est digne d'amour ? Si non, où, comment, avec qui a-t-elle construit la croyance qu'elle n'était pas vraiment aimable ?

\* Peut-elle repérer des liens entre ses réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'elle a repérés ?

\* Quelles sont les ressources dont elle a besoin pour faire preuve de discernement et vérifier que l'autre est digne de recevoir sa confiance ? De quelles ressources a-t-elle besoin pour construire son autonomie dans les décisions qu'elle prend ?

**MANŒUVRES** : faire honte, la révélation publique de secrets, l'abus de confiance





## Le pique-nique

---

**Yaël et Nathalie** fréquentent la même chorale. Elles sont devenues proches et se voient désormais en dehors. Célibataires toutes les deux, elles trouvent agréable d'avoir quelqu'un avec qui effectuer diverses sorties. Le problème, c'est que Nathalie trouve toujours, au dernier moment, quelque chose qui ne lui va pas : c'est trop loin et sa voiture est en panne, il fait trop chaud (ou trop froid), elle a mal ici ou là... Yaël comprend, compense, prend en charge, se creuse la tête, va la chercher, revoit la configuration de la sortie prévue ; elle s'adapte. Un jour que la préparation du pique-nique programmé depuis une semaine prend des allures alambiquées et contournées comme les pieds d'une console Louis

XIII, Yaël jette l'éponge et annonce à Nathalie que, comme c'est vraiment trop compliqué, le pique-nique est reporté *sine die*. Elles se revoient à la répétition suivante et, au moment de se dire au revoir, sans que rien de remarquable ou d'inhabituel ne se soit produit, Nathalie lui jette avant de s'en aller : « Quand vas-tu enfin te comporter comme une adulte ? »

**Que s'est-il passé ?**





## Les manœuvres de Nathalie

→ Elle prend le pouvoir dans la relation à partir d'une posture de victime : être une victime ouvrirait des droits spéciaux qu'elle impose à Yaël, qui est priée d'obtempérer. Un comportement normal serait, en cas de problème, de se prendre en charge soi-même et de faire en sorte que son impact sur la sortie commune soit le plus réduit possible.

→ De ce fait, elle occupe une position centrale, ce qui, pour elle, ne peut être autrement.

→ Elle profite au passage d'avantages indus ; se faire conduire, par exemple (par la suite, Yaël s'est rendu compte que la voiture prétendument en panne fonctionnait très bien).

→ Quand Yaël ne la suit plus sur ce terrain et refuse ses moult exigences, qui finissent par ressembler à du sabotage, elle est vexée comme un pou. Un comportement normal serait de comprendre que parfois, quand c'est vraiment trop compliqué, il vaut mieux renoncer... et l'inviter à déjeuner chez elle, par exemple, pour pouvoir passer quand même un moment ensemble.

→ Elle lui fait un reproche ambigu à la fin de la répétition, ce qui a le triple mérite de la remettre dans une position supérieure, de la venger et de bouleverser Yaël pendant longtemps.

→ Ce reproche est d'autant plus troublant pour Yaël qu'il semble désigner une chose qu'elle aurait faite en groupe, donc vue aussi par d'autres et que d'autres auraient pu la juger péjorativement, ce qui ne peut que générer de la honte.



## L'impact sur Yaël

- © Elle est naturellement (un peu trop) gentille et arrangeante ; elle se plie en quatre pour prendre soin de son amie, même si elle se sent vaguement manipulée et agacée par la permanente posture de victime de Nathalie.
- © Quand elle se rend compte que ses exigences de dernière minute sont en fait un sabotage et qu'elle ne veut plus lutter en faisant encore plus de concessions et d'arrangements, elle se dit qu'elle a atteint sa limite et qu'elle préfère renoncer, au moins au pique-nique.
- © Elle espère que Nathalie se montrera moins compliquée à la prochaine sortie, ayant compris qu'elle ne peut pas tout faire ou faire faire aux autres.
- © Elle ne perçoit pas qu'elle a déclenché une guerre en vexant Nathalie.
- © Elle est estomaquée par la dernière remarque, repasse image par image dans sa mémoire le film de la répétition, demande aux autres chanteurs s'ils ont trouvé qu'elle s'était comportée comme une gamine et... apporte la remarque en séance de psychothérapie pour essayer de comprendre avec la thérapeute ! Ce qu'il y a à comprendre, c'est qu'il n'y a rien à comprendre, et que c'est fait exprès.

## ZOOM SUR UNE MANŒUVRE

LE REPROCHE AMBIGU : il s'agit de faire à l'autre un reproche incompréhensible. C'est la dynamique du *Procès*, de Franz Kafka\*. La proie ne comprend pas ce qu'on lui reproche, même si cela semble énoncé clairement, elle se pose mille questions et investit beaucoup d'énergie, à son corps défendant, à trouver de quoi on l'accuse. Cette manœuvre sert à prendre le pouvoir sur l'autre en le culpabilisant et à polluer son esprit avec mille questions. Si la proie veut satisfaire le prédateur, elle lui offrira un tas d'avantages indus en se contorsionnant pour essayer d'échapper à l'incompréhensible opprobre.

\* Franz Kafka, *le Procès*, Paris, Folio classique, 1987.



## **QUE POURRAIT-ELLE FAIRE POUR SE PROTÉGER ?**

- \* Prendre conscience de la manipulation. Même si Yaël a vu que la posture de victime était une manœuvre, il faut accepter de comprendre qu'il n'y a rien à comprendre dans le reproche ambigu. Ce qui fait obstacle à sa lucidité, c'est sa sensibilité aux reproches, comme tout le monde, la difficulté qu'il y a à cesser de vouloir comprendre une chose incompréhensible qui vous concerne et la crainte que les autres personnes de la chorale ne pensent elles aussi qu'elle a un comportement de gamine.
- \* Répondre par une grimace enfantine qui semblerait dire : « Tu penses que je me comporte comme une gamine ? Ben oui ! et alors ? »
- \* Éclater de rire et répondre une absurdité comme : « Jamais ! Comme Henri IV ! » (ou Napoléon ou Lao Tseu...). Cela a le mérite de répondre à l'absurde par l'absurde.
- \* Faire exactement ce qu'elle a fait : discuter avec ceux qui étaient présents et ceux qui ont de quoi réfléchir à ce genre de situation.
- \* Noter l'événement pour clarifier sa pensée et ne pas l'oublier.

## **Quelques questions pour aider Yaël**



- \* Pourquoi se coupe-t-elle en quatre pour être gentille ? Que craint-elle si elle fait moins d'efforts ?
- \* Est-ce qu'être trop gentille lui a déjà joué des tours ? Si oui, lesquels, quand, avec qui ?
- \* Croit-elle qu'elle doit être gentille et payer de sa personne pour être appréciée et aimée ? Si oui, où, quand et avec qui a-t-elle appris cela ?
- \* Peut-elle repérer des liens entre ses réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'elle a repérés ?
- \* Quelles ressources peut-elle mettre en œuvre pour continuer d'être gentille sans se contraindre à l'être trop, et se laisser apprécier et aimer d'elle-même et des autres exactement comme elle est ?

**MANŒUVRES** : [la victimisation](#), [le sabotage](#),  
[le reproche ambigu](#)



## La matheuse

---

**Amalia** est mathématicienne ; elle exerce dans un institut de recherche. Elle vient de rencontrer Aglaé dans un dîner entre amis, et il lui semble que cette dernière l'a écoutée parler de maths avec un réel intérêt. Ce n'est pas si courant ; souvent, les gens lui répondent « Ah, les maths ! Je n'y comprends rien ! » et Amalia se retrouve seule avec sa passion. Elle fréquente pas mal de ses collègues, mais un peu d'ouverture lui fait du bien. Elles se revoient de temps en temps, pour dîner, aller au cinéma, pour une promenade ou un musée. Amalia est aussi en psychothérapie depuis longtemps, ce qui fascine Aglaé. Souvent, elle pose une question à Amalia sur sa vie, sur ce qu'elle a compris avec sa « psy ». Elle

écoute distraitement la réponse, embraye en disant « Ah, ben c'est comme moi ! » et se met à parler d'elle, encore et encore. Tout y passe, son enfance difficile, ses amis, tellement ingrats, et ses amours, qui ne l'apprécient pas à sa juste valeur... Amalia, qui se sait d'un naturel réservé, ne s'offusque pas et l'écoute. Elle l'écoute beaucoup. Elle n'a plus trop d'espace pour raconter sa vie ou parler de ses maths... Un soir, elles décident d'aller faire une balade en ville. Aglaé arbore une nouvelle jupe dont elle est très fière. Elle essaie d'arracher un compliment à Amalia, qui se fiche de la mode et des vêtements, et qui finit par le lui dire d'un ton agacé. Alors Aglaé la regarde et lui répond : « Je suis désolée que tu ne sois pas heureuse. Change de psy et trouves-en une qui te permette enfin d'avancer. »

**Que s'est-il passé ?**

tu sais, moi  
la mode...

je sais, oui,  
tu n'es pas  
heureuse





## Les manœuvres d'Aglaé

→ Elle séduit (amicalement) Amalia par son intérêt feint pour son domaine de recherche. En réalité, Amalia l'intéresse simplement parce qu'elle trouve chic de sortir avec une chercheuse, surtout dans un domaine aussi complexe. Ça lui fait l'effet d'être intelligente par procuration. Un comportement normal serait de ne pas montrer d'intérêt particulier pour les maths si ce n'est pas le cas, et de fréquenter une amie parce qu'on l'apprécie, et non comme faire-valoir.

→ Elle aime aussi pouvoir parler d'elle et se plaindre des autres. En réalité, seuls ces sujets l'intéressent, et Amalia sait bien écouter. En plus, se dit Aglaé, comme elle est en psychothérapie, elle doit bien avoir un effet « magique ». Cela lui permet de ne pas prendre le risque d'aller voir un vrai « psy » (payant !), d'autant que, comme tout est de la faute des autres, elle n'en a, selon elle, pas besoin.

→ Comme elle est, à terme, assez difficilement supportable, il lui faut renouveler régulièrement son contingent d'amis : Amalia est sa nouvelle recrue.

→ Au moment où Amalia lui dit qu'elle se fiche éperdument de la mode, elle se sent humiliée et personnellement visée. Un comportement normal serait de rester calme face à cette différence d'intérêt, et de ne pas surinterpréter en le prenant personnellement.

→ Alors elle attaque ; elle invente qu'Amalia n'est pas heureuse, sans doute parce qu'elle-même cherche à se servir de son apparence pour essayer (vainement) de l'être. Et si ce n'est pas vrai, cette assertion assénée l'ébranlera au moins un moment (qui est parfaitement et constamment heureux ?).

→ Elle le fait sur un mode compassionnel, qui rend l'assertion difficile à contrer : si Amalia se récrie, c'est qu'Aglaé a raison, et elle pourra continuer à la regarder d'un air peiné.

→ Elle fait comme si Amalia montrait qu'elle n'est pas heureuse parce qu'elle se fiche de la mode, alors qu'en fait c'est Aglaé qui n'est pas heureuse : c'est une projection.

→ Elle dévalorise le cheminement psychothérapeutique d'Amalia en insinuant qu'elle n'avance pas alors qu'elle y travaille depuis longtemps.

→ Elle cherche à saper la confiance qu'Amalia a dans sa thérapeute en insinuant qu'elle est nulle, et s'immisce dans ce « colloque singulier » entre elle et la professionnelle.



## L'impact sur Amalia

© Elle est séduite par l'écoute apparemment intéressée d'Aglaé quand elle parle de son domaine de recherche. Elle se sent isolée par sa passion : à part ses collègues, ce sujet n'intéresse personne, et elle aime pouvoir en parler en dehors de son cercle habituel. C'est suffisamment rare dans sa vie pour être remarqué et apprécié. Elle accepte donc de revoir Aglaé et de nouer une amitié.

© Elle se rend compte toutefois qu'elle peut de moins en moins en parler ; elle écoute Aglaé.

© Au moment où Aglaé essaie de lui extorquer un compliment sur sa jupe, Amalia montre qu'elle ressent de l'agacement : pensant pouvoir couper court une fois pour toutes à l'extorsion de louanges, elle déclare tout de go son désintérêt pour la mode. Son agacement indique qu'Amalia est en train d'atteindre ses limites.

© Elle est désignée comme n'étant pas heureuse ; même si elle sait que c'est globalement faux, elle s'interroge sur l'image qu'elle renvoie. Est-elle trop triste ? Trop réservée ? Comme elle se le reproche elle-même parfois, la remarque fait mouche et l'ébranle.



© Elle a envie de défendre sa psy, mais comme elle connaît les mécanismes du transfert et de l'idéalisation, elle se demande un instant s'il est vrai que la professionnelle est mauvaise. Là encore, la remarque fait mouche, et la petite idée se promènera un moment dans l'esprit d'Amalia pendant ses séances.



## QUE POURRAIT-ELLE FAIRE POUR SE PROTÉGER ?

- \* Prendre conscience de la manipulation. Ce qui fait obstacle à sa lucidité, ici, c'est que la remarque vient toucher ses points sensibles : le reproche qu'elle se fait d'être trop réservée et l'impression qu'elle a parfois de ne pas « avancer » assez vite... Ce qui, en psychothérapie, est normal !
- \* Ne rien répondre. Contempler l'air navré d'Aglaé avec flegme.
- \* Cesser la relation avec elle avant qu'elle ne devienne réellement toxique. Cette assertion est un coup de semonce. Si Amalia laisse passer cela, la toxicité ira *crescendo*. Refuser toute invitation ultérieure.
- \* Parler de ce qui vient de se passer avec sa psy pour discerner avec elle ce qui est en train de se jouer et « nettoyer » sa relation à elle de toute pensée parasite induite par Aglaé.
- \* Noter l'événement pour clarifier sa pensée, ne pas l'oublier.

## **Quelques questions pour aider Amalia**

\* Se sent-elle isolée et décalée depuis longtemps ? Comprend-elle à quoi cela est dû ? (Sûrement du fait qu'elle est à haut potentiel, car c'est une constante chez les personnes porteuses de cette particularité.)

\* Est-ce que cet isolement a endommagé son estime d'elle-même ? Si oui, comment ? Quelles croyances a-t-elle à propos d'elle-même et du fait qu'elle a parfois du mal à se sentir bien avec les autres ?

\* Peut-elle s'accepter comme elle est, c'est-à-dire réservée ? Si non, pourquoi ? Est-ce qu'elle considère cela comme un défaut ? Si oui, où, comment et avec qui a-t-elle conclu cela ?

\* À quoi est-elle prête pour ne plus se sentir isolée ? Est-ce que ce à quoi elle est prête lui convient ?

\* Peut-elle repérer des liens entre ses réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'elle a repérés ?

\* Quelles ressources peut-elle mettre en œuvre pour s'accepter comme elle est et trouver des personnes — même non mathématiciennes — avec qui elle pourra partager en se sentant en sécurité ?

**MANŒUVRES** : savoir pour l'autre, le *gaslighting*, l'intrusion, l'agression cachée

# La rupture



---

**Louise** emprunte des livres et de l'argent, qu'elle « oublie » de rendre. Elle n'a jamais sa carte bleue quand il s'agit de payer au restaurant. Elle est invitée chez les autres, mais argue que c'est trop petit chez elle pour recevoir qui que ce soit en retour. Elle s'arrange pour que les soirées se terminent après le dernier métro ou le dernier train, et il faut alors la raccompagner parce qu'elle habite hors de Paris et qu'elle a peur, toute seule, ou bien lui payer le taxi parce qu'elle n'a, comme d'habitude, pas d'argent sur elle. Et puis, Louise parle d'elle, exclusivement d'elle, encore d'elle. Elle passe la moitié du temps à

se vanter de ses hauts faits, et l'autre moitié à se plaindre. Mais ce soir-là, Fanny veut parler de son chagrin et de sa colère en réaction à la rupture avec sa compagne, après dix ans d'une belle histoire d'amour. Elle se sent brisée et a besoin de chaleur humaine, d'écoute et de soutien. Louise écoute pendant trois minutes, puis se remet à parler d'elle. Alors Fanny n'en peut plus. Elle lui a trouvé toutes les excuses, a pardonné au nom de tout ce qu'elles ont traversé ensemble, bon an mal an, mais elle sent maintenant que sa coupe est pleine. Alors, à la fin de la soirée, où elle a comme à l'accoutumée payé le resto, Fanny se fâche. Elle épargne à Louise tout le ressentiment accumulé et se contente de lui dire, simplement, sobrement, qu'elle pense qu'elles ne se verront plus. Le temps passe, et Fanny se sent seule, sans sa compagne et sans Louise, que malgré tous ses défauts elle aimait bien quand même. Elle se prend à regretter un peu son geste, se demande si elle n'a pas été trop dure, quand elle apprend que Louise a dit à

leurs connaissances communes qu'elle avait rompu parce qu'elle refusait ses avances amoureuses.

**Que s'est-il passé ?**



il paraît  
que tu te  
tapes tes  
meilleures  
amies...



## Les manœuvres de Louise

→ Elle est foncièrement égocentrique et pingre. Le comportement normal est d'équilibrer peu ou prou ce qui est reçu et donné, même sans tenir une comptabilité stricte.

→ Elle utilise Fanny comme une oreille, mais n'écoute pas en retour : cela ne l'intéresse pas.

→ Elle se fait prendre en charge et extorque des avantages et autres faveurs à coups d'arguments où elle se pose en victime.

→ Quand elle se fait éjecter de la vie de Fanny, après avoir usé et abusé de la gentillesse de sa vieille amie, elle en conçoit du ressentiment et une blessure à l'ego. Cela constitue pour elle une faute impardonnable, qu'elle va lui faire payer.

→ Elle falsifie la réalité et utilise la calomnie en se servant d'une particularité de Fanny, qui est homosexuelle.

→ Cela constitue une attaque forte à l'intimité et à l'intégrité de Fanny.





## L'impact sur Fanny

- ⊙ Elle supporte longtemps le comportement égocentrique de son amie, au nom de leur vieille amitié.
- ⊙ Elle finit tout de même par ressentir ses limites, au moment où, en deuil de son couple, elle a plus que jamais besoin d'amitié et de soutien.
- ⊙ Elle apprend bien tard la calomnie dont elle fait l'objet. Ce mensonge est vraisemblable : en effet, Fanny est homosexuelle, et désormais célibataire.
- ⊙ Elle imagine que ses amis ont pu penser que Louise avait raison, ou au moins avoir un doute à ce sujet.
- ⊙ Elle ressent de la honte, alors qu'elle n'a pas fait ce dont Louise l'incrimine.
- ⊙ Si elle a la réputation de courtiser tout le monde, y compris les vieilles amies, elle craint que cela ne génère de la méfiance envers elle, du moins de la part de ses autres amies.

## ZOOM SUR UNE MANŒUVRE

LA CALOMNIE : on ne présente plus la calomnie, manœuvre qui consiste à dire du mal de l'autre dans son dos en inventant des choses. Le pervers narcissique a cette particularité qu'il peut finir par se convaincre lui-même de la véracité de son mensonge ; il entre alors dans le délire. La calomnie est utilisée par lui pour semer la zizanie, apparaître sous le meilleur jour, abîmer l'image de sa proie en se payant du prestige à ses dépens, expliquer un échec ou un comportement inacceptable.



## **QUE POURRAIT-ELLE FAIRE POUR SE PROTÉGER ?**

\* Prendre conscience de la manipulation : ici, c'est chose faite. Fanny sait, même si c'est avec un certain temps de latence, les calomnies que colporte Louise à son sujet, et ce sont ces manœuvres récurrentes qui l'ont amenée à rompre son amitié.

\* Quand on lui parle de la calomnie, éclater de rire : toute autre dénégation pourrait passer aux yeux de l'entourage pour une confirmation. Pas de commentaires, pas de récit de ce qu'elle ne supporte plus chez son amie : ils pourraient être pris pour un espoir amoureux déçu.

\* Faire confiance au fait que le cercle d'amis connaît le comportement de Louise, qu'ils ont à supporter eux aussi ; ils ont tous les moyens de comprendre pourquoi elle a rompu la relation.

\* Faire confiance au temps : c'est le fait que Fanny ne « saute » sur personne qui finira par faire penser à ses proches que Louise a inventé l'épisode de toutes pièces, en plus de l'oubli de ce qui n'est pour eux qu'une péripétie sans importance.

\* Noter l'événement pour clarifier sa pensée et ne pas l'oublier.

## **Quelques questions pour aider Fanny**

\* Qu'est-ce qui fait qu'elle a supporté aussi longtemps les frasques de Louise ? A-t-elle tendance à passer l'éponge un peu trop facilement ? Si oui, pourquoi ? Que craint-elle qu'il se passe si elle cesse de le faire ? Où, quand, comment et avec qui a-t-elle appris ce comportement ?

\* Est-elle à ce point généreuse qu'elle finit par se sacrifier ? Si oui, que craint-elle qu'il se passe si elle cesse de le faire ? Où, quand, comment et avec qui a-t-elle appris ce comportement ?

\* Est-ce la première fois qu'elle subit une calomnie à son sujet ? Sinon, quelles étaient les autres fois ? Y a-t-il des éléments communs entre ces autres fois et celle-ci ? Que peut-elle modifier afin de se protéger ?

\* Peut-elle repérer des liens entre ses réponses et la situation actuelle ? Est-ce que cette dernière fait résonner des éléments qu'elle a repérés ?

\* Quelle ressource peut-elle mettre en œuvre pour tenir compte de ses limites plus tôt et penser aussi à elle-même au lieu de se sacrifier pour les autres ?

**MANŒUVRES** : la calomnie, la falsification de la réalité, faire comme si on avait des droits spéciaux, la victimisation



## Annexe

---

Cet article, rédigé dans un contexte professionnel plus large, éclairera différemment la manœuvre perverse qui consiste à savoir pour l'autre.

### **Savoir sur l'autre, savoir pour l'autre**

Le « savoir psy » prend parfois des formes pernicieuses dont je voudrais parler ici. Les diagnostics et autres compréhensions du fonctionnement humain (même, et peut-être surtout, partielles) amènent parfois à des dérives qui produisent le contraire du projet de la psychologie dans sa dimension d'aide ou de compréhension (je

pense à l'entretien compréhensif des recherches qualitatives<sup>1</sup>).

Savoir sur l'autre, ou savoir pour l'autre, consiste à imposer à celui qui parle un point de vue sur lui-même, une interprétation qui prétend alors avoir valeur de vérité puisqu'elle est assénée. Cela a plusieurs conséquences dommageables, que je vais lister ici.

1. Cela pose « celui qui sait » dans une posture de toute-puissance, laissant « celui *sur qui* il sait » dans une position d'impuissance et d'ignorance. Celui qui sait sait ; celui sur qui il sait ne sait plus rien de lui, alors, et cela dénie sa capacité à savoir pour lui-même ; partant, à avoir la possibilité de développer sa conscience de lui-même et sa capacité à agir différemment s'il le souhaite.

2. Cela génère, pour celui sur qui le regard du « sachant » est posé, la honte d'être vu dans ce qu'il n'aperçoit pas de lui-même, souvent même ses grandes profondeurs soudain prétendument révélées au regard d'autrui, exposées pour ainsi

dire. Le voilà comme nu sous le regard d'autrui, tel le Caïn du poème d'Hugo, ne pouvant se cacher ni se vêtir. Le voilà avec une caractéristique, une « tare », qu'il ignore de lui-même mais qui est visible par le sachant omniscient. Or, la honte de soi n'emporte pas avec elle, c'est un doux euphémisme, le potentiel d'évolution humaine ; elle génère une intense douleur et le recroquevillement de l'être, qui cherche alors à se cacher pour se préserver, plutôt que de se déployer. Je rencontre cela parfois quand je fréquente des inconnus qui découvrent que je suis « psy » : d'un coup, ils s'écrient, effrayés, qu'ils sont nus sous mon regard, confondant mon métier avec de la divination de pensée ! On imagine ce qui se passe quand ils sont confrontés à un « sachant » qui confirme qu'il voit...

3. Cela entraîne, bien sûr, une prise de pouvoir du sachant sur celui pour qui il prétend savoir.



4. Cela constitue une manœuvre d'intrusion du champ psychique de l'autre, qui va, s'il n'est pas subjugué, se rebiffer à bon droit, confirmant pour certains que l'interprétation est juste : « Si tu te défends, c'est que c'est vrai ! » Cette intrusion est un abus.

5. Cela ne favorise donc pas l'autonomie, visée par toute relation d'aide justement posée ou par toute relation autre, entre deux êtres libres et souverains... le phénomène dont je parle ici n'étant pas réservé au cabinet du « psy ».

6. Cela entrave la compréhension fine de ce qui se donne à percevoir : pour citer Einstein, « nos théories déterminent ce que nous sommes en capacité d'observer ». Or le sachant, sauf à penser qu'il détient un savoir universel et toujours juste, ne va percevoir que ce qui rentre dans ses catégories, reléguant pour insignifiantes une quantité d'informations parfois (souvent) déterminantes.

7. Cela génère souvent des phénomènes de prophétie autoréalisatrice, qu'on peut aussi nommer « effet Pygmalion », celui sur qui on pose un regard-qui-sait ayant tendance, qu'il le veuille ou non, à finir par ressembler à l'image qu'on lui renvoie de lui-même. Ainsi, le réputé maladroit finira par l'être...

8. Cela appauvrit la perception et la compréhension que l'on peut coconstruire finement, et cela stérilise le beau chemin d'un être vers lui-même et sa singularité.

Je propose donc, comme antidote à ce « savoir psy » dommageable, un certain nombre de pratiques et de principes.

\* L'humilité absolue de « celui qui sait » devant le mystère singulier de l'être qu'il a en face de lui. Le diagnostic, quel qu'il soit, n'est que le résultat d'une observation de régularités générales et moyennes, or on sait bien que l'« homme moyen » n'existe pas ; il n'est qu'un résultat au mieux statistique, au pire approximatif, de l'expérience de celui qui l'énonce.

\* La recherche d'une perception fine, suspendant les catégories (on pense ici à l'époché de la phénoménologie ou au je-tu de Martin Buber), de l'être en face, dans la singularité de la coprésence au moment.

\* La proposition — qui doit rester une proposition, l'autre étant libre de la contredire ou de l'infléchir — de pistes de compréhension, qui, si on veut qu'elles soient à la fois respectueuses de l'être et génératrices d'autonomie, doivent être discutées ensemble, voire abandonnées si elles ne conviennent pas au sujet.

\* La non-utilisation d'un quelconque « savoir psy » en dehors d'un cadre où il est requis et nécessaire, à savoir une relation d'aide, professionnelle ou pas, où une demande et un accord clair sont posés. Le reste du temps, son utilisation comme d'un savoir *sur* l'autre constitue un abus et une tentative de prise de pouvoir.

---

1. Les recherches qualitatives sont à entendre comme le pendant des recherches quantitatives : dans ces dernières, on cherche à dénombrer l'occurrence d'un phénomène, alors que dans les premières (les recherches qualitatives), on cherche à comprendre finement l'émergence d'un phénomène spécifique.

## Remerciements

---

Merci à Suyapa Hammje, qui m'a d'emblée emboîté le pas.

Merci à Marion Guillemet et à Lama Younes-Corm, mes éditrices, dont les suggestions, les idées, la compétence, la pertinence et l'enthousiasme m'ont stimulée et portée.

Merci à Gomargu pour ses illustrations précises, graphiques, incisives, qui viennent soutenir le texte, stimuler l'imagination, et qui permettent de mémoriser les situations. Je forme le souhait que cette mémoire illustrée aide, en situation, les personnes confrontées des manœuvres perverses.

Merci à Chloé Chauveau pour sa relecture fine. Chloé est une jardinière des mots et des phrases, qui

sait débroussailler une tournure confuse pour lui donner l'allure élégante d'un jardin français.

Grâce à cette équipe, j'ai mesuré de nombreuses fois la chance « d'avoir un éditeur » !

Merci à Frédéric Quié, dont les retours en début de rédaction m'ont indiqué que le chemin que j'avais emprunté semblait juste.

Merci à Jean-Paul Ziégler, pour son écoute et ses remarques précises et pointues qui ont stimulé ma recherche d'exactitude et de rigueur.

Merci à Anouk Abécassis, pour nos échanges souvent rieurs quand j'étais trop emmêlée dans une explication ou la recherche d'un mot.

Merci à Céline Cubertafond, qui m'a donné la dénomination si claire du « vol de la joie ».

Merci à toutes les personnes qui m'ont autorisée à utiliser une partie de leur vécu, en le transformant assez pour qu'elles ne soient pas reconnues. Je ne les nomme pas par discrétion ; elles se reconnaîtront.

Merci au regretté Pierre Touche, qui nous a quittés en juin ; nos discussions cliniques m'ont aidée à clarifier

et à exprimer des éléments que parfois je ne pensais pas à nommer quand j'avais le nez dessus.

# Table des manœuvres

---

Abus de confiance

Abus de pouvoir

Agression cachée

Attaque par surprise

Calomnie

Caricature

Cadeau empoisonné

Climat de terreur

Comparaison

Culpabilisation

Déni de l'autre

Double lien

Écoute aversive

Faire comme si on avait des droits spéciaux



Faire honte  
Falsification de la réalité  
Flagrant délit  
*Gaslighting*  
Incestuel  
Intrusion  
Imposture  
Isolement de la proie  
Maladresse volontaire  
Masque de charmant  
Nuage d'encre  
Ordre flou  
Pétition de principes  
Plus c'est gros plus ça passe  
Prophétie  
Poubelle psychique  
Réciprocité contrainte  
Redéfinition des rôles  
Reproche ambigu  
Retournement  
Rivalité parent-enfant

Sabotage

Savoir sur l'autre

Semer la zizanie

Utilisation d'un public

Victimisation

Viol par emprise

Vol de la joie

Vol du territoire

*Pour joindre l'auteur : [acz.psy@gmail.com](mailto:acz.psy@gmail.com)*

Direction : Jean-Louis Hocq  
Direction éditoriale : Marion Guillemet-Bigeard  
Édition : Lama Younès-Corm  
Correction : Chloé Chauveau  
Conception de la couverture et de la maquette intérieure : Guylaine Moi  
Illustrations : Gomargu  
(représentée par l'agence Monica Velours)  
Fabrication : Laurence Duboscq

© Éditions SOLAR, 2020, pour la présente édition  
Tous droits de traduction, d'adaptation  
et de reproduction par tous procédés,  
réservés pour tous pays.

EAN : 978-2-263-17103-1  
Code éditeur : L17103

*Ce document numérique a été réalisé par [Nord Compo](#).*