

**PETITE
BIBLIO
PAYOT**
PSYCHOLOGIE

ROBERT NEUBURGER

LES PAROLES PERVERSES

LES RECONNAÎTRE, S'EN DÉFAIRE



« Aie confiance, crois en moi... »

Ce livre vous aidera à repérer les situations et les paroles, les violences intimes, subtiles, qui relèvent de la manipulation, à mettre des mots sur des ressentis, des signaux d'alerte, avant que des dégâts psychologiques ne vous affectent. Nombre de dépressions, voire de délires, sont en effet engendrés parce qu'on se trouve seul face à des situations de désinformation : notre intuition, nos sentiments indiquent qu'il y a anguille sous roche, tandis que notre partenaire nous soutient que ce que nous voyons, nous ne le voyons pas, ou que ce que nous croyons, nous n'avons pas à le croire ! Faux raisonnements, mensonges, négationnisme, communication paradoxale : bienvenue au pays des mots tordus !

Robert Neuburger, psychiatre, psychanalyste, thérapeute de couple et de famille, est l'auteur de plusieurs succès aux Éditions Payot, dont « *On arrête ? on continue ?* » *Faire son bilan de couple* , et *Exister : le plus intime et fragile des sentiments* .

**PETITE
BIBLIO
PAYOT**

Robert Neuburger

Les paroles perverses

Les reconnaître, s'en défaire

ÉDITIONS PAYOT & RIVAGES

www.payot-rivages.fr

Conception graphique : Sara Deux

Illustration : © Tom Tirabosco

© Éditions Payot & Rivages, Paris, 2016

et 2018 pour la présente édition de poche

ISBN : 978-2-228-91555-7

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gracieux ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre, est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

Avant-propos

Au pays du langage tordu

« Mais chérie, comment peux-tu croire que je te trompe ! C'est juste que je suis trop préoccupé par mes affaires », répond un homme à sa compagne qui s'inquiète à la fois de ses absences et de son peu d'enthousiasme la concernant.

Les situations de manipulations langagières perverses, l'utilisation de faux raisonnements, de pièges langagiers, bref, de langage tordu dans les couples en difficulté sont de plus en plus fréquentes aujourd'hui. Elles font partie des violences conjugales.

Depuis quelques années, ces manipulations sont réputées être le fait de

« pervers narcissiques ». Ce concept, inventé à la fin des années 1980 par le psychiatre et psychanalyste Paul-Claude Racamier à propos d'une forme particulière de psychose, popularisé ensuite par Alberto Eiguer et surtout par Marie-France Hirigoyen, est largement utilisé dans les conflits de couple pour qualifier un conjoint ou un compagnon qui serait manipulateur¹

.

Il me semble toutefois que les personnes qui manipulent pour le simple plaisir de manipuler ne sont pas si courantes. La majorité des gens utilisent les techniques de manipulation langagière sans être pour autant des

« pervers narcissiques ». Le cas le plus fréquent est celui où la manipulation sert à cacher un comportement susceptible de poser problème dans le couple, par exemple une tromperie. Il n'en reste pas moins que les effets peuvent être dévastateurs.

Ce livre est destiné à vous aider à repérer les situations et les actes de votre compagne ou de votre compagnon qui relèvent de la manipulation, à mettre des mots sur des ressentis, des signaux d'alerte, avant que des dégâts psychologiques ne vous affectent. Nombre de dépressions, voire de délires, sont engendrées par le fait qu'on se trouve seul(e) face à des situations de désinformation : notre intuition, nos sentiments indiquent qu'il y a anguille sous roche, tandis que notre partenaire nous soutient que ce que nous voyons, nous ne le voyons pas, ou que ce que nous croyons, nous n'avons pas à le croire !

Pourquoi, dans le cadre d'une relation, l'un des partenaires (et parfois les deux ensemble) va-t-il utiliser le langage de façon à engluer l'autre dans un piège ? Et comment se fait-il que, souvent, l'on soit incapable de repérer la perversité d'une parole ? Dans tous les couples, si les conditions sont réunies, certains pourront s'exprimer sur un mode pervers, et d'autres pourront se laisser abuser par des phrases qui reposent sur des syllogismes, des faux raisonnements.

Paroles perverses et perversion langagière : ces deux termes ne se superposent pas. La perversion langagière renvoie à ce qui se passe quand le langage ne suit pas les règles grammaticales normales ; les paroles perverses renvoient à une intentionnalité, le plus souvent celle d'aveugler l'autre, et pour atteindre ce but, éventuellement assujettir l'autre, le pathologiser. L'adjectif « pervers », j'insiste, ne se réfère pas ici à une inclination à faire le mal pour le mal, ce qui serait la composante personnelle d'un sujet, mais à des paroles trompeuses proférées dans un contexte donné, ici le couple.

Un couple est une bulle opaque au monde extérieur. Le revers de cette intimité est qu'il n'y a pas de témoins de ce qui s'y passe. Dans ce contexte peuvent se jouer des drames. Des modes pervers d'utilisation du langage peuvent être utilisés afin d'aveugler, rendre confus, stigmatiser son ou sa partenaire. Le couple est un petit laboratoire où l'on cultive toutes sortes de techniques communicationnelles, des plus banales aux plus sordides et dangereuses, qui peuvent conduire à la dépression ou à la folie. Il est utile d'apprendre à repérer ces pièges langagiers pour s'en déprendre, d'autant qu'on les rencontre également dans d'autres contextes, tels les milieux professionnel, médical, religieux.

Ce livre parle de désamour et de « mots tordus ». Là où l'on ne s'aime plus, germent en effet les paroles perverses. Dans un couple, seul l'amour partagé protège.

1 . Voir Paul-Claude Racamier, *Le Génie des origines : psychanalyse et psychoses* , Paris, Payot, 1992 et *Les Perversions narcissiques* , Paris, Payot, 2012 ; Alberto Eiguer, *Le Pervers narcissique et son complice* , Paris, Dunod, 1996 ; Marie-France Hirigoyen, *Le Harcèlement moral : la violence perverse au quotidien* , Paris, Syros, 1999.

1

La nature de l'aveuglement :

séduction, confiance, désamour

Les risques de la séduction

Aucune manipulation perverse ne peut avoir d'effet tant qu'une relation étroite ne s'est pas installée entre les partenaires. Un couple, au début, repose donc en général sur une séduction, si possible réciproque. Dans ce cas, tout va bien. Chacun entraîne l'autre dans une danse où s'entremêlent l'amour de l'autre et la recherche d'amour pour soi, une danse ayant des tempos différents, depuis la valse lente jusqu'au rock frénétique, de l'amour pensé à la passion houleuse. Mais la séduction est aussi la première phase d'un processus complexe qui crée l'emprise d'un sujet sur un autre. Quand on est séduit, on s'ouvre à l'autre, on lui fait confiance. Il est alors possible

d'être manipulé(e) par des techniques de suggestion. Si un déséquilibre se crée, par exemple dans le cas de l'émergence du désamour, le lien peut être utilisé de manière perverse, aboutissant à une situation où l'emprise peut s'exercer.

S'engager dans une relation fondée sur la séduction comporte nécessairement des risques. L'un de ces risques est de tomber sur un prédateur ou une prédatrice dont le désir se réduit au plaisir de séduire. Il ne signifie rien d'autre à leurs yeux, et surtout pas un engagement. Dans ce cas, les manipulations langagières seront d'emblée au rendez-vous.

Plus banales sont les situations où l'un des partenaires ne ressent plus, à l'égard de l'autre, l'amour qui était à la base de leur relation. Que l'objet de ce désamour veuille néanmoins poursuivre la relation ou qu'il souhaite, au contraire, se désengager, des manipulations langagières plus ou moins raffinées, au premier rang desquelles figure le mensonge, seront alors utilisées.

N'oublions pas que la séduction existe parce que tout être humain a besoin, pour exister, de rêver des relations idéales et des appartenances valorisantes¹. Les relations entre deux êtres qui sont entrés dans un couple de façon symétrique, où chacun s'était engagé à la fois sur le plan relationnel et dans une appartenance, peuvent se dégrader et entraîner pour l'un ou l'une le désir de quitter son couple, ou parfois ne pas désirer pour autant une rupture, et ce, parce qu'il y a des enfants, ou que socialement ou familialement, voire financièrement, cela risquerait de poser problème.

Sans désamour, pas de manipulation Ces situations que l'on peut qualifier de désamour sont celles qui engendrent la plupart des cas où surviennent des manipulations langagières qui risquent de mettre en danger psychique celui ou celle qui les subit.

Un couple, c'est la relation érotisée de deux personnes. Le désamour est la perte de ce regard. Le couple s'est désérotisé. Il s'est progressivement transformé en une association de deux partenaires, de deux parents, de deux êtres qui ont fraternisé. Cette confusion entre lien de couple et lien familial est la dérive la plus fréquente qui mène aux situations de désamour.

Désamour n'est pas à comprendre comme une perte d'affection, mais comme le fait de ne plus pouvoir considérer l'autre comme un objet de désir, comme une personne capable de renforcer en soi le sentiment d'être reconnu comme homme ou comme femme, attente qui fonde les couples aujourd'hui.

De fait, le désamour a le plus souvent comme conséquence la recherche d'un ou d'une partenaire autre, et cette recherche doit être occultée aux yeux de son partenaire. C'est pourquoi l'utilisation de paroles perverses ne tient pas forcément à la nature de la personne qui les utilise, mais à une nécessité liée au contexte. Comment masquer son désengagement affectif ?

Comment cacher qu'il y a un ou une autre partenaire dans sa vie ?

Comment quitter un couple sans éprouver un sentiment de culpabilité ? Et, à l'inverse, comment retenir l'autre quand il ou elle donne des signes de désamour tout à fait clairs ? Ces situations sont objectivement dangereuses pour le partenaire concerné, sauf à repérer au plus vite les paroles perverses et leur signification.

Pourquoi ne voit-on pas qu'on nous manipule ?

La plupart du temps, ce qui se passe dans le couple, la personne la plus concernée le saisit difficilement, alors que ce peut être une évidence pour les proches, les amis, la famille. Pourquoi cet aveuglement ? Comment ce genre de situation peut-il se prolonger parfois pendant des années sans que la personne victime prenne conscience de la nature de la relation avec son partenaire de vie ? Cela tient précisément au fait qu'une relation de séduction a été établie et qu'elle engendre pour le ou la séduit(e) la nécessité de faire confiance à l'autre. La confiance est la conséquence de la séduction. « Il n'y a pas d'amour sans confiance », disait Alfred de Musset.

Et c'est bien le problème.

Confiance et intimité

Être séduit, c'est ouvrir son intimité à l'autre. Peut-on trouver meilleure preuve de la confiance accordée ? Encore faut-il savoir de quel intime on

parle.

L'intimité comporte trois domaines : celui du physique, celui du mental et celui des compétences (conduire, cuisiner, bricoler, faire le ménage, etc. [2](#)

). Dans le cadre d'une séduction, on peut limiter sa confiance à un ou plusieurs de ses domaines : accorder l'accès à son corps, à son intimité quotidienne, à ses souvenirs, opinions ou fantasmes, ou encore mettre dans la balance ses compétences, voire y renoncer, pour entrer dans le couple.

Une patiente me dit un jour, à propos de ses relations amoureuses : « Je n'ai pas la reconnaissance du ventre. » Elle sous-entendait ceci : ce n'est pas parce que je couche avec un homme qu'il me possède, je ne lui accorde pas ma confiance et, s'il est vrai que je lui ouvre mon corps, les autres espaces de mon intimité, sentiments ou autres, lui restent inaccessibles.

Une autre m'expliquait, à l'inverse, qu'il n'était pas imaginable pour elle d'avoir une relation sexuelle sans s'investir totalement, sans ouvrir à l'autre tous ses espaces d'intimité. C'est exactement ce que Circé, la magicienne de la mythologie grecque, exprimait à Ulysse, selon Pascal Quignard : « Range ton épée dans son fourreau, Ulysse. Montons sur mon lit. Couchons ensemble afin que, devenus amants, nous puissions nous fier l'un à l'autre [3](#). »

La confiance est aujourd'hui revendiquée comme « la » valeur du couple, celle sans laquelle celui-ci ne peut exister. Et pourtant, plus on accorde sa confiance, plus on risque d'être trahi. La confiance crée nécessairement de l'aveuglement et, de ce fait, elle ouvre la porte à la manipulation. Dans un couple, mieux vaut une saine vigilance qu'une confiance aveugle.

Loyauté : la grande absente

Curieusement, une valeur complémentaire de la confiance a disparu du discours commun : la loyauté.

À l'origine, dans le monde romain puis au Moyen Âge, le rapport confiance-loyauté était un rapport hiérarchique, un contrat : le suzerain accordait sa confiance au vassal en échange de la loyauté de celui-ci. Le

vassal ne trahirait pas son suzerain, le soutiendrait en toutes circonstances, en échange de quoi il était assuré que le suzerain ne l'abandonnerait pas, le protégerait.

Dans un couple, le contrat confiance-loyauté tacite est entendu comme étant la conséquence d'un engagement réciproque : chacun doit témoigner de sa confiance à l'autre, le protéger, et se montrer loyal, c'est-à-dire ne pas trahir la confiance que l'autre a placée en vous. Sans loyauté, la confiance perd son socle, elle ne repose plus sur rien. Elle devient dangereuse : elle crée un aveuglement. Dans un couple, cette notion de loyauté rend chacun attentif à ce que l'autre donne au couple. Les cas de déloyauté sont alors plus rapidement identifiés, ce qui évite un aveuglement ouvrant à des possibilités manipulatoires. Une personne qui offre aveuglément sa confiance devient suggestionnable. Elle aura des difficultés à juger de la pertinence du discours qui lui est adressé. Dans ce cas, le manipulateur obtient l'effet de suggestion parce que sa ou son partenaire accepte, consciemment ou non, l'idée de suggestion.

Les techniques utilisées par les manipulateurs dépendent beaucoup du profil psychologique de leur victime et de l'intensité de l'engagement. Il est clair que plus celui-ci est fort, plus le don d'intimité est généreux, plus la fragilité est grande et les risques d'être victime de l'une ou l'autre des manipulations, importants. Ces situations sont particulièrement dangereuses parce que être en couple suppose que chacun soit gardien de l'intimité créée. Une intimité signifie que l'on se protège des intrusions non sollicitées et que l'on évite les « fuites » d'intime, c'est-à-dire les indiscretions ou les confidences faites à des personnes extérieures au couple. Ce facteur aggrave les situations où il y a manipulations du fait de l'opacité nécessaire à la préservation d'une intimité de couple. Plus le couple est fermé sur lui-même, plus grand est le risque de manipulation.

2

Cinq raisons de manipuler l'autre

Les paroles perverses, rappelons-le, sont tout particulièrement toxiques car les intentions réelles du manipulateur ou de la manipulatrice sont cachées derrière des phrases qui semblent comporter une certaine logique. Il ou elle

se masque de bonnes intentions qui ont pour effet de retarder chez l'autre la prise de conscience de la duplicité des propos.

Mais pas besoin d'être « pervers narcissique » pour manipuler l'autre : les circonstances suffisent – et dans une vie de couple, ce ne sont pas les occasions qui manquent ! Outre les manœuvres de séduction, que je viens d'évoquer, on trouve principalement cinq raisons d'utiliser un langage pervers : cacher quelque chose, vouloir changer l'autre (ou se défendre), retenir l'autre, chasser l'autre, décrédibiliser l'autre.

Cacher quelque chose

Il arrive souvent que l'un des deux partenaires veuille dissimuler un comportement qui risquerait de mettre le couple en danger. Dans 90 % des cas, il s'agit d'une relation extraconjugale, mais cela peut aussi concerner un désamour, une perte de désir, une homosexualité, des aides financières accordées en cachette à certains membres de la famille, un licenciement, une faillite, ou une maladie, ou, dans le cas des familles recomposées, des enfants du premier lit que l'on voit un peu trop (au goût de votre partenaire), etc. Les techniques utilisées alors ne sont pas anodines puisque l'on cherche à aveugler son partenaire.

Vouloir changer l'autre ou se défendre Il est toujours délicat de demander à l'autre de changer de comportement. Le plus souvent, on risque l'effet boomerang : entendue comme une critique, parfois vécue comme une agression, la demande initiale entraîne presque mécaniquement une riposte, une contre-attaque sous la forme d'un autre reproche plus ou moins justifié :

« Tu veux me faire porter la faute !

– Mais non ! Je voudrais juste que tu arrêtes de...

– Non, tu cherches à me culpabiliser ! D'ailleurs, tu l'as toujours fait, tu ne reconnais jamais tes torts ! »

Et c'est la scène de ménage... On échange des accusations, parfois même des insultes, chacun essayant – avec un indéniable talent – de déstabiliser

l'autre. Au bout du compte, on en vient à nier la nécessité de soi-même changer tant que l'autre n'a pas changé.

Les accusations réciproques ayant rendu inopérante la demande, il est probable que d'autres techniques soient testées, plus subtiles et donc, parfois, dangereuses, jusqu'à ce que l'on ait trouvé la « bonne », celle qui aura prouvé son efficacité.

Retenir l'autre

Ici, la manipulation est destinée à retenir celui ou celle qui tend à s'éloigner ou veut quitter le couple. Dans le premier cas, les signes envoyés par l'autre sont diffus, on éprouve la sensation d'un éloignement ; dans l'autre, ils sont clairs : « Si ça continue, je m'en vais » (sous-entendu : retiens-moi), ou plus directs encore : « Je vais m'en aller. »

Pour diverses raisons, soit que l'on aime toujours l'autre, soit que l'on veuille sauver les apparences, ou encore que des aspects financiers entrent en jeu, on cherche à faire durer le couple. La manipulation des sentiments (culpabilisation, chantage affectif, menaces) est alors au rendez-vous.

Chasser l'autre

Cette manœuvre sordide est très dangereuse. On a l'intention de quitter l'autre et, parce que c'est moins coûteux d'un point de vue narcissique ou financier, on s'arrange pour que ce soit justement la victime du désamour qui décide en premier de partir !

Dans ce cas, la personne manipulatrice sabote délibérément la relation, le couple, tout en prenant soin d'accuser l'autre d'être responsable de cette vie infernale. Pour arriver à ses fins, elle utilise principalement les techniques du harcèlement moral : humiliations répétées, attaques contre la dignité de l'autre, etc.

Décrédibiliser l'autre

Nous entrons là dans le domaine des violences désignatrices, qui tentent d'isoler l'autre, de le discréditer aux yeux de ses proches, de ses enfants, de

ses amis, voire de la justice, dans le but de préserver sa propre image aux yeux du monde extérieur ou de se venger. Les pires techniques manipulatrices, c'est-à-dire les plus pathogènes, sont alors mises en œuvre.

C'est souvent le cas dans les séparations et les divorces, mais ça l'est également dans les situations de violence conjugale où l'auteur des mauvais traitements, souvent un homme, tente de faire passer sa victime pour une menteuse, une manipulatrice.

Plusieurs techniques, mais une seule arme : le langage

Si les raisons de manipuler l'autre sont très diverses, une seule et unique « arme » est utilisée, c'est le langage. En paraphrasant le linguiste Émile Benveniste, je dirai que ce que l'on dit délimite et organise ce que l'autre [pense¹](#). Quant aux techniques de manipulation, elles sont, elles aussi, nombreuses. Il est d'ailleurs fréquent, comme je l'ai mentionné plus haut, que le manipulateur ou la manipulatrice en essaye plusieurs avant d'arriver à celle qui lui aura semblé être la plus efficace... On peut néanmoins les classer en trois groupes, ou types, des plus banales aux plus sournoises : la manipulation des sentiments, les techniques de confusion mentale, et enfin celles qui consistent à stigmatiser, décrédibiliser, paralyser l'autre.

Il n'est pas évident de savoir que l'on est victime d'une manipulation langagière, car toutes visent justement à nous faire douter de nous-mêmes et de nos propres perceptions. Si certaines de ces manipulations sont assez lisibles, d'autres, les plus dangereuses, sont très subtiles. Pour les reconnaître, il faut donc les identifier, les nommer et les décrire. Ce sera l'objet des trois chapitres qui suivent.

1 . Voir Émile Benveniste, *Problèmes de linguistique générale* , tome 1, Paris, Gallimard, 1966, p. 70.

3

Faire avaler des couleuvres :

la manipulation des sentiments

La manipulation des sentiments est sans conteste la technique la plus utilisée pour masquer un comportement ou des intentions. Elle joue principalement avec la capacité du partenaire que l'on veut manipuler à culpabiliser, à ressentir de la honte ou à faire preuve d'empathie et s'appuie avant tout sur la confiance qu'il place dans le couple et dans celui ou celle qui manipule. Le but est de convaincre la « cible » d'accepter ou d'endosser des situations difficiles, douloureuses, voire choquantes, qui lui sont en réalité imposées.

La liste de sentiments que je vais aborder maintenant n'est pas exhaustive : elle concerne juste ceux qui reviennent le plus fréquemment.

Mais comme on sait, l'imagination humaine est sans limites...

Culpabiliser

Rhéane, quarante ans, est en couple depuis quinze ans. « Longtemps, m'explique-t-elle, mon compagnon et moi avons eu une vie affective et sensuelle plutôt satisfaisante. Même si nous sommes très différents dans notre rapport aux autres (il est extraverti, je suis réservée), nous avons longtemps formé un bon et beau duo. Disons que nous avons l'impression de nous compléter de manière heureuse. Mais l'année dernière, après deux ou trois ans difficiles à gérer à cause de l'âge de nos enfants, la catastrophe est arrivée : j'ai découvert qu'il me trompait. Loin de s'en défendre, il a tenté de se justifier : je n'étais plus disponible, je ne m'intéressais plus à lui, je ne le voyais plus... Extrêmement blessée, j'ai tout de même tâché de comprendre et de me remettre en cause pour tenter de nous sauver. Mais aujourd'hui encore, c'est plus fort que moi : j'ai beau essayer d'oublier, je ne lui fais plus confiance malgré toutes ses promesses. Au point d'adopter un comportement dans lequel je ne me reconnais pas : je fouille régulièrement son portable, je panique dès qu'il a du retard et, surtout, je me rends compte à quel point je suis devenue méprisante. Il a beau me mettre en garde en disant que je le pousse à bout, je ne parviens pas à être bien au-delà de quelques jours. À chaque fois et malgré moi, j'explose de colère. Comme s'il avait définitivement tué la magie. Cela signifie-t-il que j'aie cessé de l'aimer ? Je ne pense pas : au contraire, cette histoire m'a démontré que je tiens à lui plus que tout. Mais comment faire pour

m'apaiser, pardonner et le retrouver... avant qu'il me prenne au mot et finisse par me quitter ? »

Il n'est pas difficile de comprendre d'où vient le malaise de Rhéane : son compagnon a retourné la situation. Au lieu de reconnaître que ce qu'il a fait n'est pas très sympathique, il a trouvé le moyen de la culpabiliser, de l'accuser d'être responsable de la tromperie qu'elle a subie du fait qu'elle aurait été peu disponible, peu intéressée, voire qu'elle ne le voyait plus ! Ce retournement répond vraisemblablement au fait que lui-même se sent coupable. S'il était si mécontent de son couple, il aurait pu s'en ouvrir à Rhéane, aborder le problème avec elle plutôt que de commettre un passage à l'acte. Cette manipulation de la réalité trouble Rhéane. Comme elle aime son compagnon, elle a du mal à percevoir qu'elle en est victime (pour un observateur extérieur, c'est une évidence). D'où son comportement en

apparence irrationnel, mais qui traduit en réalité le fait qu'elle vit une situation anormale.

La culpabilisation est, et de loin, la manipulation langagière la plus fréquente. Elle s'appuie sur la capacité des partenaires à ressentir des sentiments de culpabilité. Cette capacité nous a été inculquée par notre éducation, dont c'est le [rôle1](#). Si celle-ci s'est déroulée normalement, nous avons tous un passé de culpabilisation subie et de culpabilisation agie.

Il existe trois sortes de culpabilisation : maternelle, paternelle, fraternelle. Une femme sent que son mari s'éloigne, se montre froid, ne la touche plus. Elle s'en inquiète auprès de lui. Dans le cas d'une *culpabilisation maternelle*, il va lui répondre : « Avec tous les soucis que j'ai au boulot, tu pourrais comprendre ! », ou bien : « Ce n'est pas que je m'éloigne, mais tu n'es guère disponible avec tes propres voyages professionnels, le temps que tu consacres aux enfants, à tes parents, etc. », ou encore : « Je ne vois pas de quoi tu te plains, tu n'es même pas capable d'éprouver des sentiments amoureux ! » S'il s'agit d'une *culpabilisation paternelle*, Monsieur répondra : « J'en ai assez de tes revendications. Si tu continues, je m'en vais. » Et dans le cas d'une *culpabilisation fraternelle* :

« Je ne comprends pas que tu ne comprennes pas que je ne peux tout faire à la fois. Mets-toi un peu à ma place... »

Nous utilisons tel ou tel type de culpabilisation en fonction de l'objectif poursuivi. Prenons l'exemple d'une séparation. Celui ou celle qui a l'intention de désertir le couple peut lui-même ou elle-même ressentir des sentiments de culpabilité. Or, la meilleure façon de se débarrasser d'un sentiment de culpabilité, c'est de rendre l'autre responsable de la situation :

« Si je te quitte, c'est que depuis des années tu te négliges, tu ne fais aucun effort pour que je continue de t'aimer, tu es absorbée (au choix) par les enfants, par ton travail, par ta famille... », « Ta sexualité est nulle », « Je n'existe pas à tes yeux », « Tu as toujours été incapable d'une attention à mon égard »... L'autre ne sera pas en reste : « Tu n'as donc aucun respect de la souffrance des autres, et je ne parle pas seulement de la mienne dont tu te fiches, mais pense aussi à tes enfants, à ce qu'ils vont devoir subir, à la vie que tu leur prépares, à la confiance qu'ils mettaient en toi ! »

Cette technique n'est pas toujours efficace. Si, par exemple, Madame déclenche les hostilités en tentant de culpabiliser Monsieur, celui-ci risque de répliquer vivement sur le même registre. Bien entendu, Madame ne peut laisser passer une telle injustice et redouble d'arguments, voire les

développe avec encore plus de véhémence. Monsieur reprend alors ses propres arguments, déterre de vieilles rancunes, rappelle des histoires anciennes, *da capo* ... Et c'est ainsi qu'au bout de quelques mois, je rencontre deux partenaires qui sont devenus des experts ès culpabilisations.

La honte

Une autre technique, que l'on confond souvent avec la précédente, est l'utilisation de notre capacité à éprouver des sentiments de honte. Mais autant la culpabilisation renvoie à soi-même, à un problème personnel, autant la honte renvoie au regard des autres, à un jugement extérieur : « Si je racontais à ta mère comment tu te comportes... » Pour le dire autrement, la dette d'appartenance qui repose sur la capacité des sujets à culpabiliser leur indique ce qu'il ne faut pas faire, les interdits à respecter, alors que la dette d'appartenance qui repose sur la capacité d'éveiller des sentiments de honte chez les sujets indique ce qu'ils doivent faire pour faire honneur au couple, pour le valoriser et, surtout, pour ne pas attirer le discrédit sur lui (par exemple, taire certaines choses).

La fierté du couple, sentiment d'appartenance qui structure chacun, qui fournit une sécurité de base, repose donc sur la conviction que chacun doit participer à cette autoconstruction, apporter une pierre à l'édifice en donnant aux familles d'origine et aux amis l'image d'un couple uni, solidaire, voire amoureux. Nombreux sont ceux ou celles qui garderont le secret sur des misères conjugales, des violences, ou un simple désamour.

C'est souvent le cas lorsqu'on s'est marié contre l'avis de la famille. Il est alors honteux de révéler les problèmes du couple puisqu'on s'expose inmanquablement à cette remarque : « On t'avait prévenu(e). »

La honte est toujours honte d'une différence avec les normes d'un milieu. On fait honte en se moquant, en humiliant, en ridiculisant, en condamnant, en menaçant de rétorsions. Ainsi une femme d'une quarantaine d'années qui avait honte de révéler, même à son thérapeute, le fait que son mari ne l'avait pas touchée depuis une quinzaine d'années.

Cette honte était largement alimentée par Monsieur, qui ne manquait pas de lui montrer l'effet désastreux qu'auraient ces révélations sur leur entourage, en particulier familial.

Comment sait-on que l'autre est plus sensible de ce côté-là ? Je le répète, on procède par essais /erreurs. On tente une stratégie, on n'est pas sûr de soi, et si cela n'est pas efficace on teste autre chose. Parfois, on connaît les failles de son partenaire, parfois non. Encore une fois, les paroles perverses sont le produit d'une interaction. Telle technique sera efficace sur telle personne et pas sur telle autre. Et ce, d'autant que

nombreux sont ceux qui entreprennent des psychothérapies et sont donc plus à même de se défendre contre les manipulations. Celles-ci doivent se perfectionner... Le « jeu » se complique !

Le sentiment de honte peut être déclenché de trois façons par le manipulateur. Celui-ci peut tout d'abord le provoquer en faisant à l'autre des reproches sur ce qu'il (ou elle) aurait fait, ou dit, ou montré devant des proches, des amis ou autres. Il peut, ensuite, menacer l'autre de le rendre honteux par son propre comportement, par exemple boire plus que de raison lors de réunions avec des amis. Untel dans ce cas expliquait à sa compagne

qu'il n'hésiterait pas à faire un scandale devant ses parents si elle faisait la moindre allusion à leurs difficultés devant eux. Enfin, il peut dévoiler (ou menacer de le faire) des pratiques intimes devant un tiers. Unetelle n'a pas hésité à révéler, en présence de leur thérapeute, une pratique sexuelle que son mari aurait à l'évidence préféré laisser dans l'intimité du couple.

Sophie, jeune femme de bonne famille, mariée depuis une dizaine d'années, se présente à moi, en rage contre Pascal. Elle a découvert qu'il entretenait une liaison avec l'une de ses amies. Le couple a deux enfants, une surface sociale étendue, beaucoup d'amis. Les liens de Sophie avec sa famille d'origine sont étroits. Lui est d'une famille plus modeste et moins fortunée. Je suis frappé de ce que dit Sophie : elle ne met pas en avant la peine provoquée par cette infidélité, mais agite la menace de la réaction possible de son entourage si le comportement de Pascal venait à être mis sur la place publique. Selon elle, son mari serait rejeté comme un malpropre, en particulier par ses beaux-parents. Comme il exerce une profession libérale, il perdrait du même coup une grande partie de sa clientèle.

Pendant ce déluge de propos menaçants, Pascal reste calme, ne se défend pas. Sophie finit par se taire. Il prend alors la parole et relate un fait remontant à la première année de leur mariage et dont il n'avait jamais parlé. À cette époque, raconte-t-il, il s'est aperçu que sa femme continuait d'avoir des relations, en particulier sexuelles, avec l'un de ses ex. Il pose alors la question de l'effet que pourrait avoir sur son entourage à elle la révélation de cette liaison alors que leur couple en était à ses débuts !

Plutôt que de faire un scandale, Pascal avait gardé secrète cette bombe à retardement pendant toutes ces années. Son mariage était un « ascenseur social » qu'il n'avait pas envie de remettre en cause. Honte contre honte.

Stupéfaite de découvrir si tardivement que son mari était parfaitement au courant de ses écarts de conduite, Sophie a ravalé ses menaces. Et c'est la

honte possible de la révélation du comportement de chacun qui a servi, depuis lors, de ciment à ce couple !

L'inquiétude, l'apitoiement, l'empathie Certaines personnes, plus que d'autres, sont sensibles au malheur des autres. Cette fibre empathique peut

aisément être utilisée par les manipulateurs. Une femme constatait que son mari négligeait fortement leur couple. Elle le soupçonnait d'avoir engagé une relation parallèle. Mais le mari expliquait que s'il se montrait si distant c'est parce qu'il revivait un deuil douloureux, celui d'une cousine. Je lui ai demandé la date du décès.

Sa réponse, surprenante, a jeté un sérieux doute sur sa sincérité : « Il y a douze ans... »

Cette technique sert également lorsque l'on veut préserver un lien face à une menace de séparation. La manipulation est alors le fait de celui ou celle qui ne se sent plus aimé(e), qui sent l'autre s'éloigner, voire désireux de rompre. Pour retenir son partenaire, on va trouver alors un substitut à la relation d'amour (celui ou celle qui n'aime plus d'amour, mais qui souhaite préserver sa relation de couple, peut agir de même). Il existe plusieurs sortes de liens substitutifs, mais le plus fréquent, outre le lien de culpabilisation, est le lien d'inquiétude. Il est parfois efficace, quoique de mauvaise qualité, car il impose des postures qui peuvent s'avérer douloureuses, frustrantes, voire pathogènes pour la personne qui manipule ou pour celle qui se sent prise dans un piège communicationnel.

Ces comportements sont parfois qualifiés de chantage affectif, surtout si des propos suicidaires sont évoqués. Il est parfois difficile de distinguer un authentique désespoir d'une manœuvre manipulatrice.

Antonin, soixante ans, est un ancien marin militaire. Son visage et son embonpoint témoignent d'une sérieuse imprégnation alcoolique. Sa compagne, Héloïse, universitaire en retraite, est mince, élégante. Elle dit ne plus le supporter, tient des propos assez violents, en particulier qu'elle n'a jamais aimé les gros. Leurs problèmes ont débuté quand ils ont pris leur retraite. Depuis, Héloïse se plaint du fait, non pas qu'il soit inoccupé, mais qu'il ait de mauvaises fréquentations, qu'il passe son temps dans des établissements de bas niveau avec des gens sans intérêt, et surtout qu'il consomme beaucoup trop de boissons alcoolisées. Par contre, elle est restée très active dans son champ, doit d'ailleurs publier un livre prochainement, donne des conférences, voyage.

Je comprends que le comportement d'Antonin est récent. Auparavant, il était très soucieux de la qualité de ses fréquentations et de sa ligne, ayant toujours fait du sport.

Reconstituons le scénario catastrophe : Antonin attendait beaucoup de leur retraite pour vivre une relation plus proche avec Héloïse, qu'il aime profondément. Or, Héloïse a vécu sa retraite comme une libération d'une tâche d'enseignement qui lui pesait, a pu se consacrer à des recherches qui la passionnent et, de ce fait, n'est pas très disponible pour Antonin. Dans un premier temps, il s'est replié sur lui-même, puis il a commencé à sortir, mais dans des lieux et avec des partenaires qui déplaisaient fortement à sa femme, d'autant qu'elle a vu son état de santé se détériorer. Il n'a pas été difficile de recadrer le comportement d'Antonin qui, à cause de son mauvais état de santé, inquiétait Héloïse et l'empêchait, pour cette raison, de l'abandonner.

Ce lien d'inquiétude est tout ce qu'il avait trouvé pour tenter de préserver leur couple, inquiet qu'il était lui-même du comportement de son épouse, de plus en plus indépendante. C'est par amour pour elle qu'il se comportait ainsi. Ce lien substitutif était pour lui comme une bouée de sauvetage, d'autant qu'il savait que son épouse n'abandonnerait pas un navire en difficulté... Cette lecture de leur problème a eu des résultats touchants : quelque temps plus tard, par hasard, je les ai croisés dans la rue ; ils marchaient bras dessus, bras dessous ; Antonin avait retrouvé sa ligne, et le visage d'Héloïse souriait.

La dette

« Comment peux-tu me faire des reproches, avec tout ce que j'ai fait pour toi et les enfants, tous les sacrifices que j'ai consentis ? » Certains manipulateurs exploitent la tendance de leur partenaire à se sentir en dette.

D'autres, à l'inverse, peuvent aller jusqu'à se mettre eux-mêmes en dette à l'égard de l'autre, en promettant par exemple de rembourser un jour ce qu'ils lui ont soutiré, ce jour s'avérant, comme on va le voir, de plus en plus lointain.

Roxane est en couple avec un homme qui se révèle toxicomane (le cas est malheureusement assez [fréquent](#))². Elle est animatrice, participe à la vie associative de sa ville, fait du sport. Un été, elle rencontre un homme avec lequel, très vite, elle se met en couple. José ne lui cache pas qu'il est toxicomane. « J'ai cru que c'était du passé, dit-elle, mais je me suis vite aperçue qu'il consommait encore. Il passait des nuits entières à fumer de la coke, tout seul dans la cuisine. » Elle lui demande d'arrêter, il promet, mais continue derrière son dos. Roxane s'en aperçoit mais, comme elle est amoureuse, elle prend sur elle et cherche à le sortir de son addiction.

Plusieurs fois, bien qu'il ait lui-même un salaire, il lui emprunte de l'argent sous de fausses raisons. Roxane paie. Un jour, « il a complètement craqué, il a pleuré dans mes bras en me disant qu'il voulait tout arrêter et que pour ça il fallait que je l'aide, il avait besoin de 2 000 euros et puis il viderait l'assurance vie que lui avaient ouverte ses parents, environ 5 000 euros. J'ai soufflé un bon coup, ça faisait mal mais si c'était le prix à payer pour une renaissance, j'étais OK. On est partis en vacances et au retour il s'est fait un tatouage, un scarabée sacré, le renouveau de la vie, d'ailleurs, c'est moi qui le lui ai payé. »

Le temps passe, José promet toujours de rembourser mais ne le fait pas, se drogue encore « juste pour faire la fête », Roxane râle, « il dit que je ne peux pas parler de ce que je ne connais pas, que j'ai raison, mais qu'il a déjà fait beaucoup d'efforts, qu'il veut s'en sortir, alors, pour la fête, il gère ».

« En décembre dernier il m'a redemandé de l'argent, j'étais effondrée, combien de fois j'ai pensé tout arrêter, tout plaquer. J'ai appelé un truc comme Drogues Infos Service, je ne savais plus où j'en étais, ils m'ont dit de penser à moi, de me protéger, qu'il fallait que je pose mes limites.

D'autant plus que personne n'est au courant, ni son père, ni sa mère, ni sa sœur, ni ses meilleurs potes, je suis seule face à une situation que je ne me sens pas le pouvoir de gérer. Il ne voulait même pas me dire combien il lui fallait, mais là c'était le bon, ce serait le nouveau départ. » Roxane lui prête plusieurs milliers d'euros.

Aujourd'hui, « il me doit 8 000 euros, il n'a jamais payé le loyer, il a vidé tous ses comptes en banque et ça fait plus de deux ans que ses 1 300 euros de salaire par mois servent à payer une dette que je ne connais pas, ça me fait tellement mal que je préfère me dire que l'argent n'est pas essentiel, que bientôt ça changera, que Kipling a dit : "Tu seras un homme mon fils quand tu pourras voir détruite l'œuvre de ta vie et sans dire un seul mot te mettre à rebâtir".

« Chaque fois que j'aborde le sujet, que je lui demande d'être honnête et de me dire quand ça s'arrêtera, il pète un plomb, dit que c'est sa merde et qu'il veut le gérer tout seul. Il a tellement honte de ce qu'il a vécu, il est tellement fier. Et moi je suis si fatiguée, si triste de ne pas pouvoir l'aider, je ne connais rien à son histoire et on parle quand même de projets communs, de se fiancer, de partir, de faire un bébé. Je ne sais plus rien, je ne sais pas jusqu'où je pourrai tenir, je crois tellement pouvoir lui faire confiance et que le mois qui arrive sera le bon. Qu'on pourra enfin repartir de zéro et construire. J'aimerais tellement qu'il me parle de lui, de son passé, de ce poids qui lui mine ses journées. Je croyais qu'à deux on était plus fort. Je me sens si seule face à ce vide. Je l'aime comme je n'ai jamais aimé personne, je ne doute pas de sa foi, je ne comprends juste pas pourquoi. »

Voilà qui en dit long sur l'emprise d'une relation très investie affectivement et financièrement : on ne parvient pas à y renoncer, car si l'on y renonçait, on aurait l'impression d'avoir investi à perte. Se créer soi-même une dette envers l'autre, telle est la clé de l'aliénation.

La flatterie

Cette technique de manipulation, qui peut sembler grossière tant le piège est évident, a pourtant, curieusement, une réelle efficacité. L'idée est d'exploiter le narcissisme de son ou sa partenaire pour lui faire accepter des comportements problématiques : « Toi seule peux comprendre, avec ta formation, que les pulsions irrépessibles, ça existe ! » Ou encore : « Tu sais bien que je n'aime que toi ! Les autres ne sont que des passades... »

Les interprétations sauvages

À recommander pour des sujets ayant quelques notions de psychanalyse. « Tu me prends pour ta mère », dit cette femme, psychothérapeute de son état, chaque fois que son mari tente de lui caresser les seins... Ou bien : « Tu devrais soigner ton œdipe ! » Ou encore : « Tu devrais parler de ton problème avec ton psychanalyste au lieu de m’envahir avec tes reproches ! »

La jalousie

« Si tu te montrais moins possessif (ou possessive), je n’aurais pas eu envie d’aller voir ailleurs ! » Cette accusation paraît logique, sauf que le comportement qualifié de jaloux traduit le plus souvent une inquiétude face à l’éloignement affectif et sexuel de l’autre partenaire, qui utilise cette jalousie pour justifier son éloignement... Un cercle vicieux ne tarde pas à s’installer : plus l’un ou l’une s’éloigne, plus l’autre se montre possessif, voire jaloux, comportement qui induit un éloignement encore plus grand du partenaire, et ainsi de suite...

La peur : les menaces, les rétorsions, les situations de chantage

Que ces menaces soient de séparation, de rétorsion sexuelle, financière, ou autre, elles sont destinées à éveiller des sentiments de peur chez le ou la partenaire. Ainsi, tel mari qui ne touchait plus son épouse depuis des années et dont l’homosexualité était probable, menaçait sa femme de séparation dès qu’elle évoquait la possibilité de parler de leur problème à des professionnels, ou pire : à ses beaux-parents.

Les situations de chantage impliquent parfois les enfants. Ainsi, chaque fois que son épouse lui refusait son « service sexuel » (c’est ainsi qu’il s’exprimait), Monsieur s’en prenait violemment à leur fille. Le message était parfaitement compris par Madame, qui se soumettait au désir de son mari pour protéger sa fille.

Mais cela peut également être une technique pour tenter d’empêcher une séparation. Si l’un ou l’autre tire les conséquences de son désamour et exprime le désir de se séparer, les manipulations de sentiments peuvent connaître des extrêmes : utilisation plus fréquente de l’inquiétude, jusqu’à

des menaces suicidaires, menaces de rétorsion financière, utilisation des enfants (« Tu ne les verras plus ! »).

Promettre

Créer l'espoir d'un changement possible à condition que le partenaire renonce à ses griefs, tel est l'enjeu des promesses dans le cas fréquent des incartades. « C'est un accident de parcours, nous sommes assez forts pour dépasser cela. Je te promets que ça ne se reproduira pas. » On tente ici de préserver la relation avec, il faut le dire, plus ou moins de succès, les promesses étant plus ou moins tenues. À ce petit jeu, certains ne manquent pas d'aplomb. Une femme avait traîné son mari en thérapie de couple à la suite d'une tromperie. L'homme lui assura que ce n'était qu'une passade.

« Je ne la reverrai plus », lui promit-il avec conviction. Émue, sa femme lui pardonna. La vie reprit son cours. Et puis, un jour, Madame tomba sur un message témoignant sans ambiguïté possible que Monsieur avait renoué avec sa maîtresse. Elle l'accusa d'avoir manqué à sa parole, il lui répliqua :

« C'est vrai, j'avais promis... mais je n'avais pas juré ! »

Le goût de la sincérité

Un couple se tient devant moi. L'homme s'écrie :

« Ma femme n'accepte jamais mes cadeaux !

– Que lui offrez-vous ?

– Ma sincérité ! Chaque fois que j'ai eu une liaison, je le lui ai dit.

– Vous le lui auriez dit *avant*, c'eût été un bien plus beau cadeau ! »

Comme disait Jean Cassou, « le goût de la sincérité, sorte de passion [trouble et qui autorise tous les crimes](#)³ » ...

Lire dans la pensée de l'autre

Cette technique s'appuie sur la difficulté du partenaire à nier ce que l'autre peut deviner de ce qu'il pense, croit, ressent. « Je sais ce que tu penses de la situation », ou « Je sais qu'au fond de toi tu m'aimes encore », ou « Je devine que tu es encore en train de penser à l'autre ». Difficile de se défendre face à de telles affirmations...

La banalisation

La banalisation consiste à présenter à l'autre une demande qui serait

« normale » et qu'il serait bien évidemment ridicule de refuser. Un exemple fréquent : souhaiter une pratique sexuelle (échangisme, triolisme, fellation, sodomie, etc.) que l'on va présenter comme courante, banale, généralisée.

Un autre exemple est celui de libertés que l'un ou l'autre voudrait se voir accordées, tel le fait d'avoir des relations extraconjugales. Pourquoi en faire toute une histoire ? On se demande...

L'appel à la confiance

On se souvient de la fameuse scène du *Livre de la jungle* où le serpent Kaa, qui essaie d'hypnotiser Mowgli pour le tuer, lui susurre : « Aie confiance, crois en moi... » Demander à l'autre de vous faire confiance pour la simple raison que vous êtes en couple (sous-entendu : on ne saurait rester en couple sans faire confiance à son partenaire), c'est là une des manipulations langagières les plus fréquentes, les plus troublantes et les plus perverses. Des propos de ce genre doivent immédiatement éveiller la méfiance. Ils sont généralement utilisés pour masquer une tromperie sexuelle ou une malversation financière (pour obtenir la signature de l'autre lors d'une transaction douteuse, obtenir un prêt ou une délégation sur la gestion de son patrimoine). Être en couple, ce n'est pas donner un blanc-seing à l'autre !

On le voit, les techniques utilisant la manipulation des sentiments sont nombreuses. Elles reposent toutes sur le degré de confiance que le manipulé accorde au manipulateur, confiance basée sur l'importance accordée à la préservation de la relation. De l'extérieur, ces manipulations peuvent nous paraître simplistes, voire utilisant des ficelles grossières, mais la dynamique propre au couple les rend difficilement décelables de l'intérieur.

Noyer le poisson : les techniques

de confusion mentale

Faire en sorte que l'autre ne comprenne plus rien à ce qui lui arrive : tel est l'objectif des manipulateurs, hommes ou femmes, qui utilisent le mensonge, la désinformation et le « double lien » (qui appartient à ce qu'on appelle les communications paradoxales).

Disons-le d'emblée : les conséquences de ces techniques de confusion sur la santé mentale des personnes qui en sont victimes peuvent être très graves, d'autant qu'il est possible de jouer sur leur effet cumulatif. Ainsi, la technique de la désinformation, comme nous le verrons plus loin, s'accommode sans problème de l'utilisation du double lien.

Du mensonge à la dissimulation

La vérité, disait Heinz von Foerster, l'un des fondateurs de la cybernétique, la vérité est « un concept inventé par un menteur ». Une écrasante majorité des couples qui viennent en thérapie le font parce qu'il y a eu, selon eux, mensonge (de l'autre). Certes, mais que veulent-ils dire par là ? Le mensonge de l'un n'est-il pas la vérité de l'autre ? Mensonge et vérité ne sont-ils pas relatifs ? Ne se définissent-ils pas l'un par rapport à l'autre ? Ne sont-ils pas des questions de croyance et de morale sociale ?

D'un point de vue philosophique, peut-être. Mais dans les couples, la question n'est pas idéologique, elle est sémantique.

La vérité n'est pas la réalité, mais une opinion, la lecture d'une réalité ; et le mensonge est un jugement moral sur un fait de dissimulation. Pour sortir de ce piège linguistique majeur (« C'est la vérité », « Non, tu mens »), je propose de remplacer la question de la vérité et du mensonge par celle de la réalité et de la dissimulation. Car, en définitive, c'est bien de cela qu'il s'agit.

D'où de nouvelles questions à se poser. Que convient-il de dissimuler à mon partenaire, et dans quel but : pour créer une relation ou la préserver ?

Quels sont les risques de la dissimulation, et suis-je prêt à les assumer ?

Comment réagirai-je si je découvre que mon partenaire me dissimule ou m'a dissimulé des choses ? Sous cet angle, j'ai maintenant la possibilité, en cas de découverte, d'affirmer que *je ne peux l'accepter parce que c'est mon ressenti et non parce que c'est un mensonge* que je devrais stigmatiser au nom d'une morale qui correspond à un mythe social ou religieux, donc discutable. Ici, pas de discussion possible, il s'agit de mes limites personnelles qui ont été outrepassées.

La dissimulation peut concerner des faits qui appartiennent au *passé* .

Et c'est là une question importante : notre passé doit-il faire partie de ce que nous allons donner de notre intimité personnelle pour construire une intimité de couple ? Ne vaut-il pas mieux garder pour soi ce qui risquerait d'encombrer l'autre ? Une jeune femme a rapporté des éléments de sa vie sexuelle passée à son nouveau compagnon, mais à partir de ce moment-là celui-ci s'est retrouvé dans l'incapacité de l'approcher sexuellement, car des images trop précises l'envahissaient. Un autre se plaignait du fait que sa compagne n'acceptait pas avec lui des pratiques auxquelles elle s'était

livrée avec d'autres par le passé. Dans une autre situation, moins banale, un homme découvre que le jeune frère de sa compagne est en réalité le propre enfant de celle-ci, qui a dissimulé qu'elle l'avait eu quand elle était encore mineure...

Il est fréquent que des personnes ayant eu une relation passagère, lors d'un déplacement professionnel par exemple, se sentent obligées d'en faire part à leur partenaire de vie. Mais en quoi le ou la partenaire est-il (ou elle) concerné ? On a le sentiment que celui ou celle qui a commis cet écart décharge sa conscience d'un fait isolé qui ne mettait pas le couple en danger tant qu'il restait l'affaire privée de chacun. On peut considérer que la passade relève de ce qui doit rester secret : elle appartient à chacun, au même titre que certaines pensées, fantasmes ou souvenirs qui, s'ils étaient révélés, contribueraient plutôt à encombrer la vie actuelle du couple.

Très différente est la *dissimulation d'une liaison* qui se prolonge et impose de dissimuler un pan de sa vie à l'autre, donc à pratiquer, comme nous allons le voir dans un instant, une forme de désinformation. Dès lors, comment faire la différence entre une relation passagère et une liaison ?

Cette question, je l'ai posée un jour à une patiente dont le mari était volage.

Elle m'a répondu : « Une liaison, c'est à partir de la deuxième fois. »

La désinformation

Un couple m'est adressé par l'une de leurs filles. Ils se présentent tous deux, elle soixante ans, lui soixante-quatre, pimpants et jeunes d'allure.

Monsieur explique le problème : ils traversent une grave crise à cause des infidélités répétées de Madame. Leur conflit aurait pris une allure si violente que leurs enfants les ont séparés, une des filles hébergeant Madame, une autre Monsieur. Le couple a quatre enfants : l'aîné vit en province, est père de deux enfants et divorcé ; la deuxième, celle qui héberge leur mère, a trente-sept ans et vit, au moment où je les vois, un divorce difficile ; le troisième, trente-cinq ans, est célibataire ; la quatrième, trente-deux ans, mère de deux enfants, est en instance de divorce et c'est elle qui héberge leur père.

Monsieur est retraité après une carrière d'ingénieur qui s'est arrêtée précocement à la suite d'un licenciement collectif lié à la restructuration de son entreprise. Il en a profité pour reprendre des études qui lui ont permis de devenir enseignant jusqu'à sa retraite. Madame n'a travaillé qu'en de rares occasions. Le couple et leurs enfants ont déménagé plusieurs fois, au gré des nécessités professionnelles de Monsieur. Actuellement, le couple est fixé dans la ville d'origine du père.

Le parcours de Monsieur est émaillé de « dépressions » qui ont nécessité des hospitalisations en milieu psychiatrique à quatre reprises. Ces épisodes ont été qualifiés par les psychiatres de délires de jalousie et traités par des neuroleptiques. Le scénario de ces épisodes semble assez répétitif : Monsieur pensait avoir découvert la preuve de l'infidélité de Madame, qui niait vigoureusement, mettant les soupçons de son mari sur le compte de sa

dépression. (Au cours de la consultation, elle proposera d'ailleurs d'expliquer la crise actuelle par le fait que Monsieur, devant subir une intervention chirurgicale, a interrompu son traitement sur le conseil de l'anesthésiste.)

La différence, cette fois-ci, est que leur fille cadette a été alertée par une tante qui s'inquiétait de violences possibles entre les parents. Elle a alors décidé de venir sur place pour aider si possible à calmer la situation. Si au départ elle a adhéré aux hypothèses de sa mère d'un père maladivement jaloux et dépressif et qu'il conviendrait de faire soigner au plus vite, elle a fini par réaliser que les soupçons du père étaient parfaitement fondés ! Le

fait a été dévoilé par la découverte de lettres « anonymes » que la mère destinait à l'épouse de son amant. Ce dernier, confronté par Monsieur, a reconnu les faits et lui a d'ailleurs proposé de reprendre sa femme...

La découverte de ces lettres a été comme un coup de tonnerre dans la famille. Chacun a été obligé de revisiter le passé à la lumière de la nouvelle donne. Mais alors que les filles redoutaient que leur père ne tue leur mère, très curieusement le couple s'est rapidement reformé, le père prenant en pitié son épouse en butte à la colère de ses filles ! Lorsque j'ai posé à la mère la question de la raison de ses agissements, c'est-à-dire de la désinformation qu'elle avait fait subir à son mari, sa réponse a été pour le moins surprenante : « Mais je l'ai fait par honnêteté et pour la paix dans la famille ! »

Ce cas illustre un point important. Qu'est-ce qui fait qu' *un secret devient pathogène* ? Mon hypothèse est que, à un moment donné, un élément du secret pourrait être perçu, c'est-à-dire que celui-ci pourrait ne pas être aussi efficace. Il s'agit alors d'effacer les traces visibles de ce secret en agissant sur ceux qui pourraient le percevoir. Bref, un secret devient pathogène quand il nécessite, pour être préservé, la désinformation, la culpabilisation.

La désinformation consiste à influencer sur les mécanismes mêmes de perception de l'autre, non pas en lui mentant, mais, beaucoup plus subtilement, en agissant sur son système cognitif. Ce qu'il voit, il ne doit pas le voir ; ce qu'il entend, il ne doit pas l'entendre ; et ce qu'il pense, il ne doit pas le penser.

C'est très pernicieux. La victime est confrontée à une question anxiogène : dois-je croire ce que je perçois ou faire confiance à mon partenaire lorsqu'il m'affirme que je me trompe ? La question est cruciale, car y répondre dans un sens ou dans l'autre implique certaines conséquences. Si je crois mes perceptions, en effet, mon couple est en danger : il me sera difficile de rester avec un être qui me trompe. Mais si je crois mon partenaire, un malaise me gagne, car je ressens *physiquement*, sans pouvoir la formuler, la contradiction entre mon vécu et la « réalité »

qui m'est opposée.

La personne visée par la désinformation est donc en danger psychique, puisqu'elle oscille constamment entre deux hypothèses : se croire ou croire l'autre. Si la situation se prolonge, il n'est pas rare que des symptômes dépressifs apparaissent.

C'est que *la désinformation profite d'une faiblesse cognitive de l'être humain*, qui a tendance, dès l'enfance, à ne pas croire ce qu'il perçoit tant qu'un tiers ne le lui confirme pas. Une des phases importantes du développement est celle où l'enfant envahit son environnement de questions dont on a le sentiment qu'il en connaît la réponse. Mais ce questionnement est crucial : l'enfant a besoin que le monde extérieur, en particulier les adultes qui l'entourent, lui confirme qu'il sait, ce qui va lui permettre de se croire lui-même et d'avoir confiance en ses propres perceptions. La cognition passe nécessairement par cette phase qui, d'ailleurs, n'est jamais totalement achevée.

La suite en dépend. Lorsqu'il s'agit de se croire, les adultes réagissent très différemment selon ce qu'ils ont vécu dans les phases précoces de leur développement. Un enfant ayant très tôt subi des désinformations risque de témoigner d'une faiblesse cognitive qui en fera une cible facile pour les désinformateurs, ou, ce qui est pire, de souffrir plus tard de troubles psychotiques.

Les adultes eux-mêmes ont encore besoin qu'on leur confirme leurs perceptions. Une jeune femme m'a raconté que son mari la battait, mais qu'elle ne se rendait pas compte du caractère anormal de la situation parce que tout le monde, autour d'elle, y compris sa propre famille, fermait les

yeux jusque sur les traces de coups qu'elle portait sur le corps. La prise de conscience a eu lieu dans un hôtel où ils étaient descendus avec une bande d'amis. L'un d'eux a entendu des cris alors que son mari la frappait et a ouvert la porte de leur chambre sans prévenir. C'est dans le regard de cet ami, au travers de ce qu'elle a vu qu'il voyait, que cette femme a enfin compris qu'elle était battue.

La faiblesse cognitive humaine n'est pas le seul facteur à favoriser la désinformation. Il en existe un autre, qui tient au fait que *le couple ne comporte pas de tiers*. C'est une dyade fermée. Le scénario classique est le suivant. Mettons qu'il s'agit des frasques de Monsieur. Madame se trouve confrontée à une série d'indices dont les plus fréquents sont la multiplication de communications téléphoniques vers un numéro inconnu d'elle. Plus explicites, des messages SMS non effacés et au contenu ambigu, des absences injustifiées par le travail, un nouvel emploi du temps qui nécessite des déplacements le week-end, etc. (Internet et le téléphone portable sont de grands pourvoyeurs d'indices.)

Confronté à ce faisceau de présomptions, notre transgresseur se drape dans sa dignité, nie farouchement, puis contre-attaque en se montrant choqué que son épouse ait de telles pensées, lui qui ne pense qu'au bien-

être de sa petite famille au point de sacrifier certains de ses loisirs... Peut-

être admet-il parfois une certaine fatigue, voire une dépression liée à un surcroît de responsabilités, mais une chose est sûre : ce qui le peine le plus est ce climat de soupçon que sa femme crée par ses insinuations...

Dans un couple, si l'un des partenaires lance une affirmation, où est le tiers nécessaire pour confirmer ou infirmer ce dire, en particulier lorsque l'on souhaite pouvoir croire l'autre, lui faire confiance ? Il ne reste plus à Madame qu'à se confondre en excuses tout en restant particulièrement perturbée : doit-elle croire ses propres perceptions, au risque de perdre l'estime de son mari, ou doit-elle enfouir ses soupçons, au risque de douter de ses propres perceptions ?

Dans une autre situation, le mari, qui présentait une problématique d'alcoolisme, affirmait qu'il avait cessé de boire alors que Madame voyait à

travers la vitre dépolie qui séparait le séjour de la cuisine des gestes tout à fait explicites, ceux de son mari portant régulièrement une bouteille à ses lèvres. Il n'en affirmait pas moins, contre toute évidence, qu'il était devenu sobre. Ces dénégations laissaient sa femme curieusement troublée et mal à l'aise, partagée entre le souhait de pouvoir lui faire confiance et la nécessité de se confronter à une situation difficile, à savoir la rechute de son mari.

Le *retournement de situation*, technique fréquente, fait partie des situations de désinformation. Ainsi de Paola, qui se plaignait à son mari des attitudes pour le moins désinvoltes de sa fille d'un premier lit qui ne respectait ni sa personne ni ses espaces d'intimité, n'hésitant pas à emprunter ses affaires sans rien lui demander, à piller ses produits de beauté. Son mari lui a fait comprendre que ce qui faisait problème était plutôt le fait qu'elle s'en ouvre à lui : « Si tu n'en avais pas parlé, il n'y aurait pas eu de problème... »

De fait, il est difficile de se croire, c'est-à-dire de croire ses propres perceptions, en l'absence d'une reconnaissance par un tiers de ce que l'on peut vivre. Le *principe de relativité* ¹ exprime au mieux ce phénomène. Il indique, du moins dans la version qu'en donne Heinz von Foerster, qu'un élément n'a d'existence que pour autant qu'il est reconnu par au moins deux observateurs qui vivent l'expérience dans les mêmes conditions :

« D'après le principe de relativité, une hypothèse n'est pas acceptable

même si elle le paraît pour deux observateurs séparés. » Ainsi, explique-t-il,

« un Terrien et un Vénusien peuvent paraître crédibles si chacun affirme que sa planète est le centre de l'Univers, mais leur hypothèse s'effondrerait s'ils devaient se rencontrer ». Quand ce principe n'est pas respecté, le piège communicationnel se met en place : celui qui affirme une réalité ne demande pas à l'autre de se mettre dans la même situation d'observation, mais de le croire sur parole, c'est-à-dire de solliciter sa confiance, donc d'accepter qu'il ou elle soit le centre du monde, le seul tenant de la vérité, et, bien évidemment, de renoncer à ses propres croyances...

Cet élément de confiance revient souvent dans le discours des couples :

« Fais-moi confiance », « Crois-moi », « Pourquoi ne me fais-tu pas confiance ? », ou cette variante : « Je ne pourrais pas rester dans un couple où il n’y aurait pas la confiance ! » Et on le comprend aisément, puisque c’est la confiance qui permet au manipulateur d’échapper au principe de relativité et, par conséquent, de procéder à une désinformation.

Une femme de cinquante ans collectionne depuis plus de dix ans les séjours en clinique psychiatrique et les thérapies les plus diverses. Ayant été diagnostiquée « déprimée », elle a naturellement ingurgité des quantités de drogues, antidépresseurs et autres tranquillisants. Lorsque je la vois, elle est persuadée d’avoir une maladie qui s’appelle dépression et qui la condamne à suivre des traitements à vie. Comme je pense qu’une pathologie n’est pas le produit d’un destin biologique, je me montre curieux quant aux circonstances qui ont entouré l’apparition des troubles. Cette curiosité, toujours respectueuse et non intrusive, mais ferme, est soutenue par la conviction qu’obtenir ces informations est un des seuls chemins à permettre aux personnes enfermées, voire condamnées, par un diagnostic psychiatrique d’émerger de ces situations.

La biographie de ma patiente va apporter des informations essentielles.

Parmi les événements importants de sa vie, il y a la constitution de son couple. Elle s’est mariée avec un homme conforme en tout point à ce que sa famille attendait : même milieu, même culture, complémentarité des familles. Pourtant, elle se savait non amoureuse, car elle avait noué précédemment une relation avec un autre homme. Elle s’est ouverte à son père de ses hésitations la veille du mariage. Celui-ci lui a répondu qu’il était trop tard pour reculer. Elle a cédé, se sentant coupable de ses propres hésitations, d’autant que le promis était un être dont tout le monde chantait les louanges.

Peu de temps après le mariage, elle a découvert que son mari n’était pas plus amoureux d’elle qu’elle de lui ! Il avait la nostalgie d’une relation antérieure (qu’il allait bientôt reprendre clandestinement). Une existence fausse a débuté, chacun sachant ce qu’il en était de leur relation. À cela s’ajoute le fait que le mari n’avait pas l’air de percevoir sa souffrance à elle.

Ils ont eu trois enfants et la vie s'est déroulée apparemment sans accroc, dans une ambiance de désinformation où tout le monde savait mais où chacun faisait semblant de ne pas savoir...

C'est dans ce contexte qu'elle s'ouvre une seconde fois à son père de son questionnement sur son existence maritale. Il faut dire que pendant toutes ces années, chacun a joué son rôle à la perfection et que ce couple apparaît très uni aux yeux des proches. Leur cadre de vie est très plaisant et le mari est un homme admiré et envié à cause de sa réussite. Une fois de plus, le père de ma patiente se montre intransigeant et lui indique qu'elle a le devoir de poursuivre sa vie avec cet homme. Pourtant, celui-ci multiplie les tromperies tout en les niant. Cette femme est véritablement l'objet d'une désinformation prolongée, puisque ce qu'elle perçoit est nié constamment par son mari et que les proches ne semblent pas non plus percevoir ce qu'elle perçoit.

Se sentant de plus en plus mal, elle en parle à son médecin qui pose le diagnostic de dépression. Le cauchemar commence pour elle, en particulier lorsqu'elle s'aperçoit que tous, y compris son père, adhèrent immédiatement à l'idée qu'elle souffre d'une maladie qui nécessite un traitement prolongé. On imagine aisément que le contexte conjugal ne changeant pas, bien au contraire, puisque son mari profite de ses séjours en clinique pour multiplier les relations clandestines, son état ne peut que s'aggraver, et ce, malgré (ou à cause) des traitements institués. En clair, cette femme découvre que tous la préfèrent malade que rebelle !

Elle est alors confrontée à son sentiment de culpabilité. Après tout, n'a-t-elle pas accepté ce couple ? Son trajet de malade peut se poursuivre.

Lorsque je la vois, elle est très marquée physiquement et ralentie par des doses de médicaments qui n'ont fait qu'augmenter du fait que sa

« dépression » est, elle, considérée comme rebelle... En outre, ma patiente est enfermée dans un double lien infernal : ou elle va mieux et elle doit affronter sa situation matrimoniale, au risque de quitter son mari et de ne pas être soutenue par sa propre famille, donc de se retrouver isolée, sans soutien matériel et affectif ; ou bien elle s'enferme dans le rôle de malade,

ce qui permet à la situation de perdurer, renforce une solidarité, mais au prix de son aliénation.

Mon souci, à ce moment, est de lui redonner un peu de dignité, qu'elle a perdue du fait de son statut de malade, statut qu'elle vit très mal sans pour autant trouver d'autres solutions. Je vais ouvrir plusieurs voies : reconnaître qu'elle va « normalement mal » étant donné le contexte de sa vie ; faire émerger la rage qu'elle a refoulée depuis des années contre son mari, contre sa famille, contre son père (l'inverse de la dépression, ce n'est pas l'état normal, mais la rage, qui est donc le véritable antidépresseur); et enfin, l'aider à trouver une place sociale qui lui fasse quitter le statut de robot dirigé par sa maladie et lui redonne une dignité d'être humain.

Le double lien

– Connais-tu les langues étrangères ?, déclara la Reine Rouge.

Comment dit-on « Turlututu » en allemand ?

– Turlututu n'est pas un mot anglais, répondit Alice très sérieusement.

– Qui a dit que c'en était un ?, demanda la Reine Rouge.

Alice crut avoir trouvé un moyen de se tirer d'embarras : « Si vous me dites à quelle langue appartient le mot “turlututu”, je vous dirai comment il se dit en allemand ! » s'exclama-t-elle d'un ton de triomphe.

Mais la Reine Rouge se redressa rapidement de toute sa hauteur en

[déclarant : « Une reine ne discute pas2 ! »](#)

La différence entre la désinformation et la communication en double lien est que le manipulateur ne cherche pas à créer du doute sur les propres perceptions de celui qui est manipulé, mais à créer chez ce dernier une confusion dans ce qu'il perçoit, dans l'interprétation de ce qui lui est dit ou montré. C'est un procédé encore plus pernicieux que le précédent, puisque le sujet n'est pas ici partagé entre ce qu'il perçoit d'une réalité et ce que

l'autre en dit, mais est mis en position de douter de ce qu'il perçoit car le message qui lui parvient contient sa propre contradiction.

L'exemple devenu classique est celui des cravates. Une mère offre deux cravates à son fils. S'il en met une, c'est qu'il n'aime pas l'autre ; s'il n'en met aucune, c'est qu'il n'aime pas sa mère ; et s'il met les deux, c'est qu'il est fou... Ici, la question n'est pas de choisir entre deux croyances, celle de l'autre et la sienne, mais de parvenir à décrypter le message de l'autre, qui reste par définition indéchiffrable, car porteur d'une logique tordue.

Un autre exemple, dû à l'inventeur de ce concept, le psychiatre Gregory Bateson, met en scène une mère et son fils. Elle semble lui ouvrir les bras pour l'accueillir, mais à chaque fois que l'enfant se rapproche, elle esquisse un mouvement de recul, ce qui place l'enfant dans un double lien : ou il croit le premier geste, qui signifie qu'il est aimé, ou il croit le deuxième geste, qui signifie le contraire, mais s'il interroge sa mère sur la signification de ces gestes contradictoires, il obtiendra une réponse qui ne pourra qu'augmenter sa confusion, à savoir qu'il lui sera reproché de douter de l'amour d'une mère, ou bien, comme dans le passage de Lewis Carroll

cité plus haut, lorsque Alice interroge la Reine Rouge qui exige une réponse d'elle à une question incompréhensible : « Une reine ne discute pas »...

Une femme se plaignait à moi de son mari : « Il ne parle pas.

– Si je ne parle pas, répondit-il, c'est que tu parles tout le temps !

– Vous voyez, Docteur, c'est toujours le même problème, il ne reconnaît pas ses défauts... »

Autre exemple : « Il ne m'offre jamais rien.

– Mais si, je t'ai fait un cadeau pour la fête des Mères !

– Oui, mais parce que je te l'avais demandé. »

Celui-ci est particulièrement toxique : « Je te quitte, car tu ne fais rien pour être désirable. » Quelque temps plus tard : « Tu vois, j'ai fait des efforts ! –

Oui, mais c'est trop tard. »

Ces messages ne sont pas seulement contradictoires, ils sont aussi incompréhensibles. Comment les interpréter ? L'effet de sidération sur le partenaire est immédiatement visible : comment réagir si l'on ne comprend pas le message lui-même ?

Le double lien peut être exprimé par une pirouette langagière comme dans ces cas, mais aussi par une contradiction entre ce qui est dit et ce qui est montré comme comportement. Telle est la réponse d'un mari à son épouse qui lui reprochait de la négliger considérablement, et depuis longtemps : « Comment peux-tu douter de mon amour, alors que je t'ai épousée ! » Certes, mais c'était quinze ans plus tôt...

Gregory Bateson l'avait signalé dès ses premières descriptions, les effets du double lien dépendent de la relation entre manipulé et manipulateur. Les effets pathogènes sont liés à la nécessité dans laquelle se trouve un sujet de comprendre les messages de l'autre et cela ne peut advenir que si la relation lui paraît vitale ou simplement essentielle. Sinon, cela ne prête qu'à rire.

Dans les communications de couples en difficulté, ces doubles liens sont fréquents et ont comme effet, au-delà de la perplexité anxieuse qu'ils provoquent, d'altérer parfois pendant des périodes longues la capacité d'un être à se situer, à prendre des initiatives.

Il est également des situations où le double lien est non plus le fait d'un manipulateur qui cherche à induire un état de confusion chez l'autre, mais le produit d'une interaction. Une situation relativement fréquente qui crée des liens inextricables de type double lien est celle où la personne qui ressent un désamour conserve néanmoins de l'estime, voire de l'affection,

pour sa ou son partenaire. De ce fait, les manipulations affectives deviennent efficaces, je dirai même : trop efficaces. Un mari vient consulter avec son épouse. Sa demande est la suivante : faites en sorte que ma femme aille mieux. La demande semble justifiée par le fait que sa femme, qui est traitée depuis déjà quelques mois pour une « dépression », ne fait guère de progrès. La situation s'éclaire lorsque je saisis que les troubles ont commencé le jour où il lui a annoncé sa décision de la quitter pour une autre

femme. Elle lui a montré par son chagrin à quel point elle tenait à lui. Ce chagrin l'a ému, car il est clair qu'il conserve de l'estime et de l'affection pour elle. Le piège alors s'est refermé : chaque fois qu'elle va mieux, il montre son désir de la quitter et, aussitôt, elle rechutait dans son chagrin qui, entretemps, a été baptisé « dépression » par les médecins. De ce fait, il ne peut s'éloigner. D'où sa demande impossible, qui traduisait la situation en double lien ainsi créée : « Faites en sorte que ma femme aille mieux...

pour que je puisse la quitter ! »

5

Tuer la révolte dans l'œuf :

isoler, décrédibiliser,

paralyser l'autre

La stigmatisation, ou les méfaits du verbe être

« Tu es... » Les manipulateurs et les manipulatrices utilisant des manœuvres de stigmatisation adorent commencer leurs phrases par ces mots.

« Tu es stupide, jaloux, moche, incapable, nulle ou nul, conne ou con, minable, mauvais(e) au lit, folle ou fou, malade, déprimé(e). »

Tous ces qualificatifs peuvent être utilisés pour déstabiliser l'autre, le décrédibiliser à ses propres yeux, le diminuer, l'humilier.

Heinz von Foerster va nous aider à comprendre où se situe la perversion langagière. Dans un de ses écrits¹, il montre que les premières manipulatrices furent nos mères quand elles affirmaient : « Les épinards sont bons. » Cette phrase est un excellent exemple de parole perverse. En réalité, les épinards ne sont pas bons, ils sont verts.

Dire que les épinards sont verts, c'est utiliser une qualité d'objet ; affirmer qu'ils sont bons, c'est faire passer une opinion personnelle pour une qualité d'objet. Cela signifie-t-il que nos mères étaient des perverses ?

Certes non ! L'intentionnalité d'une telle monstruosité grammaticale ou syntaxique était de nous faire avaler ce brouet verdâtre.

Il en va de même lorsqu'on affirme à quelqu'un : « Tu es pervers »,

« Tu es malade », « Tu es fou », etc. On utilise une qualité d'objet alors qu'il s'agit du produit d'une relation avec une autre personne. La manipulation n'apparaît que si le distinguo entre qualité d'objet et produit d'une relation est clair.

Il est important pour sa propre survie que cette perversion langagière puisse être repérée, car elle est extrêmement fréquente. Elle couvre toutes les situations où, à l'intérieur d'un couple ou d'une famille, il est affirmé, voire asséné, des paroles aussi banales que « Tu es méchant (ou méchante) », c'est-à-dire utilisant un adjectif qui sous-tend un être de la personne désignée alors que le contenu véritable est le produit d'une relation. Personne n'est réellement méchant (disons que c'est plutôt rare), manipulateur, pervers, violent, amoureux, bon, généreux. En revanche, à l'intérieur d'une certaine relation, on peut se montrer tel ou telle, alors que, dans le cadre d'une autre relation, on se montrerait sous un angle très différent.

La question n'est donc pas de savoir si les épinards sont bons ou mauvais, mais que le verbe « être » soit utilisé pour faire croire à une qualité immanente et définitive des épinards. Là gît la perversion : on peut dire que les épinards sont verts, on ne peut affirmer qu'ils sont bons. Ils ne sont bons que pour certaines personnes qui pensent ainsi et dans un certain contexte, celui où il s'agit de faire avaler des épinards à nos chers petits !

Le *hic*, c'est qu'avec les épinards ils avalent une faute de raisonnement qui risque de laisser des traces dans leur fonctionnement ultérieur.

Cette perversion communicationnelle se retrouve dans les couples :

« Tu es un pervers narcissique » ; dans les familles : « Tu es un mauvais père (ou fils, ou mère, etc.) » ; mais aussi dans le monde psychiatrique :

« Vous êtes un bipolaire, un déprimé, un autiste, un schizophrène (au choix). » Les dégâts provoqués par ce type de discours sont considérables car cette pseudo-objectivité transforme ce qui n'est qu'une opinion dans le cadre d'une relation en affirmation catégorique qui ne concerne normalement que des objets *inanimés*.

Le mérite revient au père de la sémantique générale, le philosophe Alfred Korzybski, de nous avoir mis en garde contre les utilisations perverses du verbe « être ». Il considérait que ce verbe engendre la confusion intellectuelle et que la relation d'identité, qui est l'un de ses sens possibles, n'existe tout simplement pas dans la réalité.

Le verbe être, il est ou elle est tel ou telle, signifie ici et doit être compris comme : « Telle personne pense de moi que je “suis” ainsi, alors qu'une autre pourrait ou peut me voir très différemment. Ce qui m'est dit n'est pas un jugement de valeur, c'est un message destiné à me diminuer, à me paralyser, à me culpabiliser dans le cadre de la relation que nous avons établie. »

La pathologisation, ou désignation blanche Certaines personnes préservent leur relation en se déclarant déprimées, mais il en est d'autres qui, dans le même but, affirment que leur partenaire est déprimé(e), voire délirant(e), sous-entendant qu'il ou elle n'est pas digne d'être crédible dans ses demandes ou revendications. C'est ce mécanisme que j'ai proposé de nommer « désignation blanche », car il consiste à affirmer que l'autre est atteint d'une pathologie mentale. Par contre, si cette affirmation peut être troublante pour celui ou celle qui en est la cible, elle ne correspond à rien d'observable par un témoin extérieur, d'où l'expression.

Prenons un exemple. Un couple, la quarantaine, se présente en consultation. C'est Monsieur qui a souhaité cet entretien. Madame est réticente. Tous deux sont d'accord sur le récit de leurs misères. Ils en sont venus aux mains plusieurs fois à la suite d'épisodes d'exaspération réciproque. Lui se montre tyrannique, ne supporte pas qu'elle ne rentre pas à la maison immédiatement après le travail. Il calcule son temps de transport. Quelques minutes de retard font qu'il la soupçonne d'entretenir des relations avec d'autres hommes. Il surveille ses messages sur son téléphone, sa correspondance. Après cinq années où, malgré tout, certaines périodes

furent relativement heureuses, mais au cours desquelles les épisodes de jalousie, ou plutôt de mise sous tutelle, se sont multipliés, surtout du fait qu'elle s'est rapprochée d'une de ses sœurs également malheureuse dans son couple, Madame a décidé de rompre, aidée en cela par sa thérapeute. Si elle vient malgré tout rencontrer un thérapeute en compagnie de Monsieur, c'est qu'elle a peur de lui, de sa violence potentielle. Ce qui est particulier, c'est sa façon à lui de recevoir cette annonce. Monsieur indique en effet que cela n'est pas pensable, qu'ils sont faits l'un pour l'autre et, surtout, que si elle exprime des idées de séparation, c'est qu'elle est psychiquement dérangée. Dans la semaine qui suit la consultation, il m'inonde de messages par mail qui ressemblent à des rapports médicaux. Pour lui, et le thérapeute pourra selon lui le constater, sa compagne est « borderline », « dépressive », « bipolaire », et j'en passe. Par conséquent, il convient qu'elle se fasse soigner pour qu'ils puissent poursuivre leur vie commune.

Cette tentative pour pathologiser l'autre peut prendre des allures moins violentes, par exemple quand certaines femmes ou certains hommes, constatant des infidélités parfois renouvelées de la part de leur partenaire, décident de pardonner et donc de sauver leur couple en interprétant ces comportements extraconjugaux comme le signe d'une dépression : si lui ou elle a pu faire cela, c'est parce qu'il ou elle est déprimé(e)...

Racisme, sexisme

Le racisme et le sexisme (ce dernier consistant, par exemple, à dire :

« Vous les femmes », ou « Vous les hommes ») sont efficaces pour isoler l'autre, l'enfermer dans un destin biologique où l'homme sera toujours un manipulateur-né et la femme naturellement perverse. La psychiatre italienne Mara Selvini Palazzoli a publié un article [important2](#) où elle dénonce des attitudes qu'elle qualifie de racistes à l'intérieur de familles au sein desquelles on peut attribuer un comportement de certains membres à ce qui serait un destin biologique, génétique, qui le relierait mystérieusement à une branche de la famille, en général celle de l'autre du couple parental.

Le racisme dans les couples est le pendant de ce que l'on peut observer dans les familles. Il consiste à attribuer à l'autre des traits de caractère liés à son appartenance d'origine. Il est difficile de se déprendre de telles

accusations, sur lesquelles on n'a pas prise. « Tu es bien comme les gens de ta famille, vous êtes tous près de vos sous (ou vous avez tous tendance à boire) », « Tu es comme beaucoup de tes proches qui font des dépressions, d'ailleurs aucun couple n'a tenu dans ta famille », et autres affirmations stigmatisant l'autre en attribuant ses comportements non pas à ce qui se passe *hic et nunc* dans la relation du couple, mais à un destin génétique qui serait présent dans la famille d'origine du ou de la partenaire ainsi désigné(e)...

Celui qui s'exprime de cette manière sous-entend que son partenaire montre des comportements certes regrettables, mais qui, surtout, sont sans espoir de changement. Le procédé est particulièrement stigmatisant et, là encore, ne tient pas compte du contexte dans lequel tel ou tel comportement est dénoncé.

Manipuler le passé : le révisionnisme Réinventer le passé du couple sous la forme d'accusations, le revisiter pour le disqualifier, est une technique fréquemment utilisée : « D'abord, tu ne m'as jamais aimé », « Tu m'as épousé par dépit, parce que ton ex t'avait abandonnée », « Tu avais peur de finir vieille fille », « Tu n'étais intéressé(e) que par mon argent », ou encore, plus rare mais tout aussi dévastateur : « Tu m'as épousée par pitié parce que j'étais enceinte, or moi je n'en avais aucune envie, mais je n'ai pas eu le choix étant donné mon état. » On remarquera au passage que les mots « jamais » ou « toujours »

font souvent irruption dans les phrases manipulatrices. Que répondre à de telles accusations ? Tenter de se justifier ? Ce n'est guère efficace et contribue parfois même à enfoncer le clou : si je me défends, c'est que j'ai quelque chose à cacher.

Cette reconstitution du passé peut avoir des effets ravageurs, dévastateurs, car elle touche au mythe fondateur du couple. Ainsi Gian et Laora. Ils se sont connus sur un atoll isolé de Polynésie. Elle était touriste, de passage, lui était médecin militaire, en poste sur cet atoll. Cela a été d'emblée la source d'une relation passionnelle, mais qui, au cours du temps, s'est banalisée. Laora évoque avec nostalgie les débuts romantiques de leur relation. Pour elle, ce fut une rencontre exceptionnelle. À ce moment, Gian rétorque : « Pas étonnant, c'était la seule femme sur l'île. »

Le négationnisme, ou l'art d'isoler l'autre C'est la pire des perversions langagières. Rappelons tout d'abord que le négationnisme est la négation de faits bien établis, de faits historiques, tels les massacres ethniques, les destructions massives d'hommes, de femmes et d'enfants juifs et tziganes dans l'Allemagne nazie, ou d'Arméniens en Turquie, etc. L'acte négationniste a pour objectif de corriger l'histoire ; et la technique utilisée consiste à transformer un fait en opinion. (C'est le mouvement inverse de celui de la stigmatisation.) Le négationniste dit que puisque certains ont le droit de croire que les chambres à gaz ont existé, on doit lui accorder le droit d'avoir une autre opinion.

Le négationnisme ressemble à de la désinformation, mais ça n'en est pas. Il existe entre les deux une différence majeure : la désinformation modifie les perceptions du témoin, du porteur de mémoire, de la victime, en créant de la confusion ; le négationnisme ne s'adresse pas à la victime (contrairement au racisme), mais à l'entourage de celle-ci. Son action vise à décrédibiliser le porteur de mémoire, le témoin, *aux yeux des tiers* . Je dirai même qu'un négationniste ne cherche pas à convaincre le porteur de mémoire qu'il se trompe, qu'il a mal compris. Ce qui l'intéresse, c'est de le transformer en personnage trouble, ayant des intérêts masqués, c'est-à-dire de désinformer le groupe. Le porteur de mémoire devient, aux yeux du groupe, un menteur, un tricheur, un être qui recherche des avantages indus, bref, il est diabolisé alors même qu'il est la victime !

Le négationnisme se rapproche ici de la désignation blanche : on fait porter à l'autre un habit qui n'est pas le sien. Un monsieur trompait frénétiquement sa femme, qui le vivait très mal. « Tu es déprimée, il faut te faire soigner », lui dit-il. « Je ne suis pas déprimée pour rien », répondit-elle. Et lui : « Mais non, tu t'imagines des choses. » Puis, à tout leur entourage : « Vous savez, ma femme ne va pas bien du tout, elle s' imagine des choses... » Ce faisant, il isole son épouse.

Les effets du négationnisme agissent donc à deux niveaux. Sur la victime, d'abord, dont la mémoire est bafouée et qui se voit mise en cause, placée en position d'accusée. Sur le monde extérieur, ensuite, que ce soit le cercle amical ou les familles d'origine.

Encore une fois, le négationnisme est un acte d'une violence considérable. Il peut pousser au renoncement (« Puisque personne ne veut

me croire, je n'en parle plus »). Il peut également entraîner une profonde dépression. Je voudrais rappeler ici que Primo Levi s'est suicidé, mais que son dernier écrit, la veille de son suicide, était un article contre le négationnisme ; on assistait alors, en Italie, à une vague négationniste qui s'étendait complaisamment. Parfois même, le négationnisme provoque une confusion mentale, voire une certaine folie. Et surtout, il perturbe les rapports entre le porteur de mémoire et le monde qui l'entoure. J'insiste, le négationniste attaque ce qui relie sa victime à une appartenance, donc à une solidarité, il tente à la fois d'isoler sa victime, de la discréditer aux yeux du collectif social ou de sa famille, et de passer, lui, pour une victime, d'attirer sur lui, sinon la compassion, du moins la compréhension.

J'ai rencontré plusieurs situations de ce type. Parmi les plus violentes, il m'a semblé que l'élément de rivalité jouait un rôle majeur. Ainsi dans le cas suivant, dont l'enjeu était, pour la mère qui utilisait ce procédé, d'obtenir plus d'attention de la part de son mari, qui semblait à ses yeux attribuer plus d'importance à son fils. Je rencontre cette famille, à savoir : les parents, tous deux engagés dans une pratique professionnelle d'aide, tous deux la soixantaine passée ; le fils, artisan, la quarantaine ; et sa sœur.

Devant moi, la mère déploie une violence accusatrice comme je n'en ai jamais entendu ni vu. Elle montre tous les signes d'un désespoir profond, des larmes, et un discours dans lequel elle dénonce avec une violence extrême l'attitude de son fils, ses mensonges, son agressivité, et surtout son ingratitude, entremêlant ces accusations véhémentes d'interprétations sauvages, dont l'une m'a frappé au passage, car elle parlait de « rivalité mal analysée ».

Le fils, assommé par ces accusations, exprime qu'il ne comprend pas l'attitude de sa mère, laquelle, très longtemps, s'est fort peu occupée de lui, ni d'ailleurs de sa sœur, puisque très prise par ses activités professionnelles.

Il ne voit donc pas de quelle dette elle peut bien parler. À peine a-t-il prononcé ces paroles que sa mère se tourne vers moi : « Vous voyez,

Docteur, l'ingratitude de ce garçon qui ne voit même pas tous les sacrifices auxquels nous avons consenti, son père et moi, et surtout pour lui. »

Le plus éclairant est l'attitude du père. Verbalement, il soutient son épouse contre ce garçon, mais d'un autre point de vue il paraît quelquefois beaucoup plus en accord avec lui. Quand le fils nie certaines accusations quasiment délirantes de la mère, le père acquiesce aux propos de celui-ci tout en se tournant vers sa femme, semblant ainsi la soutenir.

La sœur, quant à elle, penche plutôt pour sa mère, tout en exprimant qu'elle trouve la situation insupportable et que son frère ferait mieux de changer d'attitude.

Comme je l'ai dit, le fils semble ne pas comprendre les attaques de sa mère et tente d'exprimer sa souffrance, de dire qu'il a beaucoup d'estime pour sa mère. Ses propos sont immédiatement balayés. On trouve ici les éléments du négationnisme. Le porteur de mémoire, qui sait que sa mère ne s'est pas du tout occupée de ses enfants pendant leur enfance, est déclaré menteur, un être sans mémoire, sans reconnaissance. Et naturellement la mère témoigne en pleurant que les autres membres du groupe doivent se solidariser autour d'elle à cause de l'attitude de son fils, et cela vise essentiellement son mari.

Une autre dynamique soutenant des propos négationnistes dans les couples se retrouve dans la situation suivante. La consultation est due au fait que Madame est à bout de nerfs, elle ne supporte plus une situation qui dure depuis des années. En effet, son mari, depuis la naissance de leur deuxième enfant, quinze ans plus tôt, ne l'a plus approchée sexuellement.

Malgré ses nombreuses tentatives pour obtenir des explications, elle n'a jamais eu de réponse, sinon qu'il se satisfait très bien tout seul.

Monsieur est très proche de ses parents, surtout de sa mère. Il a déjà été marié, et sa première femme l'a quitté peu après la naissance de leur enfant.

Madame a menacé de s'ouvrir à ses beaux-parents des frustrations qu'il lui fait subir. Monsieur s'est immédiatement montré menaçant. Bref, la situation est actuellement très tendue entre eux.

En les écoutant attentivement, je vois se profiler un scénario qui ressemble à une action négationniste. Monsieur tente de discréditer par avance ce que son épouse pourrait révéler. Pour cela, il ressuscite une vieille histoire : Madame se serait mal occupée de l'enfant du premier lit au début de leur mariage, ce qu'elle nie. Ses beaux-parents approuvent les propos de leur fils et, plus elle nie, plus son mari et ses beaux-parents mettent en question sa sincérité. C'est au point que si elle révélait la réalité de ce que son mari lui fait subir, elle n'aurait aujourd'hui aucune chance d'être crue. L'isolement qu'elle ressent la rend par moments agressive envers son mari, ce qui l'isole encore plus, ses enfants la jugeant à l'origine de conflits conjugaux dont ils ignorent la cause réelle.

Dernier exemple : une femme découvre que son mari a informé ses propres parents, sa fratrie, ainsi que leurs enfants du fait qu'elle lui a

annoncé qu'elle souhaitait divorcer. Or, il s'agit exactement du contraire : c'est lui qui veut partir ! Aujourd'hui, elle se retrouve isolée, ses enfants lui donnent le mauvais rôle et perçoivent leur père comme la pauvre victime d'une femme qui souhaite abandonner son foyer...

6

Comment se déprendre des manipulations

langagières

Dans un accès de colère, son compagnon l'a prise au cou. Gala a pensé mourir. Maintenant elle lui reproche sa violence, mais il retourne vite la situation : c'est elle qui a un problème, c'est sa faute à elle, c'est elle qui l'a poussé à bout. Puis il nie : rien ne s'est passé, elle a trop d'imagination.

Gala se sent confuse. Elle se dit en effet que cela n'a pas eu lieu : « Je n'y crois pas, pas à moi, une chose pareille ne peut m'arriver... » Alors elle commence à culpabiliser, a l'impression de devenir folle. « Est-ce moi ? ai-je rêvé ? »

Il y a pourtant un témoin, un jour, d'une scène de violences verbales : sa propre fille. La preuve qu'elle ne rêvait pas. Mais Gala reste sourde et

aveugle, persuadée que la responsabilité de cet éclat lui incombait.

Au début, quand il lui faisait une scène pour un rien, il la menaçait du poing et Gala réagissait, contre-attaquait. Puis elle s'est reproché cette attitude. Depuis lors, elle essaie de rester zen face aux attaques de son compagnon. Mais en s'empêchant de réagir, elle a l'impression de disparaître...

Outre la désinformation, son compagnon utilise la technique du double lien, lui adressant une succession rapide de paroles de rejet et des propositions positives. Un jour, il lui annonce qu'il part seul en vacances ; le lendemain, il l'invite à venir le retrouver. Gala hésite. Mais elle ne veut pas être celle qui pose problème. Elle décide donc de le rejoindre, ce qui l'amène à refuser une invitation dans sa propre famille. Mais à peine Gala est-elle là, les scènes reprennent : elle est arrivée trop tard, pas au bon endroit, etc.

Le problème est qu'à chaque fois, même si elle sent bien qu'elle est prise dans un piège mental, Gala culpabilise et finit par se soumettre.

Elle pense que ces violences sont dues à un sentiment de honte : son compagnon lui ferait des reproches injustifiés, il en aurait honte, la bousculerait donc jusqu'à ce que, reconnaissant qu'elle s'est trompée ou que c'est sa faute à elle, Gala justifie ce qui ne l'était pas.

« Avant, dit-elle, j'étais en colère, maintenant je suis suicidaire... »

Naturellement, le cas de Gala est extrême, mais il montre bien, selon moi, comment les choses se passent. Il est possible, néanmoins, de se déprendre d'une manipulation langagière. Plusieurs étapes sont parfois nécessaires avant d'y arriver. J'en fais la liste ci-dessous. Toutes ne sont pas utiles dans tous les cas. Que vous soyez victime ou professionnel, il vous suffira de choisir dans cette liste ce qui vous paraît le plus adéquat dans la situation vécue ou rencontrée. De même, l'ordre des étapes peut être modifié en fonction du contexte.

Voici les étapes de la déprise :

1) Prendre conscience du fait que l'on est l'objet d'une manipulation.

- 2) Identifier la nature de la manipulation, voire les raisons cachées qui animent le manipulateur.
- 3) Se poser la question de la normalité ou non de la situation.
- 4) Savoir à qui en parler.
- 5) Réussir à éprouver de la rage.
- 6) Renoncer à vouloir changer l'autre.
- 7) Défendre ses propres limites.
- 8) Consulter un professionnel.

Prendre conscience de ce qui se passe En premier lieu, il est nécessaire de repérer que l'on est l'objet d'une manipulation. Cette première étape est essentielle. Elle comporte des obstacles, dont le premier est d'arriver déjà à percevoir que quelque chose d'anormal est intervenu dans les échanges avec son partenaire. Ce n'est pas facile à déceler, et pas seulement dans les cas de désinformation.

Les manipulations, on l'a vu, peuvent ne pas être perçues comme telles à cause de l'aveuglement provoqué par la confiance apportée au couple et de la loyauté qui est supposée être partagée par les partenaires.

On peut en inférer que la personne leurrée se sortira très difficilement toute seule d'une telle situation.

Le couple, en effet, est par définition une relation intime, donc fermée.

Il n'y a pas de tiers pour confirmer ou infirmer les perceptions, les malaises que l'on peut ressentir face à des propos troublants, blessants, injustes, peu clairs.

Il existe pourtant des signaux d'alarme, des symptômes souvent récents, inhabituels, auxquels il faut absolument prêter attention :

- Une impression de confusion mentale, de brouillard dans la tête après une discussion.
- Un sentiment nouveau de culpabilité, irrationnel, sans raisons claires.
- Des symptômes somatiques survenant depuis peu, surtout après une discussion avec votre partenaire : malaises, céphalées, crampes d'estomac sans raisons organiques.
- Des sentiments dépressifs, d'autodépréciation, de tristesse inexplicée.
- Des accès de désespoir, parfois des pulsions violentes irraisonnées, ou suicidaires.
- L'utilisation répétée des mots « jamais » ou « toujours » dans les phrases manipulatoires, ainsi que celle du verbe « être » (« tu es, tu as toujours été, tu n'as jamais, etc. »).
- Tout propos qui vous fait douter de vos propres perceptions, l'impression de ne plus vous faire confiance dans ce que par ailleurs vous ressentez ou soupçonnez, surtout si, habituellement, ce n'est pas le cas.

Tous ces symptômes, réunis ou séparés, surtout s'ils sont d'apparition récente et sans raisons apparentes (sinon celle d'un contexte conjugal devenu peu clair), doivent attirer l'attention sur la possibilité qu'on se trouve dans une situation de manipulation.

D'autres obstacles encore, liés au contexte ou à l'histoire personnelle, rendent difficile la prise de conscience.

D'une part, donc, des raisons contextuelles. Il est des situations où un sujet ne saisit pas qu'il est l'objet de manipulations verbales, de raisonnements faussés, et d'autres où il le perçoit plus ou moins consciemment, mais, pour différentes raisons, se montre passif face à ces violences psychologiques. Les raisons de cette passivité peuvent être diverses : peur de perdre la relation, renoncement difficile au couple, voire impossible, pour des raisons de dépendance économiques, ou d'isolement social, ou de honte.

Se croire

D'autre part, des facteurs personnels. Ainsi, Gala a manifestement de grandes difficultés à faire confiance à son propre jugement. Se croire, avoir confiance en ses perceptions est un processus long et complexe qui se construit dès l'enfance. On l'a vu au [chapitre IV](#), en évoquant les désinformations, et je voudrais y revenir ici, tant le sujet est important. Gala a subi des désinformations quand elle était enfant ; cela a généré une importante insécurité dans la suite de son développement. La désinformation précoce, insistons sur ce point, est d'autant plus pathogène que le lien avec la ou les personnes qui l'exercent est affectivement investi.

Elle peut prendre plusieurs visages. Du plus grave au plus banal, elle concerne des abus sexuels, mais aussi des faits de la vie de l'enfant, en particulier la réalité de sa filiation. Dans tous les cas, l'enfant a perçu ou perçoit des faits, mais cette perception lui est déniée.

Ainsi une abusée qui subissait les actes de son père lorsqu'elle se trouvait avec lui dans les cabines de la piscine où ils se rendaient régulièrement. Quand, en sortant, la fillette interrogeait son père sur ces actes, elle s'entendait répondre à chaque fois par une dénégation : « De quoi parles-tu ? Je ne vois pas de quoi il s'agit. » Et plus tard : « Tu es une vicieuse d'imaginer des choses pareilles ! » Le but était de troubler les perceptions de l'enfant : « Ce que tu as vécu, tu l'as rêvé, tu l'as imaginé, cela n'a pas existé. » Ce n'est qu'à la cinquantaine passée que cette patiente a pu, au travers de la réaction de son thérapeute, se relier à la réalité qu'elle avait vécue.

Dans d'autres situations, c'est la filiation qui est manipulée. Ainsi des cas où une mère peut dire, devant son enfant : « Mon fils ne sait pas que son père n'est pas son père », alors qu'il est évident que l'enfant a tous les éléments qui lui permettraient de percevoir la réalité de sa filiation. Cela montre que la désinformation est un mécanisme très puissant qui naît dans un contexte particulier : comme pour le double lien, elle n'est possible que si le lien affectif est très fortement investi. La question qui se pose alors à l'enfant est la suivante : « Dois-je croire ce que je perçois, ou dois-je croire la personne qui me dit que je ne le perçois pas et à laquelle je suis attaché ?

» Si le sujet doit choisir entre la préservation de ce lien affectif et ses perceptions, il choisira le lien affectif. L'enfant pris dans ce dilemme

entre croire l'adulte aimé et respecté et croire en ses propres perceptions réagira d'autant plus par un refus de celles-ci qu'il est plus jeune et plus attaché à son parent et à son groupe familial.

Quelles sont les conséquences de ces désinformations précoces ? Une fois devenue adulte, si la personne qui a subi enfant ce genre de manipulations est victime, dans son couple, de manipulations analogues, elle replongera dans le même dilemme.

Identifier le ou les types de manipulation Dans une seconde étape, il est possible de repérer où est l'erreur. Toute manipulation, rappelons-le, repose sur une ou plusieurs techniques langagières tordues. Je les ai listées et décrites en fonction de leur gravité dans les chapitres précédents. Il n'est pas indifférent de savoir que les techniques utilisées sont banales et finalement peu efficaces, comme dans le cas de la manipulation des sentiments, ou de découvrir qu'il s'agit d'actes qui affectent la sphère cognitive, comme c'est le cas des désinformations ou des pathologisations.

Par ailleurs, si l'attention des victimes se porte sur les techniques auxquelles elles sont confrontées, cela leur permet souvent de prendre du recul par rapport à la situation. Je leur conseille donc, lorsqu'elles sont en difficulté avec leur manipulateur, de ne pas tenter de décrypter le sens de son discours, ce qui serait une tâche désespérée, mais d'être plutôt attentive à la technique de manipulation utilisée, puis de noter ce qu'elles ont pu comprendre de la façon dont le discours a été tordu.

Découvrir l'intention cachée du manipulateur Quel but poursuit le manipulateur ? Il est possible de le savoir à partir du moment où l'on a repéré le type de manipulation qu'il nous fait subir. La corrélation ci-dessous est importante. Elle permet aux victimes de manipulations verbales d'en saisir l'enjeu, souvent masqué. Je donne en premier l'intention cachée, puis le type de manipulation. Bien entendu, cette liste, qui correspond aux cas les plus fréquents, est indicative.

Changer l'autre : manipulation des sentiments, essentiellement culpabilisation.

Retenir l'autre : manipulation des sentiments, culpabilisation, menaces.

Cacher un comportement : mensonge, désinformation, double lien.

Exclure l'autre : désignation blanche, désinformation, passé réinventé, double lien.

Décrédibiliser l'autre : stigmatisation, pathologisation ou désignation blanche, négationnisme.

Est-ce normal ou non ?

Ce qui se passe dans l'intimité d'un couple est le produit d'une interaction entre les partenaires. Chacun a une part de responsabilité dans la situation actuelle. D'où la question : étant donné les circonstances, la réaction de mon partenaire est-elle normale ou non, acceptable ou non ? Et si elle est inacceptable, comment réagir ?

Le problème, c'est que de nombreuses personnes ne sont pas très au clair avec ce qui est normal ou non, acceptable ou non, en matière de couple. Une patiente est venue en consultation pour poser une question qui la taraudait depuis des années : pourquoi son mari n'avait-il avec elle que du sexe anal ? Il lui avait expliqué que c'était une chance pour elle, car peu d'hommes proposait cela à leur épouse. Elle n'avait jamais osé s'en ouvrir à quiconque, en particulier à sa famille, où l'on comprenait mal que le couple soit toujours stérile. La honte la rendait muette. Au bout d'un moment, ma patiente a fini par avouer qu'elle avait sollicité ce rendez-vous sous un nom d'emprunt. Ce n'était qu'à cette condition qu'elle avait pu parler de la misère sexuelle dans laquelle elle vivait depuis des années.

Comment déterminer ce qui est normal dans un couple ? Doit-on privilégier les critères personnels, ou bien ceux qui correspondent à l'opinion la plus répandue (véhiculée par les proches, les médias, les professionnels)? Comment savoir ce qu'il est juste ou non d'accepter ?

Comment défendre ses propres limites, sa propre subjectivité ?

Parfois, cette question, qui porte à l'origine sur une situation donnée, se transforme en une batterie d'autres questions, plus graves : « Mon partenaire est-il normal ? » « Suis-je normale moi-même ? » « Notre couple est-il normal ? »

La réponse à ces questions est étroitement liée à la capacité de la personne manipulée à avoir – ou non – une conscience claire de son territoire d'intimité, de ses limites. Rappelons que l'intimité personnelle est le droit de chacun à gérer ses propres limites, c'est-à-dire la liberté d'ouvrir ou non, et à telle personne plutôt qu'à telle autre, son corps, ses sentiments, ses opinions, ses pensées.

Un individu s'extrait de sa famille en construisant ses espaces d'intimité : son espace physique, dont il va expérimenter qu'il lui appartient en en disposant à sa guise, en l'ouvrant et le fermant à volonté ; son espace

psychique, en expérimentant de nouvelles façons de penser le monde avec des modèles qui n'étaient pas nécessairement ceux de sa famille, en ouvrant ses capacités de croyance à de nouvelles épistémologies, à de nouvelles pensées politiques, philosophiques ou religieuses, en les rejetant ensuite ou bien en y sélectionnant ce qui lui paraît lui convenir ; enfin, son domaine de compétence, en s'orientant vers des apprentissages spécifiques, vers des

[réalisations professionnelles, artistiques ou autres](#)¹.

L'intimité personnelle relève donc d'un apprentissage, ou plutôt d'une conquête, qui se fait essentiellement dans le rapport à ses familiers, parents, frères, sœurs, amis, amies, et principalement à l'adolescence. L'effet des manipulations sera plus ou moins prononcé selon la capacité de défense que chacun aura pu construire contre les intrusions malvenues dans son intimité personnelle.

Pour résumer, les difficultés à percevoir ce qui est anormal dans la relation langagière avec l'autre sont liées au degré de confiance que l'on met dans le couple et dans ses propres perceptions, à notre capacité à défendre, au sein du couple, notre intimité personnelle, à la volonté de s'ouvrir aux autres si

l'on juge que c'est nécessaire, et, bien sûr, à notre degré de dépendance économique et affective.

Quoi qu'il en soit, le normal et l'anormal, dans un couple, reste une affaire subjective. Si vous doutez du comportement de votre partenaire, si vous ne savez plus s'il est acceptable ou non, supportable ou non, il est préférable de vous en ouvrir à un tiers. Celui-ci peut vous permettre de vous déprendre de l'emprise de l'autre, en particulier, comme on va le voir, si vous êtes victime d'une désinformation.

À qui en parler ?

Oxane se promène avec son mari. Cherchant un endroit sympathique où prendre un verre, ils passent devant un bistrot qui leur convient et s'y installent. Elle lui dit : « Tu te souviens ? nous sommes venus ici il y a un an. » D'abord perplexe, il finit par lui répondre qu'il ne s'agissait pas de cet établissement, mais d'un autre, tout proche. Oxane insiste, lui rappelle qu'à l'époque il avait oublié son parapluie précisément là. Son mari se fâche, lui dit qu'elle veut toujours avoir raison, qu'elle est insupportable, dirigiste, qu'il est sûr de lui : non, ça n'était pas là. Troublée, Oxane se demande si elle ne s'est pas trompée, et finit par s'excuser. Ils paient et, se dirigeant vers la sortie, découvrent... le fameux parapluie oublié l'an passé ! Mais le mari d'Oxane ne veut toujours rien entendre : ce parapluie n'est pas le sien.

Au fond d'elle-même, Oxane pense qu'elle a raison, mais les dénégations pour le moins violentes de son mari ont semé le doute et elle ne sait plus qui croire : elle-même ou lui. Ce n'est qu'après avoir raconté l'histoire à sa meilleure amie qu'elle pourra se convaincre de sa bonne foi et quitter la perplexité et la confusion dans lesquelles l'avait mise cet échange.

Un couple comporte deux interfaces : d'une part, la relation entre deux intimités, celle de chacun des partenaires ; d'autre part, la relation entre l'intime du couple et le monde extérieur. La survenue de problèmes, par exemple un rapport devenu difficile à cause de l'utilisation de paroles perverses, entraîne des tensions dans les deux interfaces. En ce qui concerne l'intime du couple, il est habituel de cacher certaines choses au monde extérieur (famille, proches, amis). Si votre partenaire confie à des tiers des informations qui relèvent de l'intime du couple, il ou elle commet là une

transgression. Le problème se pose lorsque l'un ou l'autre a des doutes sur la normalité de ce qui se passe à l'intérieur du couple. S'il y a une perte de confiance, il est tentant de s'ouvrir à l'extérieur, mais l'obstacle peut être que celui ou celle qui souhaite s'ouvrir à des tiers le vive comme une « fuite d'intime », une déloyauté par rapport au couple, ce qui peut générer des sentiments de honte vis-à-vis des tiers et de culpabilité par rapport au conjoint.

La question est donc celle des limites entre ce qui doit rester dans l'intime du couple et ce qui doit être référé à l'extérieur. Ai-je le droit d'en parler ? Quelles en seront les conséquences ? Quand et à qui s'ouvrir de ses

doutes ? Le mot « doute » est important. On l'a vu avec Oxane. Malgré l'évidence, son trouble la fait hésiter : doit-elle se faire confiance, croire en ses propres perceptions ? L'état de doute ne doit pas se prolonger, car des troubles persistants, tels des sentiments d'autodévaluation, de manque de confiance en soi, peuvent alors s'installer.

Dans ces situations, il est bon d'en parler, et ce, pour deux raisons.

D'une part, en exprimant ses doutes devant un tiers, on s'entend les verbaliser. C'est déjà un premier pas vers la déprise. D'autre part, la personne qui reçoit votre confiance va probablement vous dire qu'elle croit en votre perception de la situation. Ainsi Gala, dont j'ai raconté l'histoire plus haut, se confie-t-elle à une amie qu'elle respecte d'autant plus qu'il s'agit d'une femme pasteur ; au récit qu'elle lui fait des manipulations de son conjoint, celle-ci réplique vigoureusement : « Ah ! le salaud ! » Le résultat immédiat est une prise de conscience de la situation anormale dans laquelle elle se trouvait.

Ayez la rage !

Comment réagir ? Que faire lorsque l'on pense être l'objet de manipulations ? L'urgence, ici, est de prendre conscience de la rage légitime dans laquelle vous a mise la découverte ou la confirmation que votre partenaire utilisait des techniques de manipulation à votre encontre. Ne pas percevoir ce qui se passe en vous de sentiments peu clairs pourrait en effet retourner cette rage contre vous-même, si elle demeurait inconsciente. La conséquence pourrait

en être une dépression, ou des actes autodestructeurs (par exemple, accepter des conditions de séparation défavorables, éprouver de la compassion envers la personne qui vous manipule, ou vous dévaloriser vous-même) pouvant aller jusqu'à des pulsions suicidaires.

Renoncez à vouloir changer l'autre Méfiez-vous de la compassion. Si l'on vous manipule, ce sentiment, louable par ailleurs, risque ici d'aggraver la situation, car il vous ouvre à l'espoir. Le fait de penser que votre partenaire se comporte ainsi parce qu'il ou elle aurait été, dans le passé, mal aimé(e), que cette hypothèse soit vraie ou fausse, vous fait espérer qu'il ou elle pourrait changer. Ainsi, Gala modifie son propre comportement pour tenter de changer celui de son partenaire. Le résultat est décevant, mais Gala ne se décourage pas et persiste dans son idée : en venant consulter, elle espère obtenir de son compagnon qu'il consulte à son tour et que, grâce au thérapeute, des changements se produisent...

Renoncer à vouloir changer l'autre est une étape importante si l'on veut se déprendre d'une emprise. Cela ne signifie pas, bien entendu, qu'il faille rester passif. Simplement, vous pouvez choisir de réagir d'une autre façon, non plus en voulant changer l'autre, mais en défendant vos propres limites.

Défendez vos propres limites

Il y a une différence entre limite et frontière. Changer l'autre est souvent une tâche désespérée. Votre exigence va créer une zone de combat.

Contre-attaquant, votre partenaire vous fera remarquer que c'est d'abord à vous de changer. De ce dialogue de sourds naît le conflit. Change ! Non, change, toi ! Une frontière, un mur vous sépare désormais.

Très différent est de faire appel à ses propres limites. Cela vous permettra de préserver votre dignité tout en défendant votre territoire. Si vous signifiez que vous avez atteint vos limites, que la situation vous est devenue inacceptable car elle vous affecte ou vous blesse, votre partenaire se trouve sommé de choisir : soit il décide de changer de comportement, soit il persiste dans son attitude. Quoi qu'il fasse, il aura été responsabilisé.

Mieux vaut défendre ses propres limites que de combattre l'autre. Ainsi, vous n'érigerez pas de muraille entre vous deux.

Reprenons l'exemple de Gala. Au lieu de s'attaquer au mur d'hostilité érigé par son compagnon, elle aurait pu lui dire qu'il avait dépassé, par son comportement, les limites de ce qu'elle pouvait supporter. Libre à lui, alors, de décider de changer ou non.

Entendons-nous bien : cette formulation de la situation ne va pas opérer de miracle, mais elle vous protégera, parce que, à travers elle, vous aurez demandé à être respecté. Face à vos échecs répétés et épuisants à vouloir changer l'autre, vous éviterez ainsi de vous déprimer, de vous dévaloriser, et vous regagnerez une dignité à vos propres yeux.

Évitez que cela ne se reproduise Il est clair que le capital de confiance d'une victime de telles manipulations ne pourra qu'être limité. On s'en rendra compte lorsqu'il s'agira pour elle de refonder un couple. Le risque, à distance, est un excès de méfiance qui pourrait nuire à la construction du nouveau couple. Il n'est pas évident de ne pas reporter sur un autre partenaire les conséquences de ce qui a été vécu précédemment. Le savoir peut aider. Sinon, il faudra évacuer la rage résiduelle lors d'une thérapie personnelle.

7

Que peuvent apporter les aides

professionnelles ?

Certes, il est tentant de se confier à des professionnels, thérapeutes, pour chercher de l'aide, confirmer ou infirmer vos perceptions. Mais vous devez savoir que ce choix peut s'avérer ne pas être un soutien ou, pire, qu'il peut contribuer à aggraver la situation.

Quand le thérapeute aggrave la situation Votre situation risque d'empirer dans deux cas de figure. Il est possible, tout d'abord, que la personne à laquelle vous vous adressez ne réagisse pas dans votre sens et banalise la

situation, voire la retourne, en vous en rendant responsable, ce qui ne peut que vous plonger dans la perplexité et augmenter votre souffrance.

Mais il se peut également que vous ayez affaire à un idéologue. Celui-là pense que toute manipulation étant le fait d'un « pervers narcissique », votre conjoint est à classer dans cette rubrique et donc qu'il n'y a pas d'autre issue à votre problème que la rupture.

Pour certains praticiens, psychothérapeutes ou autres, soit c'est blanc, soit c'est noir. Ils ne tiennent compte, ni de la relation entre les deux êtres, ni du fait que leur jugement définitif est prononcé en l'absence de l'intéressé. Des divorces douloureux, une aggravation des violences, auraient pu être évités si ces praticiens avaient rencontré le couple avant de le juger désespéré. Ainsi une femme découvrit-elle un jour le mail qu'une thérapeute avait adressé à son mari, qui était son patient. Le message débutait par ces mots : « Je ne comprends pas que vous puissiez rester avec une femme qui manifestement ne vous aime pas. » Bien entendu, la thérapeute en question ne connaissait l'épouse de monsieur qu'au travers de ce que celui-ci avait pu lui en dire...

Une éthique du choix

Le problème est éthique. Notre but est d'apporter une aide sans stigmatiser le manipulateur ni rendre la victime responsable de la manipulation. Utiliser des paroles perverses ne fait pas nécessairement de vous un « pervers » et encore moins un « narcissique ». De même, le fait que vous soyez manipulée n'est pas nécessairement le signe que vous êtes dupe des agissements de votre partenaire, mais plutôt que, pour un certain nombre de raisons, vous ne souhaitez pas dévoiler son jeu. Par ailleurs, il est fréquent de rencontrer des situations où chacun tente de manipuler l'autre, par exemple lorsque les deux partenaires cherchent à se culpabiliser l'un l'autre pour trouver un responsable aux difficultés du couple.

Le thérapeute ne doit pas témoigner de naïveté. Certaines manipulations surviennent dans des contextes conflictuels où des intérêts financiers, de répartition du patrimoine, de garde d'enfants, sont en jeu. Elles relèvent plus souvent d'une médiation que d'une approche thérapeutique. On doit les connaître lorsque l'un ou l'autre sollicite une aide personnelle, mais on ne

doit pas non plus perdre de vue que la demande n'est pas dénuée d'arrière-pensées et qu'un avocat nous sollicitera ensuite pour obtenir un témoignage confirmant le statut de victime de la personne à laquelle il a parfois conseillé de consulter, certificat qui sera évidemment refusé, comme le secret professionnel l'exige.

Il n'empêche, certaines demandes sont malgré tout légitimes et une aide doit être mise en place qui permettra à la personne visée par ce type de manipulation de comprendre le jeu de celui ou de celle que l'on ne peut plus appeler son ou sa partenaire, mais un ou une adversaire.

En général, je préconise comme objectif des entretiens de nous situer dans la pratique d'une éthique du choix : la thérapie aura pour but de faire en sorte que celui ou celle qui est visé par les manipulations puisse, à terme, disposer de suffisamment d'éléments à la fois pour saisir les techniques de manipulation utilisées par le partenaire et comprendre ses intentions cachées, le tout en tenant compte de son implication personnelle dans le couple ; ainsi sera-t-il à même de choisir la réaction la plus adéquate et de prendre des décisions qui peuvent être importantes puisqu'elles mettent parfois en cause l'existence même du couple.

Il est clair que les techniques diffèrent selon que l'on voit la victime seule ou en couple. Si la victime se présente seule et demande à être aidée à la fois dans ses perceptions de la situation et dans des décisions à prendre, il conviendra de comprendre tout d'abord à quel couple on a affaire, quelle est son importance pour la personne qui consulte. L'enjeu n'est pas le même si cette personne dispose d'une armature relationnelle solide et d'appartenances différenciées (famille, amis, fratrie, monde du travail), ou si le couple est sa source unique ou quasi unique de relation et d'appartenance. S'il est relativement aisé de montrer le mode de manipulation dont la victime peut être l'objet, cela n'implique pas d'exprimer un avis sur les qualités morales ou autres du partenaire manipulateur, car nous ne le connaissons pas en dehors de ce que peut en dire le manipulé, c'est-à-dire en dehors de la relation spécifique qui s'est nouée entre manipulateur et manipulé.

Cela ne signifie pas que l'on ne tienne pas compte de la souffrance du manipulé, bien au contraire. Il nous est tout à fait possible de procéder à la

première étape de la prise en charge, qui consiste à reconnaître la réalité et la nature des manœuvres dolosives. C'est même une étape essentielle, car le plus souvent la victime, même si elle est convaincue d'avoir subi ou de subir des manipulations, a besoin de cette reconnaissance. C'est une forme particulière de neutralité que de montrer que nous croyons aux souffrances de la victime et aux causes de ces souffrances, contrairement à ce qu'il est convenu de faire, par exemple, face à un névrosé, qui est souvent la cause de ses propres malheurs.

Si nous reprenons l'histoire de Gala, qu'a pu apporter la thérapie entreprise ? Dans son cas, des manipulations de différents ordres sont à l'œuvre : désinformation, pathologisation, double lien. Que proposer ?

Certes, il serait aisé d'avancer que Gala est sous l'emprise d'un « pervers narcissique ». Mais en quoi cela débloquerait-il la situation ? Il est difficile de ne pas voir qu'une relation pathologique s'est mise en place où Gala, avec sa problématique personnelle, sa tendance à se dévaloriser, à avoir des difficultés à croire en ses propres perceptions, à culpabiliser de tout, constitue une partenaire idéale. Avec une autre partenaire, son partenaire n'aurait pas pu aller aussi loin.

Un concept juridique pourrait être utilisé ici : l'abus de faiblesse. La loi définit ce délit : « Un abus de faiblesse consiste à exploiter l'état d'ignorance ou de vulnérabilité psychique ou psychologique d'une

personne pour l'amener à prendre des engagements dont elle est incapable de voir l'importance. » Au lieu de qualifier son partenaire de pervers narcissique, il serait donc plus juste de parler d'une relation perverse, voire d'une relation « perversifiée », car ce que nous voyons est le produit d'une interaction qui s'est aggravée au fil du temps. Gala est sujette à une emprise considérable. Stigmatiser son mari en l'étiquetant « pervers » ne ferait qu'augmenter son sentiment de culpabilité, car le message qui risque de lui être envoyé, implicitement ou non, est qu'on ne comprend pas pourquoi elle poursuit cette relation manifestement malsaine. Cela, elle le sait, mais curieusement elle ne croit pas la situation désespérée, car elle espère toujours obtenir que son partenaire change.

En premier lieu, c'est donc le mécanisme d'emprise qui doit être démonté. Le problème n'est pas tant le mari lui-même que la relation qui s'est mise en place entre Gala et lui. Ce sera la même chose dans d'autres situations d'emprise, par exemple dans le cas d'une radicalisation, la question n'étant pas de dénoncer les manipulateurs, mais de permettre au sujet d'émerger d'une relation de soumission.

Dans le cas de Gala, il n'a pas été difficile de comprendre, lorsque j'ai rencontré le couple, que son compagnon était lui-même dans un double lien : d'une part, il n'avait pas les moyens d'assurer ses propres subsides et dépendait d'elle pour sa survie ; d'autre part, la question n'était pas de savoir s'il l'aimait ou pas, il détestait juste le fait de ne pas avoir d'autre choix que de supporter cette cohabitation. Le couple était pris dans une situation inextricable que la suite des séances a permis d'éclairer.

Il apparaît donc préférable, lorsque l'on rencontre ce genre de situations, de ne pas se contenter de recevoir la victime, mais de tenter de rencontrer également le couple, ce qui permettra plus aisément de démonter le processus pathogène. Ensuite, il reste à accompagner le couple dans les différentes étapes décrites plus haut.

Conclusion

Renoncements

Un couple nécessite de chacun des partenaires un investissement personnel considérable. Aucune institution n'est aussi gourmande en don de soi. Pour faire exister un couple, il faut en effet donner de son corps, de son espace, de ses ressources, de ses sentiments, de ses compétences. On comprend qu'il soit difficile, voire, pour certains, impossible d'y renoncer.

C'est ainsi que de nombreuses femmes et de nombreux hommes ayant subi ou subissant encore des manipulations – dont certaines, on l'a vu, sont particulièrement pathogènes – gardent l'espoir d'un changement et, refusant de voir la réalité, n'abandonnent pas une lutte pourtant perdue d'avance.

Dans ces conditions, le thérapeute se trouve comme devant un joueur pathologique persuadé qu'il pourra regagner demain tout ce qu'il vient de

perdre.

Lorsque les manipulés finissent par prendre conscience de l'inanité de leurs efforts et qu'ils décident de renoncer à la relation, de quitter un partenaire qui ne peut que contribuer à leur souffrance, un nouveau défi les attend : ils doivent se confronter à leur liberté retrouvée.

Dans un premier temps, devoir reconstruire leur vie est souvent vécu comme un obstacle énorme. Plus tard seulement, reviennent les possibilités de ressentir des sentiments de joie, de bonheur.

Autant dire que la reconnaissance de notre travail de thérapeutes n'est pas toujours au rendez-vous ! Paradoxalement, les patients nous reprochent parfois de leur avoir permis de retrouver une liberté de penser leur destin, de quitter un aveuglement qui engendrait des symptômes. Nous occupons alors la place réservée par la société aux journalistes, accusés de n'apporter

que des mauvaises nouvelles et, parfois même, tenus pour responsables des faits qu'ils rapportent ! Pour autant, est-ce une raison de renoncer à notre fonction ? Comme l'a si bien dit Élie Wiesel, « le silence encourage le persécuteur, jamais le persécuté¹ » .

¹ . Discours de remise du prix Nobel de la paix, 10 décembre 1986.

ROBERT NEUBURGER

AUX ÉDITIONS PAYOT

Les Paroles perverses. Les reconnaître, s'en défaire Exister.

Le plus intime et fragile des sentiments

Le Couple : le désirable et le périlleux

« On arrête ?... on continue ? » Faire son bilan de couple L'Art de culpabiliser Les Rituels familiaux

L'Autre Demande. Psychanalyse et thérapie familiale Première séance. 20 raisons d'entreprendre (ou non) une psychothérapie L'Hypocondriaque

(avec Gilles Dupin de Lacoste)

zlibrary

Your gateway to knowledge and culture. Accessible for everyone.



z-library.se

singlelogin.re

go-to-zlibrary.se

single-login.ru



[Official Telegram channel](#)



[Z-Access](#)



<https://wikipedia.org/wiki/Z-Library>