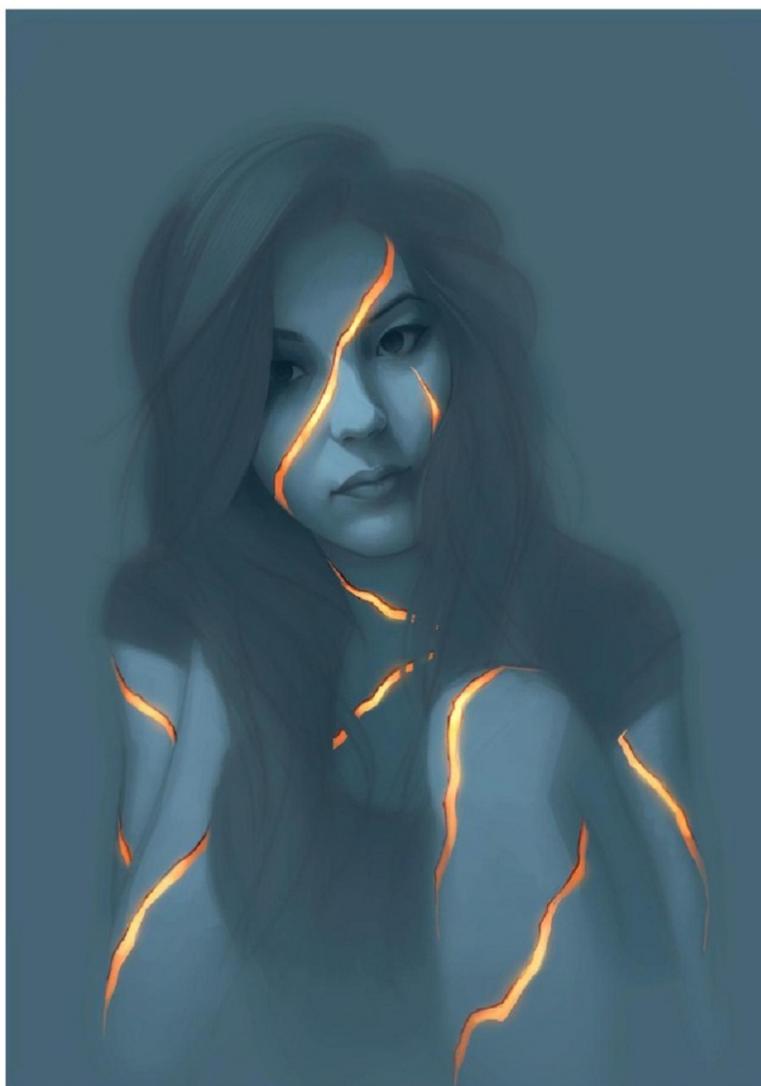


SE RECONSTRUIRE APRES L'EMPRISE



Marie BINET

Marie Binet

Se reconstruire après
l'emprise

© Marie Binet, 2023

ISBN numérique : 979-10-405-4150-9

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

En couverture : Kintsukuroi : l'art japonais du kinstugi, c'est-à-dire réparer les porcelaines brisées avec une laque saupoudrée de poudre d'or. L'objectif n'est pas de cacher les failles mais de les révéler en les magnifiant. L'objet restauré devient ainsi une œuvre d'art.

Libre de droits : <https://www.deviantart.com/mathurin156/art/Kintsukuroi-578063378>

Introduction

Dans le présent ouvrage, je parlerai principalement d'emprise plus que de manipulation perverse. L'étymologie du mot emprise vient de la chevalerie, c'est un terme militaire qui signifiait au Moyen Âge entreprendre l'autre notamment pour des joutes, c'est au XIX^e siècle que le sens de domination sur une personne apparaît dans le langage courant. Ainsi, dès le départ, il s'agissait de mener combat. L'emprise ne serait-elle pas cela : gagner sur l'autre et s'emparer de l'autre pour vaincre ou s'enrichir ?

Mais gagner quoi au juste ? Quelle en serait la victoire ? Quels que soient les enjeux tous les moyens seraient-ils bons ? Manipuler serait l'une des meilleures stratégies ?

Nous avons en tant qu'êtres humains des fragilités multiples qui nous conduisent malgré nous ou de façon volontaire à être manipulateurs et à exercer de l'emprise sur l'autre. Lorsque l'emprise est répétitive et s'effectue contre l'autre ou à son seul profit, la relation devient toxique et place les partenaires en situation de détresse.

Oui, les manipulateurs pervers existent même s'ils sont peu nombreux. Comment savoir que j'ai affaire à un pervers narcissique ? Et surtout comment savoir que je n'ai pas affaire à un pervers narcissique !

Question de genre ?

Cela peut être aussi bien un homme qu'une femme même s'il y a plus d'hommes parmi les pervers narcissiques. De nos jours, l'étiquette collée, parfois trop, rapidement à un homme s'est développée à tort ou à raison dans une culture féministe parfois radicale et misandre, en lutte contre le « mâle dominant ». Avec une présumée attitude patriarcale et un comportement prédateur conscient ou inconscient, l'homme serait à abattre. Il s'agit bien souvent d'une revendication féministe non ajustée, ni discernée et souvent peu déconstruite. La femme peut alors penser qu'en diminuant l'homme ainsi et en le condamnant, elle se valorise

elle-même. Cela risque fort *in fine* de se retourner contre elle, ce n'est assurément pas en accusant l'autre qu'elle sera plus heureuse. Cela maintiendra au contraire un sentiment de colère ou de haine, signe de l'attachement émotionnel et relationnel qu'elle entretient en désignant l'autre comme bouc émissaire exclusif.

Les outils nécessaires au discernement seront la prise de recul et l'observation : les faits sont-ils cohérents avec le discours de la personne perçue comme manipulatrice. Les phénomènes de harcèlement, de violence physique, de violence sexuelle, de violence verbale sont des indicateurs cruciaux tout comme l'inaction de la victime ou sa difficulté à réagir mais ne peuvent être les seuls à prendre en compte car ils peuvent être les manifestations d'autres pathologies ou de caractères. C'est d'ailleurs surtout l'état de la victime qui donne l'alerte et permet de poser un début de diagnostic avec lequel il reste bon d'être très prudent.

La place de victime est toujours à entendre car la personne victime se vit réellement comme telle. Seulement se plaindre, être insatisfait de l'autre ou mal gérer et accepter la frustration ne nécessitent pas de se victimiser pour obtenir ce qui est manquant et ainsi faire passer l'autre pour le coupable de son malheur. Il est ainsi nécessaire de faire preuve de prudence auprès des personnes qui ont tendance à se victimiser et à prendre pour témoins les autres, incapables d'assumer leur vie affective et de mettre en place des actions concrètes pour s'en sortir et se remettre en question. La victime est-elle dans ce schéma depuis toujours ou bien seulement depuis la rencontre avec son conjoint ? A-t-elle tendance à s'exclure, à se sentir abandonnée ou rejetée avec des peurs et des émotions débordantes ? Est-elle elle-même consciemment ou inconsciemment dans la provocation par des dévalorisations, des dénigrement répétitifs à cause de ses insatisfactions et de ses émotions non régulées (colères, crises de larmes, refus de sexualité) vécues comme agressives ? Autant de comportements qui peuvent mettre le feu aux poudres, faire craquer l'autre et permettre ainsi de dire que la violence vient de l'autre.

Désigner l'autre comme un pervers narcissique peut sécuriser la victime et son entourage dans la victimisation et leur éviter de regarder en face leur propre fonctionnement et de questionner un schéma relationnel. Cela empêche malheureusement dans la plupart des cas de sauver une relation dans laquelle c'est une manipulation autre, parfois mutuelle, qui s'exerce. La victime perd alors le sens de l'empathie et ne donne plus aucune chance à l'autre d'évoluer, elle enferme l'autre dans ses comportements certes toxiques mais dont il pourrait potentiellement sortir.

Les pathologies mentales, les troubles de l'attachement et les troubles narcissiques peuvent aussi conduire au positionnement victimaire qui devient lui-même tout aussi manipulateur. En effet, certaines maladies mentales conduisent à ces positionnements : dépression chronique, paranoïa, troubles de l'humeur (bipolarité), une personnalité fragile (soumission, difficulté à décider ou s'affirmer, hypersensibilité), une construction personnelle ou une personnalité difficile (ambivalents, colériques). Un traitement médicamenteux qui altère les perceptions peut aussi laisser croire à de la manipulation et voir en l'autre un pervers narcissique là où il n'y a que des difficultés relationnelles. Tous ces facteurs rendent les relations particulièrement complexes et soulignent l'importance du discernement. Ainsi, certains couples construisent une relation à double manipulation sans forcément que cela soit pervers, cette conjugopathie est révélatrice de souffrances et d'une construction dysfonctionnelle qui peuvent être accompagnées, soulagées voire guéries.

Dans le présent ouvrage, j'ai choisi de traiter ce que les victimes peuvent subir pendant et surtout après une relation avec un manipulateur ou une manipulatrice. Elles ont été victimes d'emprise et celle-ci peut prendre plusieurs formes. Je préfère garder le terme générique de manipulation ou d'emprise car parler de pervers narcissique me paraît trop limitant et nous enferme en catégorisant au plus dramatique. Lacan donnait cette définition du manipulateur narcissique : « Mon plaisir quel que soit le prix que va payer l'autre, je ne me représente pas

la représentation des autres. » ¹. L'emprise peut prendre différentes formes : psychologique, affective, émotionnelle, intellectuelle, sexuelle et spirituelle.

Dans le monde narcissique, il s'agit de jouir pour soi dans l'instant et toute entrave à ce plaisir provoque de l'agressivité. L'autre doit servir ce plaisir, je peux faire souffrir les autres au nom de ma jouissance. Durant l'enfance, les inévitables frustrations nous apprennent à modérer nos émotions, à réguler notre colère et à tenir compte des autres, soit les prémices d'un comportement empathique à l'âge adulte. Le manipulateur narcissique au masculin développe le culte de la virilité et du machisme à son paroxysme afin de dominer et contrôler l'autre jusqu'à parfois l'assouvir à ses moindres désirs, il exploite l'autre à son seul et unique profit sans aucune considération de sa souffrance qui au contraire le satisfait en fonction de son degré de perversité. Il utilisera tout ce qui dans la société peut lui donner une place dominante : la vie professionnelle, l'argent, le sexe et il cherchera à en rendre dépendante sa victime. Le syndrome de la fée clochette est une version féminine de la manipulation sur fond de trouble narcissique exacerbé. La femme use ainsi de sa séduction et de son charme dans tous les domaines pour obtenir de l'autre tout ce qu'elle veut et ceci sans culpabilité, assouvir l'autre à ses moindres caprices. La méchanceté peut se déployer en utilisant de manière parfois perverse tous les mécanismes que la société donne de protection à la femme et aux enfants et cela est très difficile à démonter quand c'est une femme qui se plaint. Féminisme, violence conjugale, maltraitance sur enfant, recours judiciaire sont de bons outils pour couper le père des enfants et retenir les enfants auprès d'elle, même à l'âge adulte. Le manipulateur va bien mais rend mal, il joue le chantage pour qu'on reste en état de victime sans en avoir l'air. Il faut savoir lui mettre des limites, parfois c'est quand la victime part qu'il comprend qu'il a perdu son pouvoir et que le pire côté de lui-même va se montrer.

Quand on parle de manipulation, il est nécessaire de distinguer comportement et structure. Des mécanismes de manipulation divers existent. Chez les pervers,

c'est une adaptation traumatique, rempart contre la schizophrénie qui se met en place dès l'enfance et se développe à l'adolescence pour se confirmer et se traduire dans les comportements à l'âge adulte. Le « manipulateur plus classique » n'a pas évolué, il y a un trouble de la période pré-œdipienne et un arrêt du développement psycho-affectif à l'adolescence. Ne supportant pas la frustration, il demande de la valorisation en permanence, voire de l'admiration, il a besoin d'asseoir sa toute-puissance soit par son poste, ses études, son mariage, son argent, ses compétences, sa famille d'origine voire intellectuellement ou spirituellement. Il place sa compagne comme une mère ou elle son compagnon comme un père tout en se plaignant de cette place infantilissante pour lui qui lui permet d'ailleurs de se fâcher en remettant tout sur la faute de l'autre qui le contraint et l'empêche d'être libre. Il peut en devenir violent verbalement ou physiquement. On ne peut pas guérir le pervers narcissique mais certaines formes de manipulation sont traitables et on peut éteindre une emprise et arrêter un schéma d'emprise. Ainsi, des témoignages disent que suite à un événement traumatique (problème de santé ou à la veille de la mort), le manipulateur peut ouvrir les yeux sur le mal qu'il a fait.

Parfois, ce n'est pas structurel mais les mécanismes de la manipulation pourront être utilisés par la personne quand elle se sent mal ou souhaite obtenir ce qui lui paraît indispensable. N'aurions-nous pas tous parfois un comportement manipulateur ? Attention à ne pas amalgamer les comportements et les structures psychiques ou les blessures psychologiques : on peut mentir, être séducteur et ne pas être manipulateur. La manipulation n'a pas de sexe mais s'exprime de manière différente au féminin et au masculin. Les hommes paraissent davantage développer les caractéristiques de la manipulation perverse narcissique avec domination, les femmes utiliseront davantage la manipulation affective – qui peut tout autant être perverse car elle conditionne l'amour et la relation –, en jouant avec les affects, les émotions et la dépendance affective ou sexuelle de l'autre. Certaines personnalités présentent aussi des terrains propices à la manipulation ou au fait d'être proie.

Pour simplifier l'écriture de ce livre, j'utiliserai le masculin pour parler de la personne qui est dans la manipulation ou exerce une emprise et le mot « victime » pour celui ou celle qui subit. Cette manipulation est présente aujourd'hui dans toutes les sphères de la vie sociale : avec son conjoint, ses parents, enfants, frères et sœurs, amis, amant (es), collègues, sphère spirituelle.

Le manipulateur et sa victime ont des points communs qui dès le début vont les réunir : une angoisse d'abandon et de rejet, une recherche de fusion et de complétude amoureuse, une dépendance affective dont les blessures-sources (narcissiques) et les motivations ne sont évidemment pas les mêmes mais ça... ils l'ignorent.

Comment reconnaître un manipulateur ou une manipulatrice ? C'est bien cette question qui rend la relation avec eux très complexe, ce n'est pas évident et encore moins pour celui ou celle qui vit avec. La victime peut mettre plusieurs années avant de ressentir un réel mal être ou s'apercevoir que des comportements sont dysfonctionnels et surtout toxiques pour la relation. Se reconnaître proie et victime d'un manipulateur est douloureux et demande du temps avant de prendre la décision de partir. Ensuite, vient le temps de la reconstruction, longue et complexe, tant personnellement que dans les relations aux autres. Un après se dessine, après le traumatisme d'une telle relation, la résilience est possible.

Je remercie les patients qui ont accepté de livrer leur témoignage². Je m'appuierai sur eux et des situations accompagnées dans mon cabinet lors d'entretiens individuels ou de groupes de parole de victimes. L'inspiration est aussi personnelle, ayant aussi vécu cette relation toxique. Chaque histoire est unique, ces histoires partagées viennent juste illustrer cette réalité que certains et certaines vivent dans l'ombre, un livre pour ouvrir les portes, ne plus subir seul(e) et se relever.