

Saverio TOMASELLA
Barbara Ann HUBERT

L'emprise affective

Sortir de sa prison



Copyright © 2014 Eyrolles.

EYROLLES

Collection Les chemins de l'inconscient



Dénouer les liens toxiques

L'emprise affective peut prendre diverses formes, et se retrouver dans chaque type de relation : professionnelle, familiale, amicale, amoureuse... Tout attachement peut receler un besoin, parfois inconscient, de dominer l'autre ou de s'y soumettre. Si chaque lien est potentiellement une prison, pour autrui et soi-même, comment, alors, prendre conscience de l'emprise et nous en affranchir ?

Parfois, nous rejouons sans le savoir des scénarios de notre passé, dans certaines circonstances, avec un type de personne particulier. Nous pouvons aussi avoir une fausse idée de nous-mêmes ou de nos capacités, ce qui nous pousse à rester dans les chemins que d'autres balisent à notre place. Dépendre de l'avis des autres pour se construire, ou contrôler son environnement, peut sembler confortable, mais renoncer à son libre-arbitre et à son propre point de vue engendre de grandes souffrances. Si nous faisons le pari du courage, de l'inconnu ? Si nous apprenions à nous faire confiance et à moins attendre des autres ? Pour celles et ceux, évoqués dans cet ouvrage, qui ont pris le temps d'emprunter cette voie, sortir de l'emprise a été source de joie, de vie et de liberté.

***Barbara Ann Hubert
et Saverio Tomasella
sont psychanalystes, membres
de l'Association Européenne
Nicolas Abraham et Maria Torok.***

www.editions-eyrolles.com

L'emprise affective

Sortir de sa prison

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration de Cécile Potel

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2014
ISBN : 978-2-212-55803-6

Saverio Tomasella
Barbara Ann Hubert

L'emprise affective

Sortir de sa prison

EYROLLES



Dans la collection « Comprendre et agir » :

Brigitte Allain Dupré, *Guérir de sa mère*

Juliette Allais,

— *Décrypter ses rêves*

— *La Psychogénéalogie*

— *Au cœur des secrets de famille*

— *Amour et sens de nos rencontres*

Juliette Allais, Didier Goutman, *Trouver sa place au travail*

Dr Martin M. Antony, Dr Richard P. Swinson, *Timide ? Ne laissez plus la peur des autres vous gâcher la vie*

Lisbeth von Benedek,

— *La Crise du milieu de vie*

— *Frères et sœurs pour la vie*

Valérie Bergère, *Moi ? Susceptible ? Jamais !*

Marcel Bernier, Marie-Hélène Simard, *La Rupture amoureuse*

Gérard Bonnet, *La Tyrannie du paraître*

Jean-Charles Bouchoux, *Les Pervers narcissiques*

Sophie Cadalen, *Inventer son couple*

Christophe Carré, *La Manipulation au quotidien*

Marie-Joseph Chalvin, *L'Estime de soi*

Cécile Chavel, *Les Secrets de la joie*

Claire-Lucie Cziffra, *Les Relations perverses*

Michèle Declerck, *Le Malade malgré lui*

Flore Delapalme, *Le Sentiment de vide intérieur*

Ann Demarais, Valerie White, *C'est la première impression qui compte*

Sandrine Dury, *Filles de nos mères, mères de nos filles*

Jean-Michel Fourcade, *Les Personnalités limites*

Laurie Hawkes,

— *La Peur de l'Autre*

— *La Force des introvertis*

Steven C. Hayes et Spencer Smith, *Penser moins pour être heureux*

Jacques Hillion, Ifan Elix, *Passer à l'action*

Mary C. Lamia et Marilyn J. Krieger, *Le Syndrome du sauveur*

Lubomir Lamy,
— *L'Amour ne doit rien au hasard*
— *Pourquoi les hommes ne comprennent rien aux femmes...*
Jean-Claude Maes, *D'amour en esclavage*
Virginie Megglé,
— *Couper le cordon*
— *Face à l'anorexie*
— *Entre mère et fils*
Chistian du Mottay, *Je ne veux plus faire semblant*
Bénédicte Nadaud, Karine Zagaroli, *Surmonter ses complexes*
Ron et Pat Potter-Efron, *Que dit votre colère ?*
Patrick Ange Raoult, *Guérir de ses blessures adolescentes*
Daniel Ravon, *Apprivoiser ses émotions*
Thierry Rousseau, *Communiquer avec un proche Alzheimer*
Alain Samson,
— *La Chance tu provoqueras*
— *Développer sa résilience*

Dans la collection « Les chemins de l'inconscient », dirigée par Saverio Tomasella :

Véronique Berger, *Les dépendances affectives*
Christine Hardy, Laurence Schiffrine, Saverio Tomasella, *Habiter son corps*
Martine Mingant, *Vivre pleinement l'instant*
Gilles Pho, Saverio Tomasella, *Vivre en relation*
Catherine Podguszer, Saverio Tomasella, *Personne n'est parfait !*
Saverio Tomasella,
— *Oser s'aimer*
— *Le Sentiment d'abandon*
— *Les Amours impossibles*
— *Hypersensibles*

Dans la collection « Communication consciente », dirigée par Christophe Carré :

Christophe Carré,

— *Obtenir sans punir*

— *L'Auto-manipulation*

— *Manuel de manipulation à l'usage des gentils*

— *Agir pour ne plus subir*

Karine Danan, *Je ne sais pas dire non*

Nathalie Dedebant, Jean-Louis Muller, Emmanuel Portanéry, Catherine Tournier,
Transformez votre colère en énergie positive

Florent Fusier, *L'Art de maîtriser sa vie*

Hervé Magnin, *Face aux gens de mauvaise foi*

Pierre Raynaud, *Arrêter de se faire des films*

Dans la collection « Histoires de divan » :

Karine Danan, *Je ne sais pas dire non*

Laurie Hawkes, *Une danse borderline*

Dans la collection « Les chemins spirituels » :

Alain Héril, *Le Sourire intérieur*

Lorne Ladner, *Pratique du bouddhisme tibétain*

À Francine, à celles
et ceux qui ont oublié
la force de leur âme.

*« Aucun patient n'est susceptible d'être parfaitement connu
– pas plus de lui-même que du psychanalyste.
Dans notre pratique, nous ne devrions jamais aller à l'encontre de la
préservation de cette part mystérieuse et intime. »*

M. Khan

Préface

L'emprise est banale. Sa force vient de cette banalité, de ce qui quotidiennement émousse notre regard, notre écoute, nos sensations vis-à-vis de tous les systèmes abusifs que nous pouvons regrouper sous le terme d'emprise.

L'emprise est une volonté délibérée de se procurer de la jouissance et de l'énergie aux dépens d'autrui, quoi qu'il lui en coûte. Lorsque cela prend la dimension d'un despotisme avéré, d'une dictature, il est facile de le repérer et de s'y opposer, au moins moralement. Cela n'implique pourtant ni victoire facile, ni cohérence de l'opposition qui se lève, bien que sur la scène publique l'abus soit souvent évident.

Dans les circonstances que ce livre évoque, le dépistage de l'emprise est rendu difficile à plusieurs titres : parce que l'abus le plus toxique est souvent le mieux camouflé sous des dehors débonnaires, parce que les récits des personnes citées impliquent des individus aux prises avec leur entourage et leur famille, et parce que nous sommes facilement réticents à admettre que le poison de la haine puisse couver dans le nid familial.

C'est pourtant dans l'intime que les codes du mensonge, de la domination, de l'humiliation prennent racine, s'enfouissent dans la terre

vierge de l'enfance. Les thérapeutes qui affrontent ces dimensions monstrueuses, mais effroyablement réelles, ont besoin de faire preuve d'une humilité et d'une humanité bien grandes. Leur travail de fourmi pourrait souvent s'avérer décourageant : pour un patient qui sort peu à peu des ténèbres, combien de personnes n'imaginent pas une seconde vivre dans l'ombre de la perversion, et préfèrent y rester ? Combien d'individus travaillant courageusement à devenir conscients et libres se trouvent discriminés et rejetés par leurs proches ? L'idéalisation des proches peut être l'autre côté de cette triste médaille, révélant des systèmes relationnels binaires, où la règle est le pouvoir, et la seule vraie question de savoir qui domine qui.

Par l'expérience de la relation psychanalytique, deux êtres humains vivent et mettent en œuvre un rapport qui ne peut pas être fondé sur le pouvoir ni la domination (y compris celle d'un « supposé savoir » de l'un sur l'autre), mais sur le projet d'une évolution réciproque dans des places distinctes, spécifiques mais jamais ennemies. Toute relation thérapeutique digne de ce nom permet de mettre au jour les emprises qui ont été subies et qui peuvent dès lors être transformées. C'est aussi bien au patient qu'au psychanalyste qu'échoie le noble travail de transformer la douleur en pensée, de retraverser les inversions, torsions, mensonges, humiliations, tout l'arsenal de la torture perverse, en passant par l'éprouvé des sensations.

L'emprise se fonde sur le mensonge, prétendant que l'humain est sans âme – un simple sac rempli par ce qui lui arrive –, que l'amour et l'estime de soi et de l'autre sont des contes bons pour les enfants, et que la finalité de l'existence est de jouir sans scrupules avant de mourir sans regrets ni remords.

PRÉFACE

L'emprise est mensonge par excellence, car aucun individu ne trouve ni la joie ni la paix dans ces conditions dégradées d'existence. Pourtant, ce mensonge est impuissant à masquer l'aspiration véritable des êtres humains. Cette impuissance génère alors une rage terrible, dévoratrice, qui cherche toujours à imposer ses codes faussés comme des vérités.

Regardant autour de nous, nous voyons combien les codes de l'abus sont banalisés dans les médias, ou même exaltés par la publicité : la jouissance est partout mise en avant, la frustration présentée comme une injustice insupportable... Face à cette réalité mensongère et manipulatrice, qui est responsable, qui peut créer un changement ?

Chacun de nous est maître de sa pensée et de sa relation au monde. Chaque personne qui choisit d'ouvrir les yeux et ses sens, quoi qu'il se révèle de pénible ou d'attristant, fait un pas sur le chemin d'une réalité vraiment humaine. Refusant les faux-semblants du conformisme et de la pensée unique, dont raffole tout système d'emprise, cette personne peut accomplir en son for intérieur une véritable révolution.

Cette révolution, propre à chacun, en même temps intemporelle et universelle car garante de l'éthique et de l'humanité, est ce à quoi ce livre invite, à travers les cheminements des auteurs et de leurs interlocuteurs. Chaque personne qui, par cette lecture, verra plus clairement le pouvoir abusif derrière son masque mensonger fera avancer la conscience humaine.

Carole Labédan

Table des matières

Préface	IX
Introduction.....	1

PREMIÈRE PARTIE

Comment se manifeste l'emprise ?

Chapitre 1 – Les fondations de nos impasses.....	9
Des formes variées	10
Chapitre 2 – Au nom de l'amour : quand famille rime avec prison.....	15
« Sans moi, tu n'es rien » : priver l'autre de son autonomie	16
« Tu es moi » : parler à la place de l'autre	18
« Sois sage » : sous la coupe de sa famille	23

Chapitre 3 – L'existence verrouillée : quand l'emprise perdue	29
« Tu n'existes pas » : réduit aux fantasmes de l'agresseur	30
Absorber la haine de l'autre	34
La haine retournée contre soi	39
Chapitre 4 – Le poids du parent fou : quand le modèle du couple parental se répète	47
« Aime-moi ! » : à la recherche de l'amour inconditionnel	48
Mon idole, ma perfection et moi.....	52

DEUXIÈME PARTIE

Comment naissent et grandissent les emprises ?

Chapitre 5 – La capture : mettre la main sur l'autre	63
Un constant rapport de forces... ..	64
Chapitre 6 – La reddition : se laisser séduire et convaincre...	75
Interroger sa responsabilité : un chemin semé d'embûches	76
Chapitre 7 – La maîtrise : maintenir son empire	85
Des croyances ravageuses	86
Chapitre 8 – L'emprise entretenue, de part et d'autre.....	95
Mille parades : le confort avant tout	96
Choisis-moi : je suis fait pour toi !	107

TABLE DES MATIÈRES

Chapitre 9 – « C’est plus fort que moi » : rester dans l’emprise.....	111
Accoutumance à l’emprise	111
Pourquoi l’autodestruction ?	114
Les prisons du passé	116

TROISIÈME PARTIE

Comment sortir d’une relation d’emprise ?

Chapitre 10 – Accepter la réalité telle qu’elle est	127
Se libérer des jugements d’autrui	128
Chapitre 11 – Ne plus se sacrifier et ne plus se laisser faire....	141
Repérer l’emprise extérieure et intérieure.....	142
Agir et laisser agir	150
Chapitre 12 – Trouver le courage d’accepter l’inconnu.....	159
Arrêter de tout voir en noir et de craindre le pire	160
Rendre à César : trier son héritage pour clarifier sa pensée.....	165
Quitter le confort et prendre position	169
Ouvrir son cœur et sa conscience	176
Conclusion	183
Bibliographie	187
Filmographie.....	191
Index des notions	193
Index des illustrations cliniques	195

Introduction

*« Qui a vécu un jour sous la dépendance
d'un tyran ne s'en passe pas si facilement ! »*

S. Tisseron

Sommes-nous libres ? Pensons-nous par nous-mêmes ? Sommes-nous manipulés, influencés, téléguidés ? Sommes-nous des « Annanettes »¹ dont d'autres tirent les fils ? Quelles sont nos réelles marges de manœuvre ? Jusqu'à quel point sommes-nous réellement indépendants ?

Une jeune femme passionnée de danse vient de réussir un concours et d'entrer dans une nouvelle école. Depuis quelques mois, elle ne parle plus que de son nouveau professeur qu'elle adore, des cours qu'elle ne manquerait pour rien au monde et des formidables découvertes dont elle fait l'expérience. Un jour, exaspérée et inquiète, sa mère lui lance : « Arrête un peu avec ta danse et ton idole de prof ! Il t'a envoûtée ou quoi ? Tu ne vois pas que tu es complètement sous son emprise ? »

1. L'Annanette est une poupée vaudou.

Emprise ! Le mot fascine autant qu'il inquiète. Il est en écho avec prison et emprisonnement. Il évoque une situation de danger, un manque de repères, un enfermement, par conséquent la perte de l'indépendance et de la liberté. Il n'est pas forcément utilisé à bon escient...

Il s'agit d'un mot relativement récent, dont l'usage remonte seulement à la fin du XIX^e siècle. Il désigne d'abord la *mainmise* de l'administration sur une propriété privée, associant à la fois dépossession de l'un et prérogative de l'autre. Puis, le sens évolue et se répand dans le langage courant pour dénoncer une *domination* intellectuelle et morale. Ses synonymes sont alors : ascendant (par exemple d'un référent), autorité (d'un parent, professeur, supérieur), empire (d'un partenaire amoureux ou sexuel) et, surtout, *influence*.

Dans ce domaine, il est nécessaire de distinguer deux temps différents : les phénomènes d'emprises sont passagers ou durables. D'une part, l'influence peut être *ponctuelle* : on parle, par exemple, d'un individu qui agit sous l'emprise d'une substance (alcool, drogue, médicament), d'une maladie (fièvre, douleur, nausée, fatigue) ou d'une émotion (colère, dépit, désespoir). D'autre part, la mainmise d'une personne ou d'un groupe sur un individu ou un ensemble d'individus peut être *continue* : il s'agit alors de jeux de pouvoir, plus ou moins clairs, visibles et explicites. Nous nous intéresserons principalement à ce deuxième type d'emprises, c'est-à-dire, plus spécifiquement, à l'endoctrinement, la manipulation, l'abus de position dominante et aux « prisons mentales » dans la famille, le couple, le groupe, l'emprise, etc.

Par ailleurs, l'emprise peut engendrer certains troubles psychiques : l'*obnubilation* (engourdissement et manque de lucidité), la *fixation* (attachement à une personne ou une idée), l'*obsession* (représentation pénible accaparant la conscience), la *hantise* (préoccupation constante et angoissante), la *répétition* (récidive d'un comportement dommageable ou destructeur)... Lorsqu'elle concerne l'empire d'une personne sur une autre, l'emprise présente un lien profond avec la *perversion* : nous l'étudierons de façon détaillée. Pour autant, toutes les emprises ne sont pas perverses. Par exemple, la forme d'emprise la plus répandue concerne l'*influence générale* des conventions sociales (idées toutes faites, préjugés, modes, idéologies et mythologies en vogue).

Enfin, pour être complet, il conviendra aussi de différencier l'emprise *interne*, « intrapsychique » (en soi, ou de soi envers soi), qui est une prison intérieure, de l'emprise *externe*, « intersubjective » (de l'autre envers soi ou *vice versa*), qui est une prison relationnelle. Nous précisons les liens variés qui peuvent exister entre elles. D'autant que l'emprise interne est souvent une emprise externe qui a été *internalisée* (incorporée) en soi.

Jusqu'à son départ de chez ses parents, Tiffany a été sous la domination d'une mère despotique et cruelle. La jeune femme découvre peu à peu les mécanismes qui la rongent de l'intérieur : auto-accusation, autocritique, auto-jugement... En fait, dans toutes les situations, elle s'accuse de ne pas avoir fait autrement ou de ne pas avoir fait mieux. Elle se sent tout le temps exténuée. Tiffany a compris qu'elle donne chaque fois plus d'importance aux autres, à leurs besoins, à leurs demandes, à toutes leurs volontés. Elle se rend

compte qu'elle est prisonnière d'un tyran intérieur. Elle se souvient que c'est ce que sa mère lui a appris à faire. Elle donne raison aux autres, comme s'ils savaient tout mieux qu'elle, comme si elle n'était pas capable de penser par elle-même. Sa prison extérieure s'est infiltrée et incrustée en elle, sous la forme d'un auto-enfermement et d'une reddition : Tiffany avait abdiqué pour donner son pouvoir aux autres et, surtout, pour se maltraiter cruellement elle-même comme elle l'avait été par le passé...

La grande complexité de ces phénomènes psychiques et relationnels complique les repérages de la réalité. Elle requiert beaucoup de perspicacité et de persévérance pour venir à bout des effets délétères de chaque type d'emprise. Il en existe à foison.

Dans tous les cas de figure, nous présenterons d'abord les nombreuses manifestations de ces formes d'emprise ; puis, nous essaierons de remonter jusqu'à leurs origines plus ou moins lointaines et ramifiées ; enfin, à partir de témoignages d'expériences vécues, nous proposerons des issues possibles pour sortir de ces impasses et de ces prisons, autant imaginaires que réelles.

PREMIÈRE PARTIE

Comment se manifeste l'emprise ?

COMMENT SE MANIFESTE L'EMPRISE ?

*« Nous avons besoin de concepts, mais il nous faut sans cesse
nous déprendre de leur emprise.
Je me méfie d'eux quand ils prétendent faire toute la lumière,
ces produits d'une pensée désincarnée. »*

J.-B. Pontalis

La marque de l'emprise se révèle par un sentiment de malaise diffus et pourtant profond. Est-ce que les mots que nous venons de prononcer nous appartiennent vraiment ? Comment se fait-il que, suite à telle prise de décision, nous ressentions une forte culpabilité ? Comment est-il possible que nous nous sentions à ce point en conflit, en désaccord avec nous-mêmes, lorsque nous adoptons tel ou tel comportement ? Pourquoi, alors que tout semble aller pour le mieux dans notre vie, nous nous sentons fatigués, éteints, en proie à des maux du corps ou de l'âme difficilement explicables ?

Le bonheur et le bien-être ne sont pas permanents ; il peut arriver que nous traversions des périodes d'anxiété, liées à des contextes précis et des circonstances particulières. Toutefois, si les interrogations, le flou et l'épuisement persistent, il se peut que nous soyons aux prises de phénomènes qui dépassent notre conscience. Les rapports d'emprise affective s'exercent dans des champs variés – vie affective, sociale, familiale, professionnelle – et peuvent être multiples. Allons voir de plus près comment ils se dessinent dans notre vie quotidienne, et quels en sont les aspects principaux...

Les fondations de nos impasses

Pour chacune de nos recherches sur l'être humain, il est indispensable de nous départir des lieux communs et des croyances communes autant que des idées préconçues, même théoriques. Cette ascèse est la seule façon de penser authentiquement les réalités humaines à partir de *l'expérience vécue de façon singulière*, et non en se glissant dans les habits usés des conventions sociales, des prétendues « normes » et des idées de personnes en vue qui font autorité.

Qu'est-ce donc que l'emprise ? Comment se manifeste-t-elle ? Quels sont les signes observables de ces prisons intérieures, de ces enfermements affectifs, de ces aliénations mentales qui peuvent nous mettre en impasse ou nous paralyser ?

Des formes variées

L'emprise est avant tout *mentale*. Elle désigne une coupure avec l'esprit, une mainmise sur l'être et l'existence d'autrui, sous forme de domination, d'influence et de manipulation. Prenons un exemple...

Trouvons un coupable !

Le film *Colonel Redl* d'István Szabó (1985) est une fresque magnifique et saisissante d'une emprise à grande échelle mariant politique, espionnage, origines sociales, ainsi que particularismes régionaux et sexuels. Alfred Redl est le fils d'un agent des chemins de fer de Galicie. Ses capacités intellectuelles, son sérieux et son patriotisme austro-hongrois lui permettent d'obtenir une bourse pour intégrer l'école militaire. Malgré son origine très modeste, il fait une brillante carrière dans l'armée. Les années s'écoulent paisiblement jusqu'au jour où les autorités découvrent que des plans militaires autrichiens, notamment ceux de la forteresse de Galicie, ont été vendus à des agents secrets ennemis par un haut gradé proche des Habsbourg. En raison de son homosexualité, Alfred Redl aurait pu être une cible facile pour des services de renseignement étrangers. Par l'intermédiaire d'un amant qu'on lui aurait présenté, le colonel Redl aurait pu en venir à vendre les secrets militaires austro-hongrois aux services de renseignement russes et italiens. Dans la réalité, ne trouvant pas le vrai coupable, ce sont les autorités autrichiennes qui ourdissent une machination infernale pour désigner un faux coupable qui paraîtra vraisemblable aux yeux du public et calmera ses inquiétudes. Lorsque le scandale éclate, le colonel Redl est convoqué à Vienne. Un haut fonctionnaire lui explique qu'il a le profil du coupable idéal. Redl est pris au piège : il lui est demandé de se suicider...

L'emprise ne désigne pas que les complots politiques, les sectes, le vaudou, la magie noire, l'exorcisme, les crimes savamment préparés, etc. Elle se trouve aussi dans le quotidien de l'existence et concerne

beaucoup de personnes. Ainsi, lorsque nous sommes vulnérables, il arrive que nous remettions nos convictions, avis et ressentis entre les mains d'autrui de façon récurrente, disproportionnée, au point de perdre de vue nos sensations profondes et notre liberté d'action.

Un jeune homme, perdu dans sa toute nouvelle relation amoureuse, décide d'exposer ses doutes sur un forum de psychologie grand public sur Internet. Les réponses ne se font pas attendre : selon la majorité des intervenants, il doit quitter rapidement sa nouvelle compagne, sous peine de se faire « manger » par elle ! Déstabilisé, le jeune homme met fin à sa relation le soir même, et se tourmente plusieurs semaines, en se demandant s'il a fait le bon choix...

Les phénomènes d'emprise sont aussi nombreux que complexes, ils sont d'autant plus insidieux qu'ils revêtent un caractère normatif. Une femme qui se comporte de telle façon ne peut être que dangereuse ! Un homme qui a tels centres d'intérêt est la bonté incarnée ! Un chef d'entreprise qui pratique telle politique ne peut être que pervers !

Même sous couvert de bonnes intentions, *l'emprise est une mainmise sur l'être, l'existence et la pensée d'autrui*, dans le but d'en disposer et d'en jouir, voire, de le détruire.

Comment la reconnaître ?

Les arcanes de l'emprise

- * Toute emprise est hypnotique. Le prédateur endort sa proie ; il l'anesthésie en obscurcissant sa lucidité, en annihilant son discernement et en brisant son libre arbitre.
- * Une situation d'emprise est une voie sans issue, une impasse psychique et relationnelle.
- * L'emprise est une main basse sur l'esprit. Médusé, le prisonnier devient dépendant de son geôlier, pouvant en venir à croire qu'il lui doit la vie ou que la vie est impossible sans lui.
- * La mise sous influence génère une idéalisation forcée de la part de personne dominée envers la personne dominante.
- * L'emprise sur autrui correspond à un parasitage pernicieux : une forme de vampirisme invisible, qui prive l'autre de son énergie, de sa vitalité et de sa pensée personnelle.
- * L'établissement d'une domination sur autrui s'accompagne d'un contrôle de l'espace psychique (pensée), autant que de l'espace physique (intimité).
- * Certaines formes d'influence s'appuient sur une communication paradoxale qui juxtapose des exigences incompatibles entre elles, instaurant un « système de triple contrainte ».
- * L'aliénation d'une personne peut concerner l'ascendant sur un autre individu, mais aussi la domination d'un groupe.
- * Certains systèmes d'emprise sont facilement repérables, d'autres sont plus insidieux.
- * La famille est le creuset de l'emprise, le lieu où elle naît et grandit, devenant pour l'enfant le référentiel qui va façonner son existence.
- * Comme mainmise sur la pensée et la liberté de l'autre, l'aliénation s'appuie sur la négation de ses ressentis.
- * Un enfant est rarement sous l'emprise d'un seul de ses parents. Lorsque l'autre parent ne participe pas activement, il laisse faire et devient complice.

- * L'enfant (le conjoint, l'employé) exprime ce qui est nié par ses proches. Il est considéré comme le « maillon faible » du groupe, alors qu'il joue en fait le rôle de fusible.
- * La personne sous influence est emprisonnée dans le fantasme du prédateur. Elle n'existe plus par elle-même : n'existe plus pour elle que le réel de la jouissance ou de la maltraitance.
- * Il n'y a plus de vie, tout devient automatique, machinal, creux. Il n'y a que du fantasme.
- * Angoisse de se sentir vide, irréel et de n'être plus rien.
- * Possible répétition du trauma (profanation) : le sujet ne se sent exister que dans les situations de jouissance mortifère (sexualité, maltraitance, addiction) qu'il a connues.
- * Emprise rime avec méprise autant qu'avec mépris, qui sont des manifestations de la haine, cette force obscure qui vise à dépersonnaliser et à déshumaniser. La haine assigne l'autre à résidence dans une fausse identité.
- * Enfermement dans le mental, l'intellectualisation, donc perte de contact avec la réalité et, même, perte de la mémoire de la réalité. Déconnexion avec le corps.
- * Les fantasmes et la jouissance permettent d'occulter les vraies réalités de la relation (perversion, instrumentalisation, haine, domination, destruction...)
- * Le propre de l'emprise est de pousser l'autre à se détruire lui-même... L'agressivité légitime de la révolte est alors retournée contre soi.
- * La personne prisonnière joue le rôle de fusible : elle sort peu à peu de la réalité, devient de plus en plus faible, démunie, corvéable (y compris dans son corps), et risque de devenir folle.
- * S'engouffrant dans le vide d'amour, la jouissance sociale ou sexuelle sert à masquer la jouissance à détruire ou à être détruit, comme seul lieu de rencontre possible, faute de relation.
- * L'idéalisation est un ciment dans de très nombreuses formes d'emprise : elle permet de se faire croire que la relation est belle, bonne, féconde, alors qu'elle est bien décevante, en fait.

* Création d'une faille chez la personne emprisonnée : grande vulnérabilité, mentalisation et obsession (hantise : fantômes induits par les secrets du geôlier, ses mensonges et ses dénis).

* Il est impossible de haïr un autre humain à moins d'en faire un fantasme, un objet imaginaire. L'individu qui veut le pouvoir à tout prix choisit d'être dans la haine et de la mettre en œuvre. Il déshumanise l'autre, en fait une effigie, une poupée vaudou sur laquelle il va s'acharner.

* Quand il sent que sa proie lui échappe, et qu'elle ne s'identifie plus à la poupée vaudou, le prédateur s'ingénie à la faire revenir par tous les moyens qu'il peut imaginer.

* Une emprise, quelle que soit sa forme, vise à détruire le fondement même de l'humanité et de la spécificité d'une personne : *je désire, je pense, je suis.*

Tant qu'elle n'est pas démasquée, l'emprise est une histoire sans fin !

Chapitre

2

Au nom de l'amour : quand famille rime avec prison

*« Lorsque j'y repensai après son départ,
mon impression dominante fut qu'il m'avait laissé en suspens.
Je supposai donc que c'était là une composante essentielle
de sa vie psychique intérieure. »*

M. Khan

Toute emprise est *hypnotique*. Comme une araignée, après avoir tissé sa toile, le prédateur¹ endort sa proie ; il l'anesthésie en obscurcissant sa lucidité, en annihilant son discernement et en brisant son libre arbitre. Flottante, égarée et confuse, il ne lui est plus possible de réfléchir correctement et de se déterminer librement. Fondamentalement, *l'emprise est une main basse sur l'esprit*. Médusé, le prisonnier devient dépendant de son geôlier, pouvant même en venir à croire qu'il lui doit la vie².

La plupart des emprises sont invisibles, au moins pendant un temps assez long, c'est ce que montre le film remarquable de Bernard Rapp, *Une affaire de goût* (2000). L'influence qui enferme l'autre est mise en place très progressivement, de façon insidieuse. Elle est d'autant plus facile à exercer qu'elle concerne des personnes imaginaires considérées comme « inférieures » (les prétendus « subalternes » dans le travail ou la société) ou réellement en situation de faiblesse : enfants ou vieillards. Aussi, la famille est, très souvent, le premier lieu de l'emprise.

« Sans moi, tu n'es rien » : priver l'autre de son autonomie

L'enfant est dépendant de ses parents pour subsister, mais de façon plus subtile aussi, pour entrer dans le monde, s'y conduire et le comprendre. Il va très facilement « croire » tout ce qu'affirment ses pa-

-
1. Les termes « dominateur », « manipulateur », « prédateur », etc. désignent les auteurs de la mise sous influence et les acteurs de l'emprise. Ils correspondent autant à des femmes qu'à des hommes.
 2. Voir S. Tomasella, *La perversion*, Eyrolles, 2010, pp. 25-38.

rents : sur eux-mêmes, sur les autres, sur lui, sur la vie, sur le monde, sur l'amour, etc. Tous les discours et les dires prononcés par ses parents vont constituer la toile de fond de son existence psychique, son *référentiel*, c'est-à-dire l'ensemble de croyances, de valeurs et de critères dont il va se servir pour naviguer dans son parcours humain avec les autres¹.

Si les intentions (conscientes et inconscientes) des parents sont respectueuses de la liberté de l'enfant, il s'épanouira dans un climat symbolique favorable à son autonomie et à son indépendance ; sinon, il s'inscrira d'une façon qui lui est particulière dans un schéma de subordination à autrui et surtout aux figures d'autorité, qui marquera toutes ses relations à venir, surtout celles plus ou moins teintées d'affectivité, qui sont les relations les plus impliquantes pour tout être humain.

1. Voir S.Tomasella, *Le surmoi*, Eyrolles, 2009.

De l'amour à la fureur

Le film *Mon fils à moi* de Martial Fougeron (2007) plonge au cœur du quotidien d'une famille qui semble ressembler à tant d'autres, habitant une petite ville de province. Le père, très effacé, est professeur à l'université ; la mère, toute en séduction, s'occupe de la maison ; la fille aînée est étudiante et le fils cadet est au collège. Le spectateur découvre très vite que la mère entretient avec son fils une relation passionnelle et ambiguë faite d'attachement fiévreux autant que de rejet hostile et violent. Julien supporte de moins en moins le contrôle permanent et acharné que sa mère exerce sur lui, sans compter les humiliations qu'elle lui fait subir quotidiennement. Il essaie d'y échapper, mais en vain : l'étau se referme inexorablement sur lui. Le père est démissionnaire, la sœur aînée (qui tentait de faire apparaître la réalité) est partie habiter en résidence universitaire, même la police qui intervient à un moment clé est leurrée. La tension s'intensifie jusqu'au drame. La seule façon d'échapper à l'emprise semble être la mort...

Ce film montre la facilité d'exercer une emprise sur les personnes les plus vulnérables : enfants, personnes âgées ou dans la détresse. En effet, la mise sous influence génère une idéalisation forcée de la personne dominée pour (et par) la personne dominante, qui laisse entendre : « Sans moi, tu n'es rien, tu n'existes pas, tu ne peux pas vivre... Pour toi, je suis irremplaçable ».

« Tu es moi » : parler à la place de l'autre

Le sémiologue Roland Barthes affirmait que parler à la place d'autrui équivaut à un « meurtre symbolique » : un effacement de l'autre, une négation de son existence. « Tu parles pour moi », revient à dire « tu es moi » (tué moi), ce qui implique « je n'existe pas pour toi, je ne suis rien pour toi ». Anna le pressent confusément lorsqu'elle commence sa thérapie.

Lorsque sa mère l'emmène en consultation la première fois, à la demande de leur médecin, Anna a neuf ans, elle semble dévitalisée. Ses parents sont séparés. Le père se désintéresse de l'enfant. Mère et fille vivent ensemble dans un petit appartement. Anna affirme que sa chambre est son refuge. La mère est sans travail. Elle semble intransigeante. Elle parle beaucoup d'Anna et sur Anna. Elle s'exprime à sa place, ne lui laissant aucun espace de parole. Son visage est déformé par un rictus presque permanent, une sorte de sourire forcé, d'un seul côté. Chaque phrase commence par le prénom de sa fille, derrière lequel elle se cache : « Anna ceci, Anna cela... ». Son débit est très rapide.

Il est décidé qu'Anna viendra tous les quinze jours. Elle réglera sa séance par un dessin, sa mère soulignant ne pas avoir les moyens de payer les séances. La première fois, Anna ne souhaitait pas venir. Quelque temps plus tôt, elle avait consulté un pédopsychiatre qui avait envisagé un rapprochement avec son père : la fillette en avait été très inquiète. Anna est vraiment désireuse de venir aux séances ; pourtant, sa mère, elle, renâcle : elle attend trois mois avant de la ramener en consultation. Puis, Anna vient régulièrement pendant deux mois. Ensuite, les rendez-vous sont annulés par texto au dernier moment.

Il n'est pas rare qu'un parent peu respectueux ou peu scrupuleux emmène son enfant consulter un psychanalyste dans l'idée de faire porter à l'enfant la responsabilité des difficultés qu'il rencontre. Lorsque le thérapeute ne se laisse pas influencer et garde son indépendance, le parent peut alors ne plus souhaiter emmener l'enfant en consultation. Il craint de perdre ce qu'il appelle son « autorité » sur l'enfant, ce mot cachant en fait la domination qui fait souffrir l'enfant et le fragilise¹.

1. *Ibid.*, pp. 77-79.

La thérapie, pourtant nécessaire à l'équilibre de l'enfant, est interrompue. Jusqu'à ce que son état s'aggrave encore et qu'un tiers (souvent le médecin traitant, l'assistante sociale ou la psychologue scolaire) insiste pour la reprise des consultations.

Anna reviendra un an plus tard, de nouveau à la demande du médecin. Elle est dans un état inquiétant : très pâle, sans désir, triste, abattue, amorphe.

Privée d'espace, au bord de l'asphyxie

L'emprise sur autrui correspond à un parasitage pernicieux : une forme de vampirisme invisible, qui prive l'autre de son énergie, de sa force et de sa vitalité. Plus encore, au sens propre comme au sens figuré, l'établissement d'une domination sur autrui s'accompagne d'un contrôle de l'espace, de l'*espace psychique* (pensée et parole), autant que de l'*espace physique* (tranquillité, intimité).

La mère et la fille ont déménagé pour aller habiter chez des amis pendant un certain temps. Depuis quelques semaines, elles vivent dans un petit studio. Anna n'a plus de chambre, plus d'espace à elle. Elle n'a aucune possibilité de protéger son intimité. Déstabilisée et angoissée, elle a un accident. Elle tente de joindre son père, lui laisse un message auquel il ne répond pas : il préfère désormais s'occuper des enfants de sa nouvelle compagne, oubliant sa propre fille.

Une telle situation d'abandon est douloureuse pour Anna, très fragilisée. Se sentant délaissée par son père, Anna ne peut que se tourner vers une mère qui, pourtant, l'étouffe.

Toute situation d'emprise est une *voie sans issue*, une impasse relationnelle, psychique et affective. L'horizon se ferme. Anna est rendue d'autant plus dépendante de sa mère que son père la délaisse et démissionne de ses responsabilités de parent. Pour la jeune fille, le sourd désespoir qui accompagne son abandon et sa solitude ne tarde pas à se faire jour sous la forme d'une impression d'inutilité de sa personne et de son existence. Elle se sent complètement seule au monde.

Anna pense que si elle meurt, elle ne manquera à personne. Elle en conclut qu'elle ne compte pour personne. « À quoi bon vivre », se demande-t-elle ?

Lors des premières séances, il était clair que la mère parlait et agissait à la place de sa fille. Elle ne tenait aucun compte des désirs, des volontés, des pensées propres et de la sensibilité singulière de son enfant. À présent, elle a repris une activité professionnelle. Anna est entrée en 6^e ; elle est seule pour se préparer, prendre le bus, etc. Tout d'un coup, la mère voudrait qu'Anna soit plus autonome. En fait, paradoxalement, cette demande renforce l'emprise de la mère et la rend plus insidieuse.

La communication paradoxale : mettre l'autre dans une position impossible

Certaines formes d'influence s'appuient sur une *communication paradoxale* qui juxtapose des exigences incompatibles entre elles. Il s'agit d'un « système de triple contrainte » :

- Une première injonction (obligation) infantilise l'autre (par exemple l'enfant) lui demandant d'obéir aveuglément et de déléguer son discernement à l'initiateur (le parent).

- Une seconde injonction, concomitante et contradictoire, exige de l'enfant qu'il soit complètement indépendant sans qu'il puisse demander de l'aide ou prendre le temps d'apprendre de nouveaux comportements qui le rendront peu à peu plus autonome.
- Une troisième injonction implicite laisse entendre à l'enfant que toute critique du système, en général, et de ses contradictions, en particulier, est impossible autant qu'irrecevable.

Sous le coup de ces trois obligations antagoniques, la personne cible se retrouve dans une position impossible. Elle ne sait plus ni que penser, ni comment agir et, pire encore, elle commence à douter de ses perceptions sur la réalité, ce qui ajoute à sa confusion, donc à sa détresse, c'est-à-dire aussi à sa dépendance. Le système d'emprise s'auto-entretient, au point de pouvoir rendre fou celui qui y est soumis¹.

Auparavant, Anna pouvait se rebeller car sa mère parlait et agissait visiblement à sa place... Cette possibilité de révolte donnait de l'énergie à Anna. En effet, l'agressivité est une force de vie, une source de vitalité. En plus, Anna avait sa chambre à elle, où elle pouvait se replier, se sentir protégée et être tranquille. Maintenant, sa mère est physiquement très proche d'elle le soir et dans les moments de congés, alors qu'elle est complètement absente pour accompagner ou aider Anna dans les réalités, parfois difficiles et exigeantes, de la vie courante. Anna est désemparée...

1. H. Searles, *L'effort pour rendre l'autre fou*, Gallimard, 1977.

Le problème n'est pas que la mère travaille. Au contraire, la situation financière s'améliore et la mère est rassurée de pouvoir travailler. Le renforcement de l'emprise découle plutôt des dévalorisations répétées de la mère envers sa fille et des jugements à son égard à propos de ses peurs et de sa difficulté à être seule (à dix ans seulement) en lui demandant tout d'un coup d'être « grande » et de se débrouiller. Non seulement Anna est encore une enfant, peu apte à se débrouiller complètement seule, mais surtout elle est figée par ce contresens et les contradictions de sa mère. Par ailleurs, l'absence du père, au-delà de l'abandon concret, signifie à Anna qu'il existe pas de place pour elle. Son être est nié.

Ce type de système aliénant peut perdurer bien au-delà de l'enfance et de l'adolescence, même loin dans l'âge adulte. Nous allons le découvrir peu à peu, à partir de différents exemples.

« Sois sage » : sous la coupe de sa famille

« Chacun a besoin d'un espace d'intimité pour construire son estime de lui-même. »

S. Tisseron

L'aliénation d'une personne peut concerner la domination par un autre individu, mais aussi l'autorité exercée par un groupe, notamment le clan familial. Par ailleurs, si certains systèmes d'emprise sont rapidement visibles en prêtant une attention qui va au-delà des apparences, d'autres sont plus insidieux et requièrent beaucoup de persévérance pour les repérer.

De l'héroïsme à la tyrannie

Dans *Mosquito coast*, un film de Peter Weir (1986), Allie Fox est un inventeur visionnaire, très admiré par sa femme et ses enfants. Un jour, sur un coup de tête, il décide de tout laisser et de quitter les États-Unis dont il ne supporte plus la décadence consumériste. Accompagné par toute sa famille, il vogue vers le Honduras, où il débarque en pleine jungle. Inventif et sûr de lui, il arrive à créer un village modèle au « pays des moustiques ». Sa bonne fortune n'est que de courte durée. Son rêve s'effondre, mais il refuse de se rendre à l'évidence. Suit alors une dérive durant laquelle il met ses proches non seulement à l'épreuve mais surtout en danger. Pour persévérer dans son projet fou, il est prêt à nier la réalité, à mentir et même à tuer. Le vrai visage de cet homme se révèle peu à peu, sous les yeux égarés et incrédules des siens, qui le percevaient jusqu'alors comme un héros : l'inventeur est en fait un tyran. Les autres sont des pions qui n'existent que pour servir ses ambitions, lui devant une obéissance inconditionnelle et définitive...

La famille est le creuset de l'emprise, le lieu où elle naît et grandit, devenant pour l'enfant le *référentiel* qui va désormais façonner son existence : un ensemble de repères, de valeurs et d'expériences qui semblent être pour lui la « normalité », sa « normalité » et celle de son entourage. À tel point que lorsqu'il essaie d'échapper à la surveillance du système qui lui demande son obéissance, il sera facilement accusé d'être « anormal », voire « malade » ou d'avoir des problèmes !

« L'empêcheur de tourner en rond »...

Le système familial cherche à maintenir le *statu quo* par tous les moyens possibles : personne ne veut changer, chacun trouvant son compte dans l'arrangement actuel, par lequel les places et les rôles ont été distribués. Pour éviter de se remettre en cause, chaque membre

a donc tendance à désigner l'enfant spontané et vivant qui affirme ce qu'il ressent et pense comme « l'empêcheur de tourner en rond », en exigeant que ce soit lui qui se remette en cause pour se soumettre et obéir.

Amos a quinze ans. Tout en longueur et en finesse, le garçon est un peu voûté. Il arrive accompagné de sa mère, en rondeur et retenue. La thérapeute perçoit beaucoup de tendresse entre eux, ainsi qu'une forte tension. Elle comprendra par la suite les origines de cette tension dans l'emprise familiale... Amos est en difficulté, à la fois scolaire et relationnelle avec certains enseignants et certains responsables de son lycée. Il ne supporte pas l'injustice, le manque de sens, de logique. Son père ne le reconnaît ni ne le légitime. Il exerce son rôle de père auprès de sa compagne actuelle avec qui il a eu un autre enfant, il ne veut pas parler d'Amos pour ne pas la heurter ou la chagriner. La souffrance d'Amos est niée, tout comme il tente de la nier lui-même.

Comme mainmise sur la pensée et la liberté de l'autre, l'aliénation psychique se met en place à partir de la négation de ses expériences et de ses ressentis. « Non, tu n'as pas mal », assène le parent qui frappe l'enfant ! « Arrête de gémir », « tu n'as rien à dire » ou « quel mauvais caractère » lancent les adultes qui veulent faire taire l'enfant ou l'adolescent et ses critiques !

Amos est un enfant en contact avec son âme et son cœur à travers ses ressentis. Il perd ce contact avec la réalité à partir de ses perceptions lorsqu'il s'agit de son père, à qui il trouve toutes sortes d'excuses et de bonnes raisons d'agir comme il le fait...

Il est rare qu'un enfant soit sous l'emprise d'un seul de ses parents. Comme dans le film *Mon fils à moi* (voir plus haut), lorsque l'autre parent ne participe pas activement à l'écrasement ou au dressage de l'enfant, il ne dit mot, se retire et laisse faire, se rendant complice de la domination. La pression devient d'autant plus forte et irréprensible qu'elle s'exerce aussi sur plusieurs générations.

Malgré l'amour entre Amos et sa mère Claire, la relation est tendue. Il lui en veut de s'énerver pour des broutilles. Ils habitent une grande maison appartenant à la famille maternelle, qui assure également une aide financière. La vie professionnelle de Claire est très remplie, son poste à responsabilité lui plaît ; son travail est très bien rétribué. Néanmoins, la « protection » de sa famille la rassure pour élever son enfant sans le soutien du père d'Amos, parti lorsqu'elle était enceinte. Les parents de Claire habitent juste à côté de chez elle, avec sa sœur aînée, qui est dans une situation psychique alarmante depuis des années. Elle est secouée par des crises de violence, puis s'absente. Les parents de Claire refusent de considérer qu'elle peut avoir besoin d'aide. Cette sœur vient chez Claire quand bon lui chante, rentre dans la maison, s'invite à table, entre dans la chambre d'Amos, a un avis sur tout, met le chien dehors... Amos ne peut plus la supporter, il s'énerve, ce qui est plus que légitime. Pourtant, ses grands-parents et sa mère trouvent qu'il n'est pas coopératif. Claire ne dit rien : elle craint la violence de sa sœur et le mécontentement de ses parents. Elle aussi trouve qu'Amos exagère...

... Ou l'enfant « fusible »

L'enfant voit donc ses marges de manœuvre diminuer et commence à s'asphyxier. De fait, beaucoup de personnes sous l'emprise d'une autre ou d'un groupe souffrent de réelles difficultés respiratoires,

d'oppressions de la cage thoracique, voire d'asthme. Ils étouffent, au sens propre comme au figuré.

Amos vit sous le poids de deux dénis : celui de l'abandon de son père et celui de la violence de sa tante. Du coup, il ne peut plus rien supporter de plus et la moindre injustice le met hors de lui. En accord avec Amos, après une séance, la psychanalyste formule à la mère que l'accès à la chambre du jeune homme est interdit sans son autorisation. Dès que cette exigence fondamentale de respect de son intimité est posée, Amos se détend.

Dans cette forme d'emprise, comme dans beaucoup d'autres, l'enfant exprime ce qui est nié par ses proches. Il l'exprime comme il le peut, y compris par des troubles, des colères et des échecs. Il est considéré comme le « maillon faible » de la cohésion du groupe ; celui qui sera exclu, mis sur la touche ou puni. Dans d'autres contextes, ce sera le conjoint, la sœur, le frère, l'employé, etc. qui servira de *fusible* pour éviter que le système n'explose.

L'existence verrouillée : quand l'emprise perdure

« J'avais été frappé, tout au long de son récit, par la manière ouverte et lucide dont il relatait les événements le concernant, mais j'avais eu constamment le sentiment que ce n'était pas de lui-même qu'il parlait. »

M. Khan

Être le « fusible » de l'autre ou du groupe, voici une vérité bien difficile à entendre. Pendant des années, des patientes et des patients maltraités, incestés ou abusés préfèrent croire qu'ils sont coupables et qu'ils ont mérité ce qu'ils ont subi, plutôt que de considérer la réalité des faits, en particulier qu'ils ont réellement joué pour leur famille, ou pour tel proche, le rôle de fusible.

Leurs crises, leurs maladies, leurs échecs, leurs addictions, leurs accidents, leur anorexie, leur boulimie, leur folie, leur suicide, sont la

souape qui permet, à chaque fois, à l'autre ou à la famille de continuer à fonctionner tranquillement, confortablement, dans un équilibre apparent. Ainsi, ces existences verrouillées sont autant de signes que l'emprise perdure, malgré le temps qui passe.

« Tu n'existes pas » : réduit aux fantasmes de l'agresseur

La question des fantasmes est encore très discutée parmi les professionnels de l'écoute et du soin de l'âme. Ces discordances inévitables le temps que la recherche se précise sont compliquées par une conception réductrice et simpliste du fantasme dans le langage courant, rétréci aux seuls fantasmes de jouissance sexuelle. La réalité psychique est bien plus complexe que cela¹. D'autant que certains de nos fantasmes conscients ou inconscients nous viennent des autres, ancrés par un traumatisme ou imposés par l'éducation familiale s'appuyant sur nombre de croyances et de mythes. Lors d'une violence sexuelle notamment, les fantasmes de meurtre et de haine du profanateur sont appliqués à la proie, qui est niée en tant que personne. Malheureusement, la victime inclut ces fantasmes destructeurs en elle, mêlés aux fantasmes de jouissance sexuelle brute, selon le mécanisme « d'identification à l'agresseur et à l'agression »². Elle est alors habitée et mue par des fantasmes qu'elle croit être les siens alors qu'ils sont ceux d'un autre. Qu'elles proviennent d'un traumatisme ou de l'éducation, ces fantasmagories jouent un rôle clé dans la mise en place et le maintien d'un système d'influence.

1. Voir C. Paquis, *Le fantasme*, Eyrolles, 2010.

2. S. Tomasella, *Renâître après un traumatisme*, Eyrolles, 2011.

« Dis-moi ce que je dois être, et je serai »

F. est un salaud en est une bonne illustration. Le film de Marcel Gisler (1998) plonge le spectateur dans l'univers trouble d'un jeune chanteur rock, Fögi, à Zurich, au début des années 1970. Beni, un adolescent fan de Fögi, tombe amoureux de son idole et devient son amant. Il glisse sans broncher dans la vie marginale du chanteur. Lorsque Fögi part au Liban s'approvisionner en haschich pour le revendre en Suisse, Beni se laisse séduire par un psychiatre qui l'utilise sexuellement contre de l'argent. Fögi revient d'Orient et replonge dans l'alcool. Il entraîne Beni dans une spirale infernale faite de drogue, de maltraitance et de prostitution. Bien qu'humilié sans cesse, Beni est complètement subjugué : il se laisse réduire à n'être plus que le chien de Fögi, et l'ustensile sexuel des hommes qui le payent pour se soumettre à leurs fantasmes les plus extravagants. Les deux jeunes hommes ont atteint un point de non-retour. Pour sortir de l'enfer qu'il a lui-même construit, Fögi convainc Beni de mourir avec lui par overdose...

La personne sous influence est emprisonnée dans le fantasme du prédateur, enferrée dans sa conception réductrice du monde et du rapport à l'autre. Elle n'existe plus : ni par elle-même, ni pour elle-même ; elle est devenue le produit monstrueux de l'imaginaire du profanateur et de ses pulsions. N'existe plus alors que le réel de la jouissance et de la maltraitance ; comme dans l'inceste, prototype de la mainmise sur l'âme puis sur le corps de l'autre, par la profanation de son intimité, autant psychique que physique¹.

1. C. Labédan, *Inceste, la réalité volée*, Bréal, 2012.

Gradisca¹ est une femme très maigre de tr
l'hôpital pour un sevrage à long terme aprè
stupéfiants. Petite fille, elle vivait à la camp
autoritaire et brutal. Lorsque sa mère divor
sca croit que tout va s'arranger. Pourtant, le
l'ambiance à la maison est très pesante.
concentrer à l'école, ne peut pas étudier à la
à pouvoir réussir sa scolarité. Quelques anné
la ville pour aller s'installer à la montagne
compagnon de la mère est un despote d'a
sur tout le village comme sur une tribu. Cet h
et prend un malin plaisir à lui donner honte
de « bonne à rien » ou en utilisant les formul
À partir de onze ans, Gradisca est envoyée e
petite ville lointaine, où elle découvre très
drogue. Lors des vacances d'été, cousins et
d'elle, si docile, faisant leur l'injonction du

dégradant et en l'humiliant, mais surtout en niant son âme, en niant son être profond. Il n'y a plus de vie : tout devient automatique, machinal, mécanique et creux. L'accès à la réalité étant barré, il ne reste de place que pour le virtuel et le fantasme. Ce désastre génère une très forte angoisse : de se sentir vide, irréel et de n'être plus rien.

Après une quinzaine d'années passées à consommer quotidiennement des substances stupéfiantes et à remplir le rôle d'agent de jouissance sexuelle auprès de femmes et d'hommes de passage, Gradisca est contaminée par le virus du sida. Peu à peu, le lourd traitement de trithérapie l'épuise. Extrêmement amaigrie et affaiblie, elle ne peut plus travailler, bénéficie d'une invalidité complète lui assurant une rente pour subsister et ne voit plus personne. Elle mange très peu, sort très rarement pour faire quelques menues courses et passe son temps à dormir, à fumer du cannabis et à visionner des films pornographiques sur Internet. Elle n'a plus de contact avec sa famille, qui l'oublie et la laisse mourir de misère, de honte et d'abandon.

Par malheur, au sens premier de mauvaise fortune ou de sort funeste, une personne qui a vécu de graves traumatismes risque souvent de les répéter, plus ou moins à son insu. D'abord, parce qu'elle croit que la vie se réduit à souffrir, et surtout à souffrir de cette façon-là. Ensuite, pour essayer de trouver un sens et une issue aux mêmes types de situations déstabilisantes, qui l'ont tellement perturbée plus jeune et qui lui semblaient impossibles à comprendre puis à contrôler. Enfin, l'influence étend son empire très profondément, puisque le sujet ne se sent exister que dans les configurations de *jouissance mortifère* (sexualité, maltraitance, addiction) qu'il a connues alors.

Dans une vision particulièrement noire, plus fréquente qu'il n'y paraît, certains peuvent même en arriver à croire que le monde est un enfer et que l'existence n'est qu'un enchaînement de supplices infligés aux âmes errantes que sont les fantômes qui peuplent une planète où tout, de la naissance à la mort, ne serait qu'une série d'emprises fatales, auxquelles nul ne pourrait se soustraire...

Absorber la haine de l'autre

*« Il ne veut pas laisser monter l'horreur qui bouillonne au fond de lui
sous la carapace de terre et de morts. (...)
Tout son imaginaire n'est pas de trop pour écarter la mémoire. (...)
Comme si son corps était celui d'un autre. »*

J. Benameur

L'emprise est une « main basse sur l'esprit » parce qu'elle se nourrit de mensonges sur la vie, sur le monde, sur l'humain et sur la relation. L'emprise est une *méprise* intentionnelle organisée, une mystification savamment orchestrée. Un monde faux qui promet une vie fausse ; un rapport de domination qui se fait passer pour une relation privilégiée ; une conception imposée irréaliste du réel.

Le film *J. Edgar* de Clint Eastwood (2011) plonge le spectateur dans l'univers trouble et sombre d'un homme sous l'emprise de sa mère et de ses croyances délirantes. Comme tous les dictateurs, il a lui-même étendu le pouvoir de sa folie sur tout un système dont il était le maître impitoyable et absolu.

« Tu seras ma gloire, mon fils ! »

À la fin de sa vie, encore à la tête du FBI, son créateur J. Edgar Hoover raconte sa longue carrière à de jeunes agents à qui il demande d'écrire ses mémoires. Il se remémore son histoire, en commençant par l'éducation pesante d'une mère omniprésente et despotique, qui lui dictait sa conduite, y compris en ce qui concerne sa vie sentimentale et son orientation sexuelle. Il explique comment il a voulu créer un bureau fédéral d'investigation pour contrer les gauchistes révolutionnaires et les anarchistes américains de l'époque. Il se souvient aussi de sa bataille contre le Congrès pour obtenir des financements, avoir des locaux, autoriser ses agents à porter des armes... Durant toutes ces années, J. Edgar a pu compter sur le soutien sans faille de sa secrétaire Helen Gandy et surtout de son second, Clyde Tolson, dont il était en secret l'amant instable et ombrageux, rongé par la culpabilité de ne pas être conforme aux attentes de sa mère.

Si emprise rime avec méprise, elle rime aussi avec *mépris*, qui en est la forme extérieure. Le mensonge sur la réalité humaine et le dédain de l'autre humain sont en fait des manifestations de la haine, cette force invisible de dé-subjectivation. La haine prive l'autre de son identité d'humain autant que de sa spécificité d'être singulier et unique. Elle vise à le priver de sa capacité de penser en le décervelant, en le décérébrant, c'est-à-dire en l'embrouillant pour l'abrutir. La haine assigne l'autre à résidence dans une fausse identité : elle le séquestre dans une prison mentale banalisée et indécélable, celle de la dépersonnalisation et de la déshumanisation.

Ainsi, comme J. Edgar Hoover, certains d'entre nous ont hérité de la haine, déguisée en « amour » par un parent ou un conjoint qui se sert d'eux pour pouvoir réussir à travers eux. Le risque d'absorber cet

héritage, sans discernement, est de le reproduire à son tour, parfois sous couvert de « normalité ».

Erwan est un homme courbé, fatigué, malingre et terne. Il est usé par une vie de solitude et paraît plus vieux que son âge. Il fume beaucoup de cigarettes et boit de l'alcool assez souvent. À trente-six ans, il vit reclus chez lui dans un petit appartement dont il n'ouvre presque jamais les volets. Son travail de documentaliste ne lui offre pas beaucoup de possibilités d'ouverture sur les autres et sur le monde. La fermeture et l'obscurité de son appartement, où il n'invite personne, sont une des manifestations de la fermeture de son cœur et de l'obscurité de son âme. Il s'entend très mal avec ses collègues et reconnaît, dans une plainte, qu'il fait tout pour se rendre détestable. Volontiers nihiliste et désagréable, très imbu de lui-même, la compagnie des autres ne l'intéresse pas et lui pèse. Cet homme n'a pas d'amis. Il préfère communiquer par le biais de l'ironie, de discours intellectuellement brillants ou de références littéraires. Sa façon de parler est très méprisante et complètement désaffectée. Facilement dépréciatif envers lui-même et envers autrui, particulièrement sombre, Erwan passe son existence à se plaindre vertement : du travail, du voisinage, du quartier, etc.

D'apparence très « normale », se croyant très « normal » et exigeant des autres qu'ils soient « normaux » comme lui, c'est-à-dire qu'ils ne le dérangent surtout pas et ne touchent pas à son confort, Erwan vit uniquement dans son mental, dans un monde artificiel très intellectuel, construit uniquement autour d'idées qui lui conviennent et le confortent dans sa conception du monde. Cette mentalisation à l'extrême lui a fait perdre peu à peu tout contact avec la réalité et, même, avec la mémoire de la réalité. Erwan n'a plus de corps. Il vit sans corps, hors de lui, en apesanteur. Depuis, longtemps il ne rêve plus ou très

peu, sauf quelques cauchemars de temps à autre. Son cœur est fermé et sec, ses yeux aussi sont asséchés : cela fait bien longtemps que cet homme ne pleure plus.

L'être humain est un être global vivant en équilibre grâce à une articulation subtile de l'âme, du cœur et du corps. Cela ne veut pas dire que chacun de nous est unifié, car nous constatons combien nous pouvons parfois être en contradiction, voire en conflit, avec nous-mêmes. Néanmoins ces tiraillements ne mettent pas en péril l'articulation âme-cœur-corps. En revanche, certaines personnes sont dissociées (coupées) de leur sensibilité, de leurs sentiments ou de leurs sensations. Soit en vivant de façon machinale et mécanique, comme des automates, soit encore en ayant surdéveloppé leurs capacités intellectuelles et en se réfugiant dans la mentalisation, soit enfin en utilisant leur corps comme un instrument, notamment pour le pousser dans des performances sportives ou sexuelles, ou parce qu'il est réduit à une fonction organique, comme la digestion pour les personnes qui ne font que manger et boire, par exemple. Dans toutes ces configurations tronquées, le sujet se dépersonnalise, il se prive de sa personnalité spécifique et de son humanité singulière.

Lorsque soudain Erwan se rend compte qu'il a un corps, lorsqu'il se sent décidément trop seul, lorsque ses pulsions sexuelles le taraudent, il va dans une boîte ou un bar conçus spécialement pour un public homosexuel. Il s'alcoo- lise, se laisse aborder, trouve un homme pour un moment de sexe, puis rentre chez lui, jusqu'à la prochaine sortie de son antre. Cela ne le rend pas heureux du tout, mais il s'est forgé une raison : « c'est comme ça », lance-t-il, désabusé et cynique. Son mépris destructeur est impitoyable : Erwan traite de « fan-

tasmes de puceau » le désir légitime d'un homme rencontré un soir, qui lui affirmait souhaiter vivre une relation d'amour durable avec son compagnon !

Ce cynisme grinçant et dévalorisant accompagne à l'occasion une lucidité désabusée. Erwan parle volontiers de lui comme d'une « pute » ou d'une « salope » avec un rictus jouissif de sourire forcé. L'homme est très inquiet par le vieillissement de son corps car il se rend compte qu'il ne pourra plus séduire aussi facilement qu'auparavant. Sa noirceur se retrouve dans une fascination immodérée pour les films d'horreur ou les récits d'épouvante. Curieusement, il rejette et refuse catégoriquement de regarder des films sur la guerre, des documentaires sur la déportation ou sur la résistance. Seuls les fantasmes l'intéressent, la réalité ne compte pas pour lui, qui déclare sans la moindre gêne et crânement même : « Plus un film est pervers, plus il me plaît ! » Cette perversion revendiquée et recherchée l'a pourtant enfermé loin du monde et des autres. D'autant que son modèle rigide de schéma relationnel dominant-dominé ne lui laisse aucune souplesse intérieure pour connaître de nouvelles expériences réelles et pour s'ouvrir à la vie. Erwan cherche répétitivement un homme machiste, un mâle dominant pour être dominé, même s'il affirme et prétend que c'est lui qui domine, en fait, en imposant à l'autre ce qu'il veut...

Un rappel à la réalité par le biais de l'usure de son corps va pousser Erwan à revoir ce schéma qui l'enfermait dans la prison sûre et confortable des fantasmes obligés et de la jouissance répétitive. Sous l'emprise du tabac depuis une vingtaine d'années, sa santé se détériore. Erwan décide alors d'arrêter de fumer. Le manque de nicotine le met face à ses fragilités. Erwan com-

mence à exprimer des idées plus personnelles sur lui-même. Il déplore son existence qui n'a pas de sens, son quotidien répétitif, son absence de compagnon ou même d'ami. Il se sent « en sursis ». Il se rend compte qu'il n'est pas vraiment adulte, qu'il n'est pas dans la réalité et qu'il fait semblant, y compris en « faisant la dînette » le soir pour se faire à manger. Perdant de son assurance et de son arrogance, Erwan se sent désabusé et reconnaît l'absurdité de ce qu'il vit...

Jusqu'alors, l'emprise de la jouissance avait pour fonction d'occulter les vraies réalités de la relation : perversion, instrumentalisation, haine, mépris, domination, destruction... Ouvrant une brèche dans son système trop bien construit, Erwan peut enfin être face à lui-même, à son vide et à son désarroi. Il semble peu à peu plus humain, plus authentique, plus fragile. En fait, derrière ses plaintes incessantes se cachent beaucoup de peurs et un secret inavouable jalousement gardé.

De quel poids indicible pèse donc le passé ?

La haine retournée contre soi

« Même quand ils connaissent la loi, le tabou de la maltraitance à l'enfant est tel que certains répugnent à intervenir dans ce qu'ils considèrent comme une affaire de famille. Ce scandale est ignoré ; pire, il est nié. »

G. Lopez

Lorsqu'elle est mise en œuvre par une personne ou un système qui ne laisse aucune place au sujet et nie l'humain, le propre de l'em-

prise est de *pousser l'autre à se détruire lui-même*... La colère et la révolte légitimes ne peuvent pas être exprimées, l'impuissance dans laquelle est maintenue la personne sous emprise fait naître en elle une rage qui ne peut pas être extériorisée : l'agressivité est alors retournée contre soi, sous une forme ou une autre, le plus souvent par le biais de l'autodestruction, l'autodépréciation, l'auto-culpabilisation, etc.

Ainsi, par exemple, cet enfant obligé de voir pendant les vacances sa mère qui a abusé sexuellement de lui : lorsqu'il est avec sa mère incestueuse, il étouffe, suffoque et souffre d'oppression respiratoire. Ses crises d'asthme d'origine psychique disparaissent dès qu'il n'est plus chez sa mère. En cherchant avec son psychanalyste, il découvre plus tard qu'en présence de sa mère, il se reniait lui-même. Aujourd'hui, il est fier d'expliquer : « je n'ai plus de crise d'asthme, parce que je ne me renie plus moi-même »...

Les manifestations dites « psychosomatiques » sont très nombreuses : elles sont une façon d'exprimer par le corps une problématique subjective qui est encore inconsciente ou trop difficile à formuler par la parole. Ces manifestations touchent tous les domaines physiques : la peau (eczéma, psoriasis, zona), les voies respiratoires (bronchites, angines, rhinopharyngites, sinusites), le système digestif (intoxications endogènes par le stress, indigestions, constipations, diarrhées), le système nerveux (tremblements, vertiges, bégaiements, paralysies), ainsi que les allergies, inflammations, œdèmes...

Le choix interdit

Ce qui est vrai au niveau individuel peut aussi avoir lieu dans un groupe, comme en témoigne le film très sensible d'Edoardo Winspeare (1996) : *Pizzicata*. Au cours de la Seconde Guerre mondiale, dans les Pouilles en Italie, malgré le danger, une famille de paysans recueille un jeune pilote américain blessé. Toni, d'origine italienne, guérit peu à peu de ses blessures. Il tombe amoureux de celle qui le soigne, Cosima, la jeune fille de la ferme. Cependant, son père l'a promise à Pasquale, fils d'un riche propriétaire terrien. L'affrontement entre les deux jeunes hommes est inévitable. Ne pouvant aimer librement celui que son cœur a choisi, ne pouvant pas non plus exprimer sa révolte, Cosima sombre dans le désespoir et perd la raison.

Nombreux sont ceux qui se sacrifient à force de ne pas avoir pu exister pour eux-mêmes, à force de ne pas avoir été reconnus, surtout s'ils ont été maltraités, tout en étant désignés comme « méchants » ou « mauvais » chaque fois qu'ils essayaient d'échapper à l'emprise. Alors ce système d'accusation, d'incarcération et de surveillance finit par s'installer en eux, dans leur monde intérieur.

Une énergie vitale sacrifiée

Tiffany est une femme créative, dynamique et enthousiaste de 41 ans. Elle a récemment pris conscience qu'il y a en elle un censeur : un juge, un accusateur, un critique, un personnage qui dicte les règles, un punisseur, un perfectionniste... Chacune de ses paroles, chacun de ses faits et gestes est « jaugé » par tous ces personnages, « c'est-à-dire qu'il est examiné comme par un scanner ». Un rapport complet tombe très rapidement, avec une sentence... Est-ce pour cela que sa vie s'était réduite à « rien », puisque dès que Tiffany parle ou agit, il y a « déchaînement des foules intérieures » et que cela devient invi-

vable ? Alors l'inaction serait une façon sûre pour éviter d'affronter tout cela : ces jugements et critiques dont elle ne sait que faire et qui la perturbent profondément, qui lui font sans cesse se poser des questions.

Tiffany est sans cesse en proie aux doutes et aux incertitudes... Elle a connu plusieurs épisodes de dépression qui sont passés plus ou moins inaperçus : à quinze ans, au lycée où ses résultats scolaires étaient décevants (elle avait pris du poids, se sentait mal et se réfugiait dans le sommeil), puis à vingt-deux ans après une rupture amoureuse avec un homme maltraitant, puis à trente-neuf ans de nouveau à la suite de la rupture d'une relation illusoire avec un compagnon malveillant. Une très mauvaise estime d'elle-même a laissé des traces profondes en elle.

« Dans ma vie de tous les jours, j'anticipe les besoins des autres, je m'adapte aux situations, je donne raison aux autres, je suis influençable, je n'ose pas m'affirmer, je fais passer les autres avant moi, je me sens moins importante que les autres, etc. Depuis peu, je m'aperçois que je suis stressée, parfois angoissée, que je n'ai aucune confiance en moi, que je ne me trouve pas de qualités. »

Alors qu'elle n'avait peur de rien dans l'enfance, Tiffany ressent beaucoup de peurs maintenant : peur des bruits dans l'immeuble, même les plus anodins, peur de se faire écraser dans la rue. Elle sent qu'elle est « rattrapée par son passé ». Tiffany s'interroge sur ce qui lui arrive et sur la présence de l'emprise dans son existence.

« J'ai toujours tout fait pour m'éloigner de ma famille. Dès le plus jeune âge j'allais volontiers en vacances chez mes grands-parents, mes oncles ou mes amis. Je suis même devenue demandeuse de moments de répit hors de ma famille. Je partais en vacances chez des gens que je voyais pour la première fois ou presque. Dans l'enfance, dès que je le pouvais, je quittais la maison pour aller soit voir des copines, soit dans la nature, soit faire du vélo. À l'adolescence, trois étés de suite, j'ai participé à un camp : ma mère était contente de pouvoir se débarrasser de moi. J'ai choisi de quitter la maison dès que j'ai pu : pour vivre avec mon amoureux à vingt ans, puis après la rupture dès que j'ai eu un travail j'ai pris un logement pour vivre chez moi : pouvoir rentrer le soir et ne rien faire, pas de repas pour toute la famille, pas de ménage, pas de corvées, pas de disputes, pas d'impératifs... À trente ans, j'ai choisi de changer de métier ; pour cela, je devais faire une formation à l'autre bout de la France. À mon retour, j'avais un travail dans ma nouvelle activité qui exigeait que je change d'endroit plusieurs fois par an. Je ne m'étais pas aperçue qu'en partant loin, j'avais emporté avec moi une valise invisible : celle de la boîte à torture du bourreau... Comme si en partant, par une loyauté inconsciente, je disais à mes parents : "ne vous inquiétez pas, je continuerai à faire moi-même tout ce que vous m'avez inculqué", c'est-à-dire me punir. »

Pendant dix ans, Tiffany a passé toutes les fêtes loin des siens, sans aucun regret. Elle appelait peu sa famille. En dehors de ses longues périodes de déplacement, durant le temps qu'elle passait à la maison, elle dormait beaucoup, ne sortait presque pas, ne voyait presque personne et mangeait beaucoup. Ce comportement s'accroissait de plus en plus, Tiffany « s'endormait », s'effaçait, existait de moins en moins, sans s'en rendre vraiment compte.

« J'ai fui physiquement ma famille, mais j'avais toujours en moi les marques et les liens du pouvoir malsain de cet environnement familial où j'avais passé une enfance malheureuse. Ce cruel manque d'enfance, d'insouciance et de bonheur me fait encore pleurer aujourd'hui quand j'y pense. En fuyant cet environnement, je pensais m'éloigner de tout ce qui le concernait. C'était sans compter sur la puissance de l'inconscient. Au fond de ma mémoire la plus enfouie, je n'avais pas oublié cette enfance de maltraitances et, surtout, l'emprise d'une mère autoritariste. »

Pourquoi Tiffany n'arrivait-elle pas à vivre sa vie ? Ses relations amoureuses lui ont causé de dures souffrances quand elle s'attachait à des hommes maltraitants à qui elle trouvait toutes les excuses pour ne pas avoir à les quitter. Elle mettait des mois à les oublier. Elle était même devenue dépendante de séances très coûteuses de voyance par téléphone, qui ne lui apportaient aucune réponse claire et concrète. Cela ne l'empêchait pas d'insister, au contraire : elle appelait d'autres voyantes, d'autres encore, et plus elle en appelait, plus elle était perdue.

Le système d'emprise utilise son objet cible comme un souffre-douleur, un déversoir, un bouc-émissaire. La personne emprisonnée pâtira pour les autres, quitte à en devenir malade ou folle. Pour cela, il s'agit de la faire sortir de la réalité pour la rendre faible et démunie, corvéable à merci (y compris dans son corps et parfois sexuellement), jusqu'à lui faire perdre la tête¹.

1. Voir le film de John Cassavetes, *Une femme sous influence*, USA, 1974 (proposé en illustration au chapitre 3 de la deuxième partie).

« J'avais presque 40 ans, je n'avais pas de logement personnel, pas de travail fixe, pas d'homme dans ma vie, sans histoire sérieuse depuis plus de quinze ans, pas d'enfants par peur d'en avoir et de reproduire les mêmes maltraitements, un travail qui ne me plaisait plus et qui devait se terminer. Je me retrouvais isolée, avec rien de stable dans ma vie, aucun engagement de ma part dans quelque domaine que ce soit. J'ai une voiture : c'est tout. Je vis dans un appartement meublé où je n'ai pas de meuble à moi, je ne m'y sens pas chez moi. Le propriétaire est un ami, qui est parti vivre chez sa compagne juste avant mon arrivée, laissant ses meubles et des affaires personnelles. »

Tiffany ne se sent pas chez elle dans cet appartement. Elle se sent en décalage avec elle-même. Elle est dans une grande ville alors qu'elle aime la campagne et la nature. Elle passe tous ses week-ends dans l'appartement sans sortir. Elle est amère lorsqu'elle pense à sa dernière relation amoureuse.

« Cette histoire avec un homme retors n'était qu'une illusion. Je me suis fait des films, il n'était pas fiable, il était volage, m'appelait très peu (à peine une fois par mois), ce qui me donnait l'occasion de me faire encore plus d'illusions... C'est à la rupture définitive de cette liaison à laquelle j'ai mis fin, après tant de situations rocambolesques, que je suis tombée de haut : du haut de ma vie. J'avais perdu huit kilos en deux mois. »

Tiffany se rend compte qu'elle ne s'est jamais sentie chez elle nulle part. Elle a surtout connu des hommes dévalorisants, irrespectueux, individualistes, égocentriques, qui l'humiliaient, la rabaisaient, la rejetaient. Sans sentiment d'exister, sans lieu à elle où habiter, Tiffany

était la proie toute désignée de personnes dominatrices et manipulatrices qui voulaient la garder prisonnière...

Comme nous l'avons déjà vu précédemment, notamment avec Erwan, pour remplir la béance de l'isolement et de l'absence d'amour, la jouissance sexuelle sert à masquer la vraie jouissance à détruire (pour le prédateur) et à être détruite (pour la proie), comme seul lieu de rencontre possible entre eux, à défaut de vouloir et de pouvoir construire une relation authentique.

Cette *accroche entre le prédateur et sa proie* est cruciale : elle ressemble à une fatale attraction. Nous y reviendrons plus loin¹. Elle prend racine dans la relation d'extrême dépendance de l'enfant par rapport à ses parents, qui – s'ils sont trop peu attentifs, respectueux et bienveillants – peuvent être tentés d'en profiter d'une façon ou d'une autre...

1. Tout au long de la deuxième partie de ce livre.

Le poids du parent fou : quand le modèle du couple parental se répète

*« Le psychanalyste pratique le soutien empathique
aux efforts de son patient,
et l'interprétation des modèles relationnels
qu'il a tendance à répéter pour son malheur. »*

S.Tisseron

Même si aujourd'hui cette idée a largement fait son chemin, il est important de souligner encore à quel point l'enfant est influencé par ses adultes de référence, au premier rang desquels les parents, puis les éducateurs. Très fréquemment, l'enfant devenu adulte continue à vivre selon les schémas relationnels qui ont marqué son enfance et son adolescence, croyant qu'il s'agit de la façon adéquate, voire « nor-

male », de se comporter, alors que ces vieux modèles l'enferment dans la reproduction de ce qu'il connaît le mieux : ses échecs, ses souffrances, ses égarements.

De la même façon, ce qui n'a pas pu être vécu dans la relation à un parent ou aux deux parents va venir hanter l'enfant devenu adulte dans ses relations avec ses proches, et surtout dans ses relations amoureuses : il demande à son partenaire de lui donner tout l'amour qu'il n'a pas reçu enfant et adolescent, amour dont il a tant besoin.

« Aime-moi ! » : à la recherche de l'amour inconditionnel

Le cinéaste allemand Rainer Fassbinder en donne une illustration magistrale et saisissante dans son très beau film *Les larmes amères de Petra von Kant* (1972).

Une incessante quête d'affection

Styliste de renom, Petra von Kant vient de divorcer. Elle est à la dérive. Sa grande chambre, qui sert aussi de bureau et de salon, est le théâtre d'un manège entre son assistante Marlène qui fait aussi office de bonne, ses amies venues l'encourager après son divorce, sa mère, sa fille, et surtout la pulpeuse Karin, un mannequin dont Petra s'est follement éprise. Abandonnée par son énigmatique amante, la femme d'affaires s'effondre à terre, une bouteille de vodka à la main, attendant désespérément que le téléphone sonne. Au-delà du désarroi amoureux, cette femme est sous l'emprise d'une incessante quête d'affection. Celle que sa mère, qui ne l'appelle que pour lui demander de l'argent, n'a pas su lui donner, celle que sa fille, adolescente froide et méprisante, lui réclame sans parvenir à se faire comprendre, celle d'un amour impossible, comme la répétition sans fin d'une incapacité à aimer et à être aimée.

Comme Petra, ne passons-nous pas le plus clair de notre temps à poser des demandes d'amour pour tenter de combler les béances de notre cœur d'enfant et d'en soigner les anciennes détresses encore vives ? Lorsqu'un parent est mort jeune, cela démultiplie l'intensité de cette détresse.

Unis par leurs fantômes : le piège de l'idéalisation

Violette et Thomas portent en commun l'absence d'un père mort lorsqu'ils étaient enfants. À 43 ans, Violette a commencé une relation amoureuse avec un homme de son âge, Thomas, qui est sous son charme. Thomas est marié, tout en étant très « malheureux » dans cette union, selon ses dires. Il considère son épouse comme « une folle furieuse ». Elle est très en colère contre lui, car elle sait qu'il la trompe et lui ment. Elle est déprimée depuis longtemps, s'ennuie à la maison et s'entend très mal avec leurs enfants. Cette situation fait encore plus fuir Thomas, qui s'en veut d'agir ainsi.

Le père de Thomas était parachutiste dans l'armée, un grand sportif très séduisant, admiré de tous et tout particulièrement du petit garçon, qui en avait fait son héros. Cet homme trompait beaucoup sa femme et parvenait en même temps à faire croire à ses proches qu'ils vivaient dans une famille idéale, unie et harmonieuse. Un soir, l'homme a été tué d'une balle dans le crâne par le mari d'une de ses maîtresses. Thomas avait onze ans. Son père est resté à jamais pour lui un géant indépassable, un modèle absolu. Même s'il n'est pas devenu militaire, Thomas applique à la lettre le schéma familial imposé par son père : il trompe sa femme tout en faisant croire à une famille unie... Thomas est prisonnier de son passé embelli, de son enfance qu'il veut

croire paradisiaque, de son père héroïque et du mythe féerique qu'il a construit autour de lui.

De son côté, avant de connaître Thomas, Violette a vécu une relation amoureuse avec Arthur, un homme qui la malmenait, comme son premier mari. Il lui a été très difficile d'arrêter cette relation où elle était sans cesse en quête de reconnaissance et d'intérêt qui ne venaient pas. Elle s'imaginait nourrie de la moindre miette d'attention. Arthur n'était pas violent, mais sous un air bonhomme, il était d'une grande indécatesse. Violette lui trouvait sans cesse des excuses, comme elle avait essayé d'en trouver à son père, mort lui aussi lorsqu'elle était enfant. C'est dans ce contexte difficile que s'installe peu à peu sa relation avec Thomas, sur lequel elle préfère le plus souvent s'aveugler en l'idéalisant. L'*idéalisation* est un ciment dans de très nombreuses formes d'emprise : elle permet de se faire croire que la relation est belle, bonne, féconde, alors qu'elle est bien décevante, en fait.

Une telle idéalisation finit par créer une faille chez le « prisonnier » (la personne sous emprise) sous la forme d'une grande vulnérabilité, d'une mentalisation permanente et d'obnubilations pénibles. Bien souvent, il s'agit d'une forme de *hantise*. Cette personne est « hantée » par les fantômes induits par le secret du geôlier, ses mensonges et ses dénis¹.

1. Pour mieux comprendre la « hantise » et les « fantômes » psychiques, lire C. Nachin, *À l'écoute des fantômes*, Fabert, 2010.

Le plus jeune fils de Thomas, Léon, a neuf ans. Un jour, Violette le surprend en train de mentir par rapport à sa propre mère dont il craint les crises de rage. Léon a signé à la place de sa mère la copie d'un devoir pour lequel il a eu une mauvaise note. Violette est furieuse contre Léon. Thomas aussi : il laisse échapper sa colère contre son fils, oubliant sans scrupules tous les mensonges de sa propre existence. Violette aurait aimé que Léon soit parfait comme elle avait tenté de l'être elle-même lorsqu'elle était enfant. Thomas, quant à lui, voudrait aussi que son fils soit irréprochable pour cacher ses propres zones d'ombre et pour nier la folie de la mère de l'enfant.

Encore enlisés dans les méandres de leurs conflits intérieurs et de leurs idéalizations, les deux adultes se situent au niveau de leurs propres intérêts en oubliant complètement ce qui arrive à l'enfant, ce qu'il vit intérieurement. Le mensonge de Léon est le signe de sa détresse. Il dérange, car il met en évidence la violence qu'il subit, notamment avec sa mère. Cette femme riche, alcoolique, droguée, considère les autres comme des pions sur l'échiquier de son bon vouloir. Sans pour autant divorcer, Thomas a cru échapper aux griffes de son épouse, la mère de Léon, en se lançant dans une autre relation amoureuse. Il ne veut pas reconnaître la détresse de son fils qui le renvoie à sa propre détresse et aux pirouettes qu'il fait pour ne pas en souffrir. Les deux amants voudraient que Léon aille bien, quitte à faire semblant, pour continuer à vivre tranquillement leur romance.

Cette prise de conscience laisse Violette atterrée. Est-elle capable d'envisager que Thomas, avec ses nombreuses limites, demande la garde de l'enfant et que le constat de la folie de la mère soit fait ? Sinon, va-t-elle plutôt laisser se répéter sa propre histoire avec un

père destructeur et une mère aveugle, par l'intermédiaire de son amoureux ? Pour le moment la question reste en suspens. En tout cas, sa colère vis-à-vis de Léon s'est transformée en compassion. Ce qui, au moins, lui permettra de ne pas faire porter à l'enfant tout le poids des égarements de son entourage.

Prendre conscience de nos participations plus ou moins actives à une forme d'emprise rend possible – avant de s'en dégager complètement – d'en atténuer l'ampleur et d'en limiter les dégâts. Parfois, néanmoins, certaines personnes semblent préférer rester enfermées, même si elles en sont conscientes : elles tiennent au royaume dans lequel elles croient pouvoir tenir un rôle privilégié...

Mon idole, ma perfection et moi

« *Ce sont les opinions et les croyances qui empêchent l'observation de ce qui est.* »

J.-Y. Leloup

L'erreur des théories, des idéologies, des dogmes et des croyances est de faire passer pour vrai et universel ce qui est de l'ordre de l'imagination personnelle ou sociale. Toute théorie est une fiction, affirmait la psychanalyste Maud Mannoni¹. L'emprise est avant tout mentale. Il s'agit bien d'une mainmise sur la conscience, d'une pétrification de la pensée ou, pire, d'un interdit de penser. Toute forme d'emprise s'acharne à détruire le fondement de chaque personne : *je désire, je pense, je suis...*

1. Maud Mannoni, *La théorie comme fiction*, Seuil, 2001.

Le film *Black swan* de Darren Aronofsky (2010) montre magistralement à quel point l'impossibilité de *désirer*, de *penser* et d'*être* découle de calculs, de tactiques et de stratégies pour prendre le pouvoir ou pour le maintenir coûte que coûte, aux dépens des autres mais aussi à ses propres dépens.

Prise à son propre piège

De violentes rivalités secouent la troupe du *New York City Ballet*. La danseuse étoile Nina est prête à tout pour obtenir le double rôle principal de « reine des cygnes » dans le célèbre *Lac des cygnes* de Piotr Ilitch Tchaïkovski, chorégraphié par le trouble Thomas Leroy. Elle se trouve bientôt confrontée à Lily, la belle et sensuelle nouvelle recrue, très au goût de Thomas, pour laquelle elle ressent une attirance irrésistible. Le maître de ballet connaît le sens de la perfection de Nina et la choisit pour danser le Cygne blanc, mais il doute qu'elle puisse aussi incarner son double maléfique, le Cygne noir, rôle pour lequel Lily lui semble mieux correspondre. À force de combats, Nina obtient le rôle de « reine des cygnes », au détriment de ses rivales. Chez elle, Nina se rend de plus en plus compte que sa mère, qui a abandonné sa carrière de danseuse pour sa fille, cherche par tous les moyens à ce que Nina soit la meilleure ballerine qui soit. Au studio de danse, Nina ne parvient pas à égaler la sensualité du cygne noir incarné par Lily, qui réussit à faire ce que Nina ne peut pas. La jeune ballerine, qui sacrifie tout à son art, est de plus en plus en proie à des hallucinations morbides et inquiétantes...

Il est impossible de réduire l'autre à un pur fantasme (à une pure idée irréelle et abstraite) à moins de le haïr. Réciproquement, il est impossible de haïr un autre humain à moins d'en faire un fantasme, c'est-à-dire à moins de le réduire à une idée abstraite et irréelle, en le dépersonnalisant et en le vidant de son humanité. Ainsi, celui qui veut le pouvoir sur autrui choisit d'être dans la haine. Il déshumanise

l'autre, en fait une *effigie*, une image inanimée, un corps sans âme, une « Annanette », une poupée vaudou sur laquelle il va s'acharner.

Quand il sent que sa proie lui échappe, ne s'identifie plus à la poupée vaudou, ne se laisse plus téléguider comme une « Annanette » ou un automate, il s'ingénie à la faire revenir par tous les moyens : séductions, flatteries, intimidations, menaces, manipulations, chantages, mensonges, etc.

« Ne touchez pas à ma mère... Ne me touchez pas ! »

Mélanie a cinquante-neuf ans, elle est venue consulter pour un mal de vivre général. Elle s'est mariée à vingt ans et a divorcé à la demande de son mari après vingt-cinq ans de vie commune, durant laquelle elle s'est occupée de leurs deux enfants et a pu participer à de nombreux stages dits « d'éveil spirituel ». La gravité de son état apparaît peu à peu au cours des séances. Mélanie est à la fois sous l'emprise de l'image de sa mère parfaite (dans toutes les apparences) et celle d'une vision illusoire d'un monde où tout serait douceur, amour et bienveillance.

Mélanie s'est réfugiée dans une forme douceuse d'ésotérisme pour échapper à la vision réelle de la réalité et de ses impasses. Elle se veut bonne et bienveillante et se contraint à une gentillesse artificielle, empreinte de mièvrerie. Elle arrive en retard à ses séances et prétend ne pas vouloir déranger. Tous ses gestes sont affectés, elle hésite, se fait prier pour entrer, minaude. Chez elle, la contradiction est permanente...

Son père âgé vit chez elle. Avec lui, elle est très violente, particulièrement exigeante. Il est incontinent : elle veut qu'il se contienne. Elle hurle, trépigne, l'humilie... Elle est continuellement insatisfaite. Parler de tout cela lui semble superflu. Au départ, elle considère qu'elle a raison de s'acharner sur ce vieil homme, qui fut en réalité un bon père. Mélanie trouve notre époque épouvantable, aucun des infirmiers ou infirmières qui défilent pour soigner son père ne la contente. Elle ne supporte pas son père qui n'aurait pas « réussi à rendre sa mère heureuse ». En même temps, elle ne veut pas qu'il aille dans une maison de retraite, ce qu'il souhaiterait, lui.

Mélanie est très mécontente que sa psychanalyste ne la plaigne pas. Elle lui demande l'acceptation inconditionnelle de ses dysfonctionnements, et surtout de croire en son image de « bonne personne pieuse, douce et irréprochable ». La mère de Mélanie est restée avec son mari uniquement par confort matériel. Mélanie a été le jouet et le doudou de sa mère : sa petite fille chérie à qui aucun effort n'était demandé. « Tu ne veux pas mettre le couvert, ta sœur le fera ! » Elles avaient deux ans de différence. Mélanie était très satisfaite d'être la préférée de sa mère et défendait sa place privilégiée. Sa mère lui a évité d'entrer dans le monde du travail pour que « sa petite chérie ne souffre pas » !

« Un jeune doit apprendre, parfois à ses dépens, la différence qui existe entre les brimades, qui le nient comme sujet, et les contraintes qui sont celles de tout travail¹. » Voilà ce que Mélanie n'a pas appris. Elle, aussi, est restée prisonnière du confort et de l'image de soi dans le miroir social.

1. Maud Mannoni, *Les mots ont un poids, ils sont vivants*, Denoël, 1995, p. 111.

Lisa, la sœur aînée, est partie très tôt de la maison alors que Mélanie est restée très attachée à leur mère et venait la voir tous les jours jusqu'à son décès, incapable d'entrer dans la vie active, terrorisée par la moindre remarque et ne pouvant faire face à aucune contrainte. Cette mère qui, vingt ans plus tard, lui « manque à chaque instant », alors qu'elle en veut à son père d'être vivant et à son mari de l'avoir « abandonnée ».

Sa mère pouvait avoir des propos acerbes à l'égard de son mari. En fait, elle aimait un autre homme : Mélanie l'a appris après son décès par des courriers retrouvés. Elle la plaint encore plus, tout est de la faute de son père. Le mari de Mélanie lui offrait la même sécurité que son père apportait à sa mère. Au cours de sa psychanalyse, elle se rend compte qu'elle n'a rien à leur reprocher, ni à l'un ni à l'autre. Elle les trouve seulement fades. Elle n'a jamais pu aimer son époux, si semblable à son père. Elle excuse sa mère de ses propos pourtant destructeurs, y compris envers elle, comme par exemple : « Surtout ne touche à rien, tu ne sais rien faire ma pauvre petite ! »

Depuis l'adolescence, sa mère était amoureuse d'un cousin parti vivre à l'étranger une vie d'aventurier solitaire. Selon ses dires, ce cousin avait toutes les qualités : débrouillard, charmant, plein d'histoires à raconter. Au cours de sa psychanalyse, Mélanie constate qu'elle ne sait en réalité rien de cet homme qui était devenu son idéal à elle aussi et qu'aucun homme ne pouvait égaler. Ses regrets sont amers, elle se rend compte que son mari était plein de qualités, qu'elle aurait pu l'aimer et qu'elle a tout gâché.

La violence de Mélanie envers son père va diminuer puis s'arrêter. Elle pleure beaucoup et traverse une période de grande tristesse. Sa

relation avec ses enfants s'améliore, elle les accepte enfin comme ils sont. Néanmoins, elle met fin à sa psychanalyse, ne voulant pas lâcher l'idée que sa mère était parfaite et que, sans elle, elle ne peut que survivre et continuer à défendre son image de perfection coûte que coûte. Elle voudrait tant lui ressembler ! Pour garder intacte cette fausse image de sa mère, Mélanie n'a pas pu vivre sa propre vie jusqu'à présent. Pourtant devenue lucide sur elle-même et sur sa mère, Mélanie ne veut pas que cela change. Pour que sa mère reste vivante et parfaite en elle, elle se condamne à rester sous l'emprise d'une illusion qui l'empêche de vivre.

En effet, l'emprise est une prison faite d'*illusions*, un décor artificiel en dehors de la vraie vie, un mirage entretenu. Ainsi, certaines prisons, trop dorées et trop confortables, sont bien difficiles à quitter.

Avant de découvrir comment s'en libérer, allons déjà observer comment les emprises se mettent en place et comment elles perdurent...

DEUXIÈME PARTIE

Comment naissent et grandissent les emprises ?

« Freud a forgé avec le concept d'inconscient un outil de pensée à même de rendre compte de cette mémoire infinie dont le corps est l'archive. »

P. Réfabert

Nous venons de découvrir que l'emprise se manifeste sous des tournures très variées et des modes très différents. Retenons qu'une emprise consiste à mettre autrui sous influence, avant tout par une maîtrise de sa capacité de penser, donc par un contrôle de sa liberté de pensée. Cela commence par une négation de son âme singulière et par un refus de l'inconscient¹.

Les sources de telle ou telle forme d'emprise sont nombreuses, elles aussi. Elles concernent les croyances, les préjugés, les conformismes, les stéréotypes, tout autant que les idéologies, qui prétendent expliquer la vie, le monde et l'humain selon des idées généralisatrices (concepts, notions, principes) : la *spécificité* de chaque individu est ici déjà battue en brèche, voire occultée ou niée.

Les terrains propices à l'emprise sont très abondants. Penchons-nous plus précisément sur ses modes opératoires, en répondant le plus concrètement possible à des questions pratiques. Comment un individu « prédateur » met un autre sous son emprise ? Comment une personne « proie » se laisse-t-elle mettre sous emprise ? Comment un prédateur se débrouille-t-il pour faire durer l'influence qu'il a réussi à mettre en place ? Comment une proie continue-t-elle à supporter

1. L'inconscient désigne tout ce qui échappe à la conscience, au contrôle, à la maîtrise, à la possession, au pouvoir, au savoir, etc. S. Tomasella, *L'inconscient*, Eyrolles, 2011.

l'insupportable même lorsqu'elle commence à comprendre qu'elle est sous influence ? Comment certaines personnes cherchent-elles, inconsciemment, de façon systématique, à se situer sous la domination d'un autre ? De même, comment les systèmes d'emprise peuvent-ils traverser les générations¹ ?

1. Sur ce thème particulièrement important, lire D.-F.Tayebaly, *Pour en finir avec les pervers narcissiques*, Bréal 2012, page 16 et suivantes.

La capture : mettre la main sur l'autre

*« L'imprévisibilité de ces dieux tout-puissants
a pour effet de répandre sur leurs mortels disciples
une bonne dose de confusion et de frayeur. [...]
L'enfant est à la merci de ses parents-dieux et, comme les Grecs,
il ne sait jamais quand la foudre va tomber. »*

S. Forward

La meilleure façon de dominer quelqu'un n'est-elle pas de le terroriser et de le rendre impuissant ?

Toute emprise concerne trois actions qui visent à instaurer un ascendant sur l'autre : *avoir, pouvoir et savoir*, que l'on peut traduire plus concrètement par posséder l'autre, le commander et le contrôler. Il s'agit en fait de la définition que donne le Code civil de la

« jouissance » : *usus, fructus, abus*, c'est-à-dire la possibilité d'user (utiliser), de faire fructifier (profiter) et de disposer (vendre) un bien (une propriété, une possession). Dans la relation humaine, au sens strict, ce type de jouissance est complètement illicite, absolument contraire à la loi. Pourtant, dans chaque rapport d'emprise, l'autre est considéré non plus comme un être humain, mais comme un bien, un ustensile, une chose à sa disposition. Ce seuil franchi, du respect vers l'abus, tout bascule dans une forme déshumanisée de lien avec l'autre qui risque tôt ou tard de virer à la ligature, avec toutes les maltraitances qu'elle prétendra justifier pour mieux les faire subir à l'autre en les lui imposant.

Un constant rapport de forces...

L'emprise affective s'étaie selon un jeu constant de rapports de forces dans le lien à l'autre : que les ficelles soient visibles (chantage ouvert, violences extériorisées) ou invisibles (manipulation, dissimulations, critiques incessantes), elles sont tirées de façon à maintenir un lien de domination et de dépendance dans la relation à autrui.

Trop « parfaits » pour être humains...

La série suédoise *Real humans* de Lars Lundström présente une société autorisant l'utilisation de robots d'apparence humaine. Ces androïdes sont appelés « hubots », nom obtenu par la contraction d'humain et de robot. Programmés en fonction de leur usage, ils sont présents au quotidien pour aider les (vrais) humains dans les tâches domestiques et industrielles. Serviles et obéissants, ils sont utilisés comme esclaves : ils servent de domestiques, d'ouvriers, de compagnons et même, reprogrammés de façon illicite, de partenaires sexuels réalisant les fantasmes débridés de leurs propriétaires.

Au-delà de la fable de science-fiction poussant à réfléchir sur le devenir de l'humanité à travers la mythologie déjà ancienne de machines à forme humaine, cette série peut être lue de façon symbolique. Aujourd'hui, dans nos sociétés ultra-techniques aux performances illimitées, certains individus sont tentés d'utiliser leurs congénères comme des « hubots » : des robots qu'ils contrôlèrent et programmeraient pour leur faire faire ce qu'ils veulent, après les avoir décerelés et réduits à une forme sournoise d'esclavage : l'emprise mentale et affective, habilement masquée.

Tiffany fait un rêve très explicite. « J'étais la prisonnière de ma mère. Je n'étais pas attachée, mais c'était dit clairement et je ne pouvais pas me libérer. J'étais obligée d'aller partout avec elle pour qu'elle puisse me surveiller. Je me déplaçais à quatre pattes. Il y avait une personne qui restait avec nous, elle était un peu distante et ne parlait pas. Il n'y avait pas de murs ni toits dans le rêve, ni là où nous habitons ni dans la rue ; on est allé dans une boutique (sans murs), je me déplaçais toujours à quatre pattes. Il y avait du savon noir et aussi du rouge que je voulais toucher, puis ma mère est arrivée pour voir ce que je regardais et a fait un commentaire désagréable à mon sujet. Je comprends dans ce rêve que je suis l'esclave de ma mère, qu'elle me fait ramper, que c'est elle qui décide tout, y compris ce que je dois faire et comment je dois le faire... Cela représente très bien mon enfermement dans son système et son emprise sur moi. La personne effacée à côté était mon père. Il ne m'a jamais défendue et a toujours pris le parti de ma mère. »

Cet exemple montre l'influence démesurée qu'un parent peut avoir sur son enfant, parfois avec l'aide de l'autre parent ou, le plus souvent, en bénéficiant de sa complicité silencieuse. Cette influence se

construit grâce à trois armes de domination : l'arbitraire, la manipulation, le mensonge.

La tyrannie ordinaire

La pratique de l'*arbitraire* est la tactique favorite et très efficace du dominateur destructeur. Son comportement peut passer d'un instant à l'autre de l'affection douce et tendre à la cruauté la plus noire. Ce qui est bien une fois devient mal une autre fois¹. Les règles et les repères changent systématiquement, de façon imprévisible, ce qui laisse l'autre complètement désarçonné et impuissant, souvent en proie à une confusion douloureuse et à un profond découragement.

À cet arsenal d'informations contradictoires, visant à déstabiliser l'autre et à le diviser intérieurement pour mieux régner sur lui, s'ajoute une pratique sans répit de critiques acharnées.

La mère de Tiffany la critiquait quoi qu'elle fasse. Elle ne voyait jamais rien de positif dans ce qu'elle faisait ou dans ce qu'elle était. « Quand j'étais bébé, ma mère me mettait dehors dans mon landau, car elle ne supportait pas ma voix et trouvait que je pleurais trop. Plus tard, elle ne m'a jamais fait le moindre compliment, malgré mon accomplissement des tâches domestiques, que je réalisais sans qu'on me le demande. À la fin des repas familiaux, j'allais faire la vaisselle et ranger, parfois pendant que les invités et ma famille sortaient se promener ou faisaient des jeux. C'était ainsi, si je voulais m'éviter les cris et les reproches plus tard. De toute façon, il y en avait tout autant, car même en y mettant tout le mien, en faisant même plus que ce que ma mère me demandait, y compris ce qu'elle ne demandait pas, elle trouvait tout le temps quelque chose à redire, comme si cela lui évitait de me faire le moindre

1. Voir S. Forward, *Parents toxiques*, Stock, 1991, notamment les pages 69 et 102.

petit compliment... Je crois que j'aurais pu tout faire et je n'aurais jamais eu un compliment, puisqu'en cherchant bien il y a forcément quelque chose qui allait être de travers. »

Le parent (ou le partenaire) abuseur pratique également l'arbitraire par l'indétermination, en évitant de poser des demandes claires. Il les remplace par des formules sibyllines, par exemple : « tu vois bien que c'est lourd, tu pourrais m'aider ». À travers ces phrases « d'évidence », il instille l'idée que l'abusé ne voit rien, qu'il ne comprend rien, qu'il est nul et d'aucune utilité, le poussant à être attentif à toutes ses attitudes et à ses besoins pour les anticiper, les prévenir et y répondre de son mieux pour éviter les foudres de son tortionnaire. Ainsi, le doute prend place et s'installe...

Le prédateur fait tout ce qu'il peut et sait faire pour neutraliser sa proie, l'embrouiller, la paralyser, la désespérer et la pousser à la reddition, c'est-à-dire la forcer à se rendre et à se soumettre¹.

La propagande invisible

Moins directe et plus raffinée que la pratique de l'arbitraire, la *manipulation* est un autre moyen redoutable de domination et de destruction². Elle consiste à obtenir de l'autre un comportement ou une action qu'il n'aurait pas choisis de lui-même, sans avoir à le demander explicitement, sans exprimer une motivation claire, mais en passant par le biais d'une pression implicite. « Les parents manipulateurs sont

1. Cf. M. Khan, *Figures de la perversion*, Gallimard, 1981.
2. S. Forward, *op. cit.*, p. 72.

si experts dans l'art de cacher leurs véritables motivations que leurs enfants vivent dans un monde de confusion¹. »

La psychanalyse mal comprise ou mal vulgarisée, ainsi que toutes les dérives psychologisantes auxquelles elle a donné lieu depuis des décennies, peut aussi faire partie de ces systèmes idéologiques qui sèment le trouble dans l'esprit du public, embrouillent la pensée et font emprise.

Lors d'une discussion spontanée de jeunes parents parlant avec enthousiasme de leurs bébés, une femme un peu plus âgée commence à monopoliser la parole en leur assénant avec autorité un discours moralisateur très normalisant. Pour asseoir le pouvoir qu'elle vient de prendre sur le groupe de parents médusés, elle prétend se référer aux dires des « psys », comme si la seule évocation de cette formule magique allait ôter tout esprit critique à ses interlocuteurs, en les forçant à la croire sur parole. Elle en vient alors à affirmer que le nourrisson est un « séducteur ». Lorsqu'un parent émet une réserve quant à cette interprétation aussi étrange que tendancieuse², qui ne correspond pas à son expérience, cette femme se cache derrière la caution de ce qu'elle nomme « un pédopsychiatre de renom ». Elle bâillonne ainsi toute possibilité de critique, de réflexion et d'expression personnelles, oubliant un peu vite que chaque nourrisson est différent, que chaque parent est singulier, que chaque relation est unique...

Dans cet exemple, hélas bien trop fréquent, une personne de l'assistance a osé se prononcer en exprimant son désaccord. Combien de fois l'utilisation des écrits, des paroles ou des idées d'un psychiatre ou

1. *Idem*, p. 73.

2. Cf. P. Aulagnier, *La violence de l'interprétation*, PUF, 1975.

d'un psychanalyste vient empêcher la libre pensée autant que la libre parole ? Certains termes sont même devenus sacro-saints, tels la « résilience », le « pervers narcissique », la « projection », la « cyclothymie » avec son corollaire « bipolaire », à tel point que leur utilisation plonge l'assemblée dans un silence d'approbation servile et d'obéissance forcée. Il s'agit d'un totalitarisme de la pensée, particulièrement grave et pernicieux, dont il est vital de se libérer.

Une autre source fréquente d'emprise vient de l'éducation. Non seulement en imposant les croyances ou les idéologies (sociales, religieuses, politiques, philosophiques, médicales) que nous venons de mentionner, mais aussi en s'immisçant dans le quotidien de l'enfant, jusque dans sa relation avec son propre corps, empêchant son accès à l'autonomie : obligations vestimentaires quelles qu'elles soient, règles d'hygiène intempestives, punitions corporelles ou morales, maltraitements physiques et psychiques, comportements sectaires, pudibonderie excessive, ou au contraire pratiques de nudité imposée, langage trivial et dégradant, attitudes incestueuses...

Élevé à la dure

Dans le film *Brokeback Mountain* d'Ang Lee, Ennis del Mar est un homme qui n'arrive pas à s'engager complètement dans une relation amoureuse, du fait de l'éducation puritaine qu'il a reçue. Cette éducation sévère et austère a été assortie de nombreux préjugés étriqués, mais aussi de violence de la part du père. Par exemple, pour les impressionner durablement, le père n'a pas hésité à traîner de force ses fils, Ennis et son frère, à observer le cadavre d'un homme mutilé et assassiné parce qu'il était homosexuel.

Enfin, la malhonnêteté et les mensonges des adultes, de quelque nature qu'ils soient et quelle que soit la personne à laquelle ils sont adressés, vont peu à peu déformer le goût de l'enfant pour la vérité, son désir d'éthique, ses perceptions de la réalité et son incarnation humaine joyeuse en développement, c'est-à-dire son équilibre psychique. En outre, de telles pratiques le prédisposent soit à mentir lui-même pour prendre le pouvoir sur l'autre, soit à croire aveuglément ce que les adultes ou autres personnes d'autorité lui diront en laissant de côté ce que ses sensations lui offrent comme informations tout en abandonnant son esprit critique et son libre arbitre.

À quinze ans, Tiffany avait un rendez-vous avec un garçon qui lui plaisait... « Entre-temps, j'avais rencontré un autre garçon qui me plaisait mieux et avec qui j'ai eu le coup de foudre. Je n'ai pas voulu aller au premier rendez-vous. Ma mère a dit devant toute la famille, en parlant à mon frère sur un ton méprisant : « Tu as vu les filles comme c'est ! » J'attendais de la compréhension et de la discrétion de la part de ma mère. J'aurais eu besoin de soutien : je ne comprenais pas bien ce qui m'arrivait, je n'avais pas fait exprès... Ensuite, elle a voulu m'empêcher de voir le garçon que je préférais. Pour que je puisse sortir, elle m'a fait du chantage et m'a dit que je sortirais si je lui donnais le nom du petit copain. J'étais très mal ; je me suis sentie salie dans mon intimité. »

De la manipulation au chantage affectif, il n'y a qu'un pas facile à franchir. Même ce dernier est plus évident à repérer puisqu'il se présente comme un marché forcé, il peut sembler bien difficile de refuser le marchandage sordide d'un chantage, surtout s'il est imposé par une figure d'autorité.

Dire tout le contraire

La démarche de dominer par la mise en œuvre de l'arbitraire, de la critique et de la manipulation est rarement avouée. Le plus fréquemment, ses auteurs vont tout faire pour *camoufler* leurs intentions et leurs agissements derrière la façade trompeuse de la plus éclatante « normalité ». Il leur est alors nécessaire de pratiquer le mensonge sous toutes ses formes : omissions et dissimulations de la vérité, dénis de la réalité, secrets, puis inventions de fausses excuses séduisantes ou de justifications convaincantes, souvent fondées sur les consensus sociaux (les croyances communes et les modes).

L'ironie et « l'humour » désobligeant peuvent aussi être utilisés pour atteindre l'autre sans en avoir l'air, et mieux retourner, ensuite, la situation à son avantage. Ainsi, les plaisanteries telles que : « Attention, si tu continues à manger comme ça, tu vas faire exploser ta balance ! », « Il vaut mieux entendre ça que d'être sourd ! », « Il est beau ton ami, tu le paies pour qu'il sorte avec toi ? », « Ah ! Tu es sûr de l'avoir eu légalement ton diplôme ? », « Tu travailles à l'usine maintenant ? C'était bien la peine de faire cinq ans d'études pour en arriver là ! » peuvent susciter révolte et tristesse chez les personnes sensibles. Lorsque cela arrive, l'auteur de la plaisanterie peut alors se dédouaner du mal qu'il vient de faire en disant : « Oh ça va, c'est de l'humour ! » ou « Tu es tellement premier degré... » ou encore « Il faut savoir rire dans la vie ! ». L'ironie, les plaisanteries dévalorisantes, voire assassines, sont bien différentes de l'humour réel, qui a pour but d'être en lien avec l'autre, de façon légère et amusante, ainsi que de prendre du recul par rapport à une situation vécue comme difficile.

Plus encore, le mensonge est aussi une arme de pouvoir : celui qui ment tient celui qui le croit entre ses griffes et en fait son *otage* ; un otage qui dépend de son ravisseur pour retrouver la vraie réalité.

La mère de Tiffany mentait tout le temps et traitait la réalité en la distordant comme bon lui semblait, toujours à son avantage. Par exemple, Tiffany se souvient que pendant les vacances scolaires, pour avoir un revenu supplémentaire, sa mère gardait des enfants qui venaient de milieux défavorisés, par le biais d'organismes sociaux. « En fait, c'est moi qui devais m'en occuper, au lieu de ma mère, en plus de mon petit frère, dont j'étais la vraie "mère". Il y avait donc pour moi encore plus de travail : plus de repas, plus de rangement, de vaisselle, de repassage, de garderie... Une fois, c'était pour les vacances de Noël, ma mère m'a dit qu'elle me donnerait une certaine somme d'argent si je m'en occupais bien. À la fin de la période, elle a estimé que je ne m'étais pas bien occupé des enfants et elle ne m'a rien donné, rien du tout, pas même une partie. » La mère de Tiffany savait très bien dès le début qu'elle ne donnerait rien à sa fille : elle n'a fait qu'annoncer le contraire de ce qu'elle allait faire, uniquement pour la garder en son pouvoir, pour lui faire faire ce qu'elle voulait, comme avec une marionnette.

Femme ou homme, le manipulateur destructeur est un despote qui se moque des lois sociales et des lois humaines. Il agit de façon autoritaire et trop souvent en toute impunité. L'autre n'existe pas réellement pour lui : il est relégué au rang des ustensiles et des instruments dont on peut se servir à sa guise, comme et quand bon lui semble, tel un serf. L'emprise est une forme d'esclavage qui ne dit pas son nom !

Lors d'un cauchemar, Tiffany se voit enfermée dans un aquarium. Au dehors, sa mère est géante et se moque d'elle. La jeune femme tape contre la vitre épaisse pour implorer sa mère de la sortir de là. Cette dernière refuse, secouée par un rire cruel. Tiffany se souvient que sa mère lui avait dit un jour, pour justifier sa mainmise sur elle : « Tu es faite pour servir, c'est ta nature ! » Dans un mouvement intérieur paradoxal, au fond d'elle Tiffany avait saisi comment sa mère s'y prenait pour la manipuler et l'empêcher de penser, et dans un autre mouvement de fascination et de soumission, elle avait cru sa mère et s'était laissé convaincre par son discours.

Pour autant, comme toute servitude, cet esclavage ne peut fonctionner que si l'autre en face du prédateur accepte de devenir sa proie, se laisse embobiner et devient servile, parfois à son insu...

La reddition : se laisser séduire et convaincre

« *Qui veut tout retenir laisse tout échapper.* »

P. Corneille

Pour S. Freud, la pulsion d'emprise désigne la cruauté de l'enfant qui veut accaparer et s'appropriier l'autre, y compris en le dominant par la force, non forcément pour le détruire, mais sans tenir compte des intérêts propres de cette autre personne¹. Nous avons pu remarquer que, dans la très grande majorité des situations, la pulsion d'emprise de l'un rencontre plus ou moins inconsciemment et indirectement

1. S. Freud, *Trois essais sur la théorie de la sexualité* (1905-1924), Flammarion, 2011 ; *Pulsions et destins des pulsions* (1915), Payot, 2012 ; *Au-delà du principe de plaisir* (1920), PUF, 2010. Une pulsion est une poussée interne de nature énergétique provoquée par une excitation et tendant à la satisfaction par le biais d'un objet (être, chose, fantasme).

celle de l'autre. Comment est-ce possible ? Déjà parce que la pulsion d'emprise s'appuie sur la pulsion d'agrippement, cette poussée impérieuse de vouloir s'accrocher à une personne, une idée ou une situation, même nocives, par peur de perdre le contrôle de l'autre ou de soi, de perdre sa satisfaction et sa jouissance, mais aussi sa raison de vivre et son identité.

Interroger sa responsabilité : un chemin semé d'embûches

Bien souvent, dans un premier temps, les personnes qui se sont laissé emprisonner par d'autres refusent catégoriquement d'envisager leur part de responsabilité dans ce qui leur est arrivé. Cette réalité difficile à entendre les choque, les heurte, les perturbe, au point que certaines arrêtent net leur psychanalyse. Celles qui acceptent d'aller plus loin sont unanimes sur leur participation. Comme Elia, une femme sensible et créative de cinquante-six ans, elles arrivent à s'ouvrir à la complexité des relations et des situations auxquelles elles ont pris part.

« Maintenant, lorsque je pense aux formes d'emprise que j'ai connues, je ne peux pas accepter l'idée que je suis victime. Une relation est le fait de deux personnes. N'y a-t-il pas deux bouts à la relation ? Chacun n'est-il pas responsable de son bout ? Autrement dit, n'ai-je pas contribué à cette emprise, n'y ai-je pas trouvé mon compte quand elle s'est mise en place ? N'ai-je donc pas aujourd'hui la libre possibilité d'en sortir ? »

Cette lucidité est le premier pas sur le long chemin vers la liberté. Cependant, le propre d'une emprise est justement d'empêcher par tous les moyens possibles le prisonnier de se dégager, de s'échapper et de trouver des issues. Cette clôture sur soi-même opère par le mécanisme le plus retors qui soit : faire du prisonnier son propre gardien et son propre tortionnaire en le poussant à se rendre. Le prédateur va jusqu'à générer des pactes et des loyautés où il pourra contraindre sa proie à s'enchaîner elle-même, se contraindre à l'obéissance et se soumettre aveuglément.

Condamnées à expier la faute de l'autre

Le film *The Magdalene sisters* de Peter Mullan est inspiré de l'histoire des couvents de la Madeleine fondés en Irlande au XIX^e siècle, où les filles considérées comme perdues par leurs familles (femmes violées, jeunes mères, orphelines) étaient enfermées de force pour expier leurs fautes. Le récit commence en 1964, dans le comté de Dublin. Trois jeunes femmes, Margaret, Bernadette et Rose, sont internées au couvent des sœurs de Marie-Madeleine, sous prétexte de conduites jugées inacceptables par la société de l'époque. Sœur Bridget dirige l'établissement disciplinaire et leur explique comment, par la prière, le travail et l'obéissance, elles rachèteront leurs péchés et sauveront leur âme. Les jeunes femmes vivent un calvaire quotidien composé de maltraitances et d'humiliations. Toute tentative de rébellion est matée avec une extrême violence. La plus grande part de ces femmes se soumet à la loi d'airain du couvent, contribuant à maintenir le système. Avec beaucoup de courage, Rose, Bernadette et Margaret se révoltent, refusant leur emprisonnement et trouvant chacune une façon d'y échapper...

Pendant un temps plus ou moins long, qui peut durer des années, les rapports d'emprise s'installent en profitant de leviers aussi puissants que la peur, l'idéalisation, la dévalorisation et la dépendance.

De quoi as-tu donc peur ?

Le manipulateur destructeur sème le *doute* et la peur. Dans le même temps, il prétend n'y être pour rien ; il accuse ses cibles d'être fragiles ou dérangées et de se mettre elles-mêmes dans un état de doute ou de peur ! Ses mensonges lui permettent de camoufler ses intentions destructrices. Le doute et la peur sont engendrés par une série d'actions de déstabilisation.

- Le contrôle des faits et gestes en continu, auquel s'ajoutent critiques et moqueries systématiques. La personne sous emprise se sent sans cesse surveillée, observée et jugée : elle perd sa spontanéité, souffre d'un malaise diffus, devient maladroite.
- La maltraitance physique est doublée d'une maltraitance morale, plus efficace encore et plus difficile à repérer car elle ne laisse aucune trace apparente. Pour ce qui est de la violence visible, les coups s'abattent par surprise : gifles, coups de pieds, martinet, coups de ceinture ou de balai, brûlures... Sans compter les punitions, les représailles et les vexations. Ces mauvais traitements répétitifs fragilisent la victime, à vif et désespérée, qui, elle, est de plus en plus dans un épuisant qui-vive.
- La communication est volontairement tronquée, énigmatique, arbitraire.

« Quand ma mère sortait, elle me laissait des instructions et des listes remplissant chaque seconde de son absence par ce que je devais faire à la lettre, avec bien sûr un compte rendu et un contrôle à son retour, explique Tiffany, dont la mère criait sans cesse pour l'impressionner et l'effrayer. Je lui disais parfois : "Tu cries toujours" et elle répondait chaque fois à son avantage :

“C’est normal que je crie quand je vois ce que tu fais” ou une autre excuse forcément en sa faveur. J’étais systématiquement responsable de son comportement, car je l’avais cherché et bien mérité, d’après elle. »

Le dominateur subjugueur se présente comme quelqu’un de tout à fait « normal », ce qu’il fait est forcément « normal », il a inévitablement « raison » puisque – par définition – son serviteur et souffredouleur est « anormal », méprisable et qu’il a tort : ce qui justifie sa haine à son égard !

La boucle et bouclée, le cercle est fermé : il est interdit de rétablir la vérité et de se rebeller...

Pourquoi la personne sous emprise se laisse-t-elle à ce point séduire, fasciner et convaincre pour croire aux mensonges de son violenteur et entériner son enfermement en s’en remettant à lui ?

Je suis ton dieu...

« Tant que nous croyons que nos parents sont parfaits, nous nous sentons en sécurité¹. » Même, et surtout, si les parents ont été indignes voire monstrueux, cette *idéalisation* a la peau dure : elle peut demeurer intacte très longtemps. Tant que la victime reste accrochée au « mythe des parents parfaits », elle continue à se rendre « responsable de tous les malheurs de sa vie² ». D’où vient cette fiction que construit l’enfant pour se mettre à l’abri de la réalité, comment la construit-il ?

1. S. Forward, *op.cit.*, p. 28.

2. *Idem*, p. 36.

Les parents sont au centre du monde et des préoccupations de l'enfant. Pendant de longues années, ils sont ses référents absolus. Eux qui savent tout, ils ne peuvent pas se tromper : s'ils sont mécontents de leur enfant, c'est qu'ils ont de bonnes raisons de l'être¹ et que celui-ci n'est pas à la hauteur de leurs attentes. L'enfant, au fond, ne souhaite qu'une chose : obtenir l'amour de ses parents...

L'enfant peut en arriver à inventer l'amour qu'il ne reçoit pas dans la réalité et à se convaincre qu'il est aimé. Imaginer l'amour de l'autre (le parent qui ne l'aime pas) permet à l'enfant de croire (c'est-à-dire de faire croire aux autres et de se faire croire à lui-même) que son parent l'aime malgré tout. L'enfant est pris au piège de sa dépendance à l'adulte, jusqu'au moment où il pourra entrevoir son autonomie à venir. Si l'adulte l'empêche de percevoir ce futur, il enferme son enfant dans une cage qui pourra être longue à démonter.

Certains systèmes familiaux sont encore plus complexes, car les parents vont exiger de l'enfant un redoublement de l'idéalisation, par exemple en empêchant les critiques et les questionnements.

Dans la famille de Violette, sous prétexte de protection, il est convenu de parler de tout, sauf de ce qui est important, de ce qui peut fâcher ou blesser. L'éducation de Violette avait débouché sur un contrôle très puissant : « Il faut se tenir droite, ne pas porter de pantalon, être très polie, tout accepter et sourire ». Enfant, lorsqu'elle n'allait pas bien, il lui fallait faire comme si de rien n'était. Elle s'affairait pour ne pas penser. Il arrivait que l'un de ses parents lui confie un secret en lui demandant de ne pas en parler à l'autre. Violette acceptait de protéger tout son petit monde et de faire la parfaite en

1. *Idem*, p. 133.

toutes circonstances. Des colères surgissaient lorsqu'elle n'en pouvait plus. Même ses colères n'étaient pas écoutées. Aujourd'hui, pour Violette, il est très difficile de regarder la responsabilité de sa mère qu'elle idéalisait, et de sortir du « Tout va très bien Madame la Marquise », qui aurait pu servir de devise familiale depuis plusieurs générations. Violette en veut à sa mère de ne pas l'avoir protégée de ces mythes et mensonges familiaux¹...

L'idéalisation est souvent réciproque : « si le parent est idéal, l'enfant est idéal » et réciproquement. De la même façon, faire partie d'une famille « parfaite » signifie que ses membres sont « parfaits ». Le mythe est entretenu par chacun et s'entretient de lui-même également en recouvrant la réalité.

Tu n'as que moi !

Une des stratégies du prédateur est de convaincre sa proie qu'elle n'a que lui pour pouvoir exister et pour ne pas être seule au monde, délaissée, abandonnée. Le rapport d'emprise se révèle être une *drogue* dont il semble difficile de se passer. Le prisonnier ne se croit pas capable de se débrouiller par lui-même s'il n'est plus téléguidé par son geôlier. Il craint que le monde soit trop dangereux hors de sa prison, qu'il finit par prendre pour le seul lieu sûr, parce que ce lieu est le seul connu de lui.

De façon plus pernicieuse, la victime d'emprise peut aussi jouer le rôle de faire-valoir pour son violenteur. Paradoxalement, ce rôle peut sembler agréable, flatteur ou valorisant pour celui qui le remplit.

1. Sa mère, ne sachant pas s'en protéger elle-même, avait été incapable d'en protéger sa fille. Cette incapacité d'*autoprotection* a engendré une complicité répétitive d'une génération à l'autre. (Voir partie III.)

Sans compter qu'il est parfois avantageux de se sentir reconnu, d'être mis en avant ou de se réaliser à travers quelqu'un d'autre, surtout s'il s'agit d'un personnage admiré, brillant, puissant !

Pourtant, les ravages de la dépendance seront visibles longtemps, y compris dans des situations très diverses, même hors de la relation toxique, notamment sous la forme d'addictions irrépissibles.

Tiffany se souvient de ce tourbillon. « À partir de l'âge de vingt-cinq ans, j'ai commencé à appeler des voyantes. Je faisais cela au travail, avec le téléphone professionnel, puis c'est devenu une drogue, je le faisais de plus en plus, jusqu'au jour où mon patron a demandé le détail des numéros de téléphone appelés. Je lui ai dit la vérité, il a été très indulgent, je lui ai dit que je paierai ces communications et il n'a pas voulu. Je l'ai donc moins fait. Puis j'ai recommencé, surtout quand j'étais dans des situations amoureuses difficiles, et après, même quand j'étais célibataire, je voulais savoir ce qu'il allait se passer pour moi. J'avais tellement l'impression qu'il ne se passait rien, en tout cas pas ce que je souhaitais. Pourquoi appeler si souvent ? Je ne me sentais pas exister, je voulais qu'une voyante me dise enfin qui je suis, mes qualités, mes défauts, ce que je pense, ce que je veux. J'étais complètement dépendante de l'avis de quelqu'un d'autre, quelqu'un qui a le pouvoir. Vers trente-neuf ans, j'ai été au pic de cette dépendance, j'appelais des voyantes jusqu'à plusieurs fois par jour... J'étais à l'affût de la moindre information qui aurait pu m'être utile, quelqu'un qui m'aurait dit que j'allais enfin vivre ! »

Ainsi Tiffany, bien qu'éloignée de sa mère, continue à chercher son avis, et son autorité, en consultant sans relâche des femmes qui « savent », à sa place...

La dépendance au parent ou au partenaire dominateur est nourrie par la peur, par l'idéalisation, autant que par le besoin de fusion, de réassurance et de sécurité. Elle est augmentée au fil du temps, car la personne dominée croit ne plus rien pouvoir et savoir faire sans son référent obligé. Le maître est devenu indispensable à l'esclave, qui ne peut plus exister sans lui. Cependant, curieusement, l'inverse est vrai aussi : le maître n'arrive plus à se passer de son esclave. À tel point que, lorsque la victime essaye d'échapper à la surveillance impitoyable de son bourreau, celui-ci multiplie les intimidations et les représailles pour serrer encore plus l'étau qui retient son « protégé »...

La maîtrise : maintenir son empire

« Détruire, mutiler, annihiler, torturer : voilà une façon de se faire exister proche de la perversion, mais aussi de l'emprise que l'on peut exercer sur des êtres vivants. Ce comportement n'est pas rare, loin de là. »

R. Neuburger

Une confusion préjudiciable règne depuis longtemps entre l'*attachement* et l'amour. Quelques contes de fée populaires, la littérature facile et le cinéma commercial ont largement contribué à engendrer, développer et entretenir un tel flou. En conséquence par habitude, et par paresse intellectuelle, c'est-à-dire faute de prendre vraiment le temps d'observer et de penser la réalité, de nombreuses personnes prennent l'attachement pour de l'amour. Elles persistent à croire que

si un individu s'accroche à elles, c'est qu'il éprouve de l'amour pour elles. Rien n'est moins sûr, au contraire, car l'amour respecte la différence et l'indépendance de l'autre, son autonomie, alors que *le prédateur a besoin de sa proie pour la vampiriser* et prendre son énergie, en s'accrochant à elle, sans la laisser s'échapper, donc en la maintenant prisonnière malgré elle...

Des croyances ravageuses

Nous construisons la plupart de nos croyances en nous faisant des idées (faussées) sur la réalité. Dans la plupart des familles, ces croyances peuvent donner naissance à des mythes, à des légendes sur la famille, sa valeur, son originalité, sa grandeur, sa supériorité, etc. Au fil du temps, ces croyances familiales ou sociales deviennent des préjugés, c'est-à-dire des façons automatiques, prédéterminées, de juger les autres et les situations rencontrées. Ainsi, les préjugés empêchent de vivre le présent comme une expérience nouvelle intelligible, c'est-à-dire une expérience que chacun peut comprendre grâce à sa sensibilité, à partir de ses perceptions.

Nos croyances, nos préjugés, nos idées toutes faites et nos jugements nous poussent à répéter les mêmes situations selon des schémas connus, répétitifs, rassurants mais stériles. Nous ne nous offrons pas la possibilité de rencontrer des personnes vraiment différentes de nous, nous refermons peu à peu notre existence, elle s'appauvrit, nous finissons par nous ennuyer et la trouver absurde. Nous risquons alors d'autant plus de dépendre d'une personne, ou d'un groupe, qui semblera pouvoir nous protéger du monde, nous motiver de nouveau ou apporter un peu de sens à notre quotidien. La déception est

grande lorsque nous découvrons que cette quête était en fait illusoire et que l'autre en a tiré parti pour nous mettre, peu ou prou, sous son influence.

Sous couvert de normalité : l'aliénation

Le film *Une femme sous influence* de John Cassavetes (1974) explicite comment ce vampirisme peut concerner une famille, ici l'utilisation de la fantaisie et de la fragilité d'une femme très vivante, Mabel, par une belle-mère dictatrice, à travers son fils, Nick, le mari de cette jeune femme originale. Nick travaille sur les chantiers. Sa femme, Mabel, se retrouve souvent seule et désemparée. Alors que Mabel cherche le réconfort, elle ne trouve qu'indifférence de la part de son mari, mais aussi condescendance et humiliation de la part de sa belle-mère. Nick ne l'écoute pas et passe son temps à faire semblant. Il s'agit d'une famille américaine ordinaire, perdue dans une quête de la normalité, pour avoir la garantie d'une forme de sécurité, grâce à des repères standardisés et impersonnels. Cette recherche acharnée de la normalité mène le couple dans l'impasse, par une existence réduite à ses artifices sociaux et dépourvue de substance humaine. Dans cette spirale, il n'y a plus qu'aliénation, qu'elle soit explosive comme celle de Mabel, poussée dans les retranchements d'une folie provoquée par son impitoyable belle-famille, ou cachée et invisible comme celle de Nick.

Parfois, l'angoisse est telle, dans certaines familles, craignant sans cesse le pire pour leurs membres, pour leur santé et pour leur avenir, que la volonté de contrôle de chacun par le groupe mène à une aliénation étouffante. Néanmoins, le plus souvent, mettre un proche sous son emprise, et l'y maintenir coûte que coûte, découle de stratégies délibérées de personnes installées dans la perversion, c'est-à-dire dans la haine de l'autre et dans l'*utilisation de l'autre* comme un instrument chosifié, déshumanisé et dépersonnalisé.

Tu ne me lâcheras pas !

Ces dernières années, de nombreuses personnes parmi nos collègues et nos patients se posent la question du lien entre folie et perversion. Elles s'interrogent également sur l'entre-deux de la folie et de la perversion, cet espace étrange et inquiétant, terrifiant même quelquefois, où l'insensé et la confusion le disputent à la manipulation et au chantage, dans un brouillage inquiétant des repères.

Le psychanalyste Jean Clavreul apporte un élément fondamental pour comprendre ce monde occulte. « Le danger que côtoie le pervers, c'est la psychose [la folie]... Le pervers ne le laisse pas s'implanter et ce qui spécifie l'originalité de sa position, c'est qu'il réussit à parer ce danger en se constituant un ailleurs, le champ de l'illusion¹. » Les manipulateurs savent effectivement faire illusion, tromper leur monde, embrouiller, embobiner, et fasciner autant que séduire.

De surcroît, nous avons pu observer que la folie peut être un rempart et une protection contre une perversion familiale installée, et souvent bien cachée derrière la normalité sociale. La folie d'un enfant peut aussi être le résultat d'une telle perversion familiale, souvent féroce en privé et lissée à l'extrême jusqu'à devenir invisible en public. La folie peut parfois être un refuge contre la perversion subie, tout comme un abri pour ne pas en prendre conscience.

1. P.Aulagnier, J. Clavreul, F. Perrier, G. Rosolato et J.P.Valabrega, *Le désir et la perversion*, Seuil, 1981, p. 107.

Le « fou » n'est pas celui que l'on croit...

Le film d'Arnaud Desplechin, *Un conte de Noël* (2008), dépeint une famille aisée et sympathique, de prime abord, qui se réunit sous le toit familial pour les fêtes de fin d'année. Dès le début du film, pourtant, le spectateur est plongé dans un étrange récit décrivant les liens réels qui fondent le clan. Junon et Abel ont conçu quatre enfants, dont l'aîné, Joseph, est décédé jeune, malgré les nombreuses solutions de soins envisagées par ses parents... Parmi elles, le couple est allé jusqu'à mettre au monde un troisième enfant, Henri, dans l'espoir que sa moelle osseuse serait compatible avec celle de son frère, le premier essai avec leur fille cadette, Elizabeth, ayant échoué. Malheureusement, pas plus qu'Elizabeth, Henri n'est parvenu à « sauver » son frère.

À l'âge adulte, rongé par un profond sentiment d'inutilité, Henri devient le « fou » de la famille. Alcoolique, fantasque, ignorant les règles sociales, Henri emprunte des sommes d'argent astronomiques à son père, tout en abreuvant les siens de discours abrasifs. Il est moqué par tous et haï en secret par sa sœur Elizabeth, qui, sous prétexte de sortir la famille de la ruine en comblant le gouffre financier laissé par Henri, pose la condition que ce dernier soit exclu du clan familial. Contraint au chantage, Abel accepte la condition posée par sa fille. Le benjamin, Ivan, fidèle à son image de dernier-né « bien gentil », se retire du conflit. Junon, quant à elle, semble indifférente au sort de son fils et aux guerres froides qui sévissent dans sa famille, bien qu'elle soit en secret ravie de la décision d'Elizabeth (sa « bonne fille »). Lorsqu'elle tombe malade quelque temps plus tard, elle réunit ses enfants et petits-enfants sous son toit, y compris Henri qui est à nouveau le bienvenu parmi les siens... Les fêtes de fin d'année masquent les réelles motivations de cette famille aliénée et aliénante : se réunir pour « sauver » Junon, la maîtresse femme et mère, qui sous couvert de festivités cherche parmi ses enfants un donneur compatible. Finalement, Henri endossera son tout premier rôle, celui de « l'enfant médicament » et s'avérera enfin utile à sa mère, pour une greffe de moelle osseuse. Junon ne l'en aimera pas pour autant, comme elle le confie à l'amie d'Henri, Faunia, sur un ton froid et sans appel : « Je vous aime bien, vous me prenez le fils que je n'aime pas. »

Dans cette fable à la fois aigre et douce-amère, Arnaud Desplechin plonge au cœur d'une famille dont chacun devient l'instrument de l'autre, enfermé dans son rôle et, surtout, prié de ne pas en tenir un autre. Ainsi Henri, le « fou », semble aussi le plus lucide sur les soutè-nements familiaux et ne se prive pas de les jeter à la figure de tous, révélant à travers sa prétendue « folie » la perversion qui régit le clan entier et à laquelle chacun s'accroche, à sa façon.

Martha, une patiente en recherche depuis longtemps, vient de faire une découverte similaire, à propos de son ancien compagnon : « Lorsqu'il ne sait plus comment s'en sortir, Néron se débrouille pour devenir visiblement fou. Dans la même phrase, il dit une chose et son contraire. Il me fait vaciller et me donne le vertige. Je réalise qu'il induit de la folie pour masquer sa perversion... Et pour trouver une autre forme d'emprise, pour maintenir sa domination sur moi ! »

Martha a quitté Néron il y a plus de sept ans. Ils ont un enfant ensemble, Elie, aujourd'hui âgé de quatorze ans. Ils n'étaient pas mariés. L'histoire douloureuse de Martha et le manque de soutien ont fait d'elle une proie facile pour les hommes malveillants. Sa conception d'elle-même était très mauvaise. Néron pouvait être très violent verbalement durant leur vie commune, en alternance avec des moments d'idolâtrie envers elle. Il considérait détenir la vérité en tous points. Sa vision des choses était la seule valable ; aucune discussion n'était envisageable. La forme d'emprise patriarcale qu'exerçait Néron sur elle durant leur vie commune s'est transformée progressivement pour se mettre en place différemment. Lorsqu'ils se sont séparés, Martha n'avait pas de revenus et Néron avait dépensé tout ce qui lui appartenait à elle. Elle a repris des études et travaille tout en élevant son fils.

Après la séparation, l'influence que cet homme exerce sur son ancienne compagne ne peut plus être directe : elle se déploie à travers leur enfant. Depuis qu'il a compris que les menaces ne fonctionnent plus avec elle, le père impose à son fils des situations déséquilibrantes, notamment *en posant le mensonge comme règle* : le garçon voit son père mentir et ce dernier lui demande d'en faire autant. Lorsque l'enfant explique à sa mère ce qu'il vit avec son géniteur, celui-ci devient furieux. Il se montre méchant et méprisant envers son fils, et de plus en plus insultant avec la mère.

Par ailleurs, il annule au dernier moment des visites prévues avec son fils, ou bien il exige de le voir à l'improviste. Pourtant, son emploi du temps est prévisible et ne provoque pas la nécessité de ce fonctionnement. Sans cesse soupçonneux et accusateur, cet homme arrogant exige que ses demandes soient immédiatement prises en compte et exécutées. L'un de ses stratagèmes favoris est de pousser autrui à *être dans l'urgence* pour lui imposer sa volonté en l'empêchant de penser.

L'empire du doute

La vigueur de la jeunesse apporte beaucoup d'énergie pour aiguïser et affermir sa domination sur les autres. Avec l'âge, cette vigueur diminue : d'autres stratégies vont alors prendre le relais. Elles sont plus insidieuses, plus pernicieuses, et font une large place à l'utilisation maligne de la confusion.

Petit à petit, Martha prend des distances, Elie grandit, il peut observer par lui-même les dysfonctionnements de son père, ce qui l'aide lui aussi à prendre des distances avec lui. Néron constate qu'il vieillit et que ses manigances ont

désormais peu d'effet. Pour ne pas lâcher sa préférence pour la domination et l'utilisation de l'autre, il en vient à faire le choix de la folie lorsqu'il se voit démasqué. Pour Néron, ne pas lâcher la vision grandiose qu'il a de lui-même, prétendre avoir raison sans jamais s'interroger sur ses fonctionnements pervers, l'emmène vers la folie. Il perd de plus en plus contact avec la réalité. Selon les situations, il est agressif, délirant ou larmoyant. Il peut passer d'un état à l'autre très rapidement ; s'il constate que sa tactique ne fonctionne pas, il en essaye une autre soudainement, sans réfléchir. À aucun moment, il n'envisage une quelconque remise en question de sa façon d'être et d'agir. »

Une personne qui, sous prétexte d'une vérité qu'elle détiendrait ou d'un dogme qu'elle défendrait, dirait vouloir aider autrui à une meilleure compréhension n'a, en réalité, que le souhait de préserver ses propres intérêts. Une vérité considérée comme absolue et définitive ne sert qu'à masquer la propagande totalitaire qui permet de prendre le pouvoir sur l'autre.

La vérité est mouvement. Cette idée de mouvement peut aussi être détournée de son sens de fluidité, en changeant d'avis face à l'autre : par jouissance (pour assurer son confort), par peur de perdre le pouvoir sur autrui ou pour faire distraction. Là encore, l'emprise perverse se met en place et se maintient par d'habiles tours de passe-passe, en faisant illusion et en semant le doute.

Néron considère qu'il détient la vérité, que sa vision est l'unique, il se méfie de tout et de tous. Pendant longtemps, Martha a beaucoup douté de la vie, des autres et surtout d'elle-même : elle a voulu croire en la force que montrait Néron et en son prétendu savoir. Pour arriver à y croire, elle s'est obligée à nier le totalitarisme et la haine de son conjoint. Elle s'est retrouvée prise au piège

des illusions qu'il utilisait pour la méduser... Le chemin vers la sortie fut long. La conscience des dangers pour son fils lui a donné le courage de partir. Elle ne sait pas si, pour elle seule, elle y serait arrivée...

Bien souvent, douter de soi peut ne pas être constructif, surtout si ce doute est systématique et destructeur. Il sape toute possibilité de confiance en soi et pousse à trouver un maître, quelqu'un qui saurait avec certitude et ne pourrait se tromper. En revanche, le doute de la pensée, ou questionnement bienveillant, est bénéfique. Il constitue un antidote contre la croyance en sa toute-puissance (ou celle d'un autre) et contre les certitudes figées. La nuance se situe dans l'intention : souhaiter construire ou vouloir détruire ; désirer connaître ou être sûr de savoir, etc. Le doute bienveillant est un questionnement sur soi-même, sur la réalité de nos perceptions et sur la justesse de nos pensées. Il invite l'autre à faire de même. Il est un essai vers l'élaboration et la clarté.

Une telle qualité de relation à soi-même et à l'autre est rare. Beaucoup plus fréquents sont ces jeux d'emprise, allant et venant entre perversion et folie. Nous allons voir combien ils sont variés, et comment ils peuvent être utilisés pour assurer sa jouissance personnelle ou son pouvoir sur autrui !

L'emprise entretenue, de part et d'autre...

« Il n'est pas question ici de vie ou de mort, il est question de la situation la plus terrifiante à imaginer pour un être humain : celle d'être inanimé. »

J. Giono

Certains individus redoublent d'efforts cruels et de malice mensongère pour maintenir coûte que coûte l'empire de leur domination, voire de la dégradation du lien par la dépréciation d'autrui et de ses engagements. Curieusement, face à eux, d'autres individus se laissent faire, souvent très facilement, très longtemps aussi. Pourquoi attendent-ils tant avant de se réveiller et de réagir, avant de décider de se libérer ? Que cherchent-ils, au fond ? Qu'est-ce qui les fait tenir ainsi ? Que croient-ils obtenir de l'autre ou de la situation ? Quels avantages espèrent-ils en retirer ?

Mille parades : le confort avant tout

Beaucoup d'éléments peuvent venir longtemps nous dissuader de regarder la réalité d'une emprise affective et de trouver le courage de nous en dégager. Parmi eux, la peur de l'inconnu et de la solitude, la force des habitudes, mais aussi le confort de ce qu'apporte la relation délétère. Ce confort réside souvent dans les avantages matériels ou physiques (dont la jouissance sexuelle ou les mêmes modes addictifs), mais concerne aussi la reconnaissance que nous croyons obtenir de l'autre ou des autres, même en tant que proie utile à son prédateur ou en tant que victime aux yeux de l'entourage. Le comble est parfois atteint lorsque le thérapeute, choisi pour aider les protagonistes à faire évoluer leur relation vers une situation plus équilibrée et plus saine, prend parti en faveur de l'emprise au lieu de chercher à la dissoudre...

Parfois, un thérapeute considérant détenir un savoir au-dessus de tout questionnement peut asséner des paroles qui risquent de mettre ses patients sous influence. Lors de sa première séance avec sa psychanalyste, Blanche relate une expérience malheureuse qui l'a beaucoup déstabilisée. Un thérapeute que son mari était allé consulter avait reçu ce dernier pendant une année, puis il suggéra de recevoir le couple ensemble, puis parfois chacun séparément, d'autres fois les deux, de façon très arbitraire, jusqu'au jour où il signifiâ sèchement à Blanche qu'il ne pouvait « rien faire pour elle », sous-entendant qu'elle était « irrécupérable ». Le thérapeute peu scrupuleux affirma qu'il allait continuer à soigner son mari seulement, avec des médicaments et quelques séances. Non seulement ce type de praticien malmène ses patients en décidant unilatéralement, à leur place, ce qu'il fait d'eux ou avec eux, mais aussi il brouille leurs repères en mélangeant thérapie personnelle et thérapie

de couple, pour enfin brutaliser l'un des deux en affichant sa préférence et en condamnant la personne qu'il rejette. Celle-ci en est alors profondément affectée, se retrouvant seule avec elle-même et croyant être indigne d'intérêt, d'attention et de soin...

Dans les situations de dépendance affective, une emprise – même destructrice – peut sembler assurer un rempart contre la solitude. Dans les cas où la jouissance prime, l'emprisonnement dans un lien délétère semble être le prix à payer pour bénéficier de confort matériel ou de sexualité intense. Dans d'autres configurations plus troubles encore, être sous l'emprise d'une personne de l'ombre peut sembler autoriser à exercer un pouvoir sur d'autres, en cascade ou par pure *vengeance*.

Reproduire la violence

L'œuvre cinématographique du réalisateur autrichien Michael Haneke présente les aspects très variés des systèmes d'emprise, à des époques très différentes et sous des latitudes très diverses. Par exemple, dans le film *La pianiste*, l'action se déroule à Vienne, Erika Kohut est professeur de piano dans un conservatoire. Derrière une façade sociale brillante et rangée se cache une personne fermée, méprisante, froide et hautaine, qui humilie ses élèves et mutilé leurs mains (en mettant du verre brisé dans leurs poches). Pourtant âgée de plus de quarante ans, elle est encore une enfant, effrayée et soumise, prisonnière d'une mère furieuse, intrusive et possessive. Erika se barricade derrière l'absence de sentiments et une rigidité glacée. « Jamais mes sentiments ne triompheront de mon intelligence », affirme-t-elle à Walter, son élève préféré, tour à tour adulé, séduit, possédé et torturé, jusqu'à ce qu'il se rebelle. Erika est un monstre froid, discipliné, autoritaire et sans concession. Elle cherche sans cesse à retenir ses sentiments, mais son corps finit par n'en plus pouvoir, se libérant de façon volcanique. De crise en explosion, d'échec en scandale, pour échapper à l'emprise de sa mère et à la folie qui la guette, Erika ne trouvera d'autre issue que de se poignarder...

Walter est prisonnier de sa professeure de piano, puis se venge d'elle et s'en libère. Erika est prisonnière de sa mère ; elle se venge sans relâche, souvent sur ses élèves, parfois sur elle-même, jusqu'à la tragédie finale, violente et désespérée. Dans les configurations d'emprise, nombreux sont ceux qui rejouent le drame avec d'autres, après l'avoir subi pourtant si douloureusement. La maltraitance dans le passé génère de la maltraitance dans le futur !

Emprises croisées : se cacher derrière l'autre

Comme nous l'avons vu, cette maltraitance peut autant être dirigée contre autrui qu'être agie à l'encontre de soi-même, soit directement, soit indirectement en poussant d'autres à s'en rendre coupable, là encore pour mieux les maîtriser, voire les dominer...

Cette situation est particulièrement complexe, puisqu'elle permet d'induire des attitudes de domination de la part des autres, en faisant mine de se soumettre systématiquement dans chaque type de relation : amoureuse, familiale, professionnelle et même thérapeutique.

L'emprise peut alors être générée par une forme de servilité répétitive et systématique. La personne d'en face en use et en abuse si elle veut (si elle cherche à profiter de la situation et à dominer l'autre), mais *pour celui qui est soumis, c'est plus confortable et ce sera plus facile d'accuser l'autre !*

Avant de se replier sur lui-même et de vivre dans l'isolement le plus complet, Erwan avait connu deux relations un peu durables. Utilisant les atours d'un corps jeune, d'un sourire enjôleur et d'une facilité à plaisanter, il avait réussi à séduire des hommes plus âgés que lui, flattés de l'intéresser et de se croire

intéressants. Construit sur l'importance du divertissement, de la séduction et de la flatterie, ce type de rapport a sans cesse besoin d'être alimenté d'excitation et de sollicitations. Erwan s'y employait un certain temps, jusqu'à ce que surviennent les premières disputes : il se mettait alors à bouder, à faire la tête et à sanctionner son compagnon, par des propos acerbes et méprisants, ou par des actes coercitifs et humiliants. Dès que le plus âgé recommençait à aduler son jeune partenaire et à lui passer tous ses caprices, Erwan redevenait agréable et disponible ; sinon il imposait de nouvelles sanctions, y compris en privant son compagnon de toute sexualité. Progressivement la relation se détériorait et, ne pouvant plus obtenir ce qu'il attendait, Erwan quittait le vieux beau, échaudé et déçu.

Interrogé par son psychanalyste, Erwan expliqua le schéma récurrent de ses relations passées. Très soumis, passif et docile en apparence, le jeune homme cherchait un homme plus âgé, sûr de lui, autoritaire et dominateur. Ce modèle relationnel ne correspondait en fait qu'à l'apparence, car très vite Erwan se débrouillait pour prendre le dessus de façon insidieuse sur son partenaire. Il le dominait de façon invisible, alors qu'il laissait croire qu'il se faisait et laissait dominer. Tel était son tour de passe-passe, un jeu de leurre par lequel il tenait l'autre sous sa coupe et en retirait beaucoup de satisfaction.

Enfant, Erwan avait été le fils préféré de ses parents. Son frère aîné, au contraire, était détesté par la mère qui poussait le père à le frapper. Erwan avait souvent vu son père battre son frère : il en avait retiré l'orgueil d'être le « bon » alors que son frère était le « mauvais », mais aussi une intense jouissance sexuelle lorsqu'il assistait au spectacle des coups donnés par son père à son frère. Cela l'avait enfermé dans une incessante activité masturbatoire. Cette configuration de maltraitance constituait la structure de ses fan-

tasmes : être le chouchou et se faire chouchouter, chercher un père fouettard, jouir de la violence que l'on joue à se faire infliger mais que l'on inflige en fait à l'autre.

Ainsi, certaines personnes comme Erwan sont à la recherche d'une emprise croisée, d'une influence réciproque dont l'une se voit clairement alors que l'autre ne se voit pas. L'*emprise visible* est assez rudimentaire et évidente : elle permet à celui qui tire les ficelles en secret de maintenir une *emprise invisible*, d'autant plus facilement qu'il peut se faire passer pour la « victime », en faisant croire que son partenaire est le « bourreau ». De nombreuses décisions de justice ont malheureusement donné tort à l'abusé réel tout en confirmant le pouvoir de l'abuseur, à cause de ces feux croisés d'emprise, dont l'une n'est qu'apparence et mise en scène fantasmatique, alors que l'autre est réalité.

Alors, si le prédateur réel est démasqué et délogé de son rôle de fausse « victime », les représailles seront terribles et sans merci ! Il n'est pas facile de sortir d'une prison aussi solidement construite...

La haine : crime et châtement

« Ce sont les pervers qui parlent souvent le mieux d'amour. »

J. Clavreul

Les dictateurs sont connus pour très bien « parler d'amour » : Hitler, Staline, Mussolini, et bien d'autres avant et après eux, comme Louis XIV, Napoléon I^{er} ou les despotes actuels. Prendre l'autre au piège commence très souvent par la flatterie, l'idéalisation, la séduction et une forte attraction.

Ensuite, mentir, justifier et dissimuler constamment sont les actions nécessaires pour maintenir un système d'emprise. Si les « prisonniers » tentent de se révolter ou de s'échapper, la tension monte encore d'un cran, la pression se renforce et l'étau se resserre. Parfois, par le biais de stratégies radicales : nier complètement les évidences, quitte à faire disparaître les preuves et, surtout, à faire passer ceux qui résistent pour des fous. Ce type de despotisme existe à tous les niveaux : du couple ou de la famille aux sommets d'une entreprise ou même d'un État.

Prisonniers illégitimes

Le film *Vincere* de Marco Bellocchio (2009) décrit la vie d'Ida Dalser et de Benito Albino Dalser, l'amante et l'enfant illégitime de Benito Mussolini. Mussolini fait sa première rencontre avec Ida Dalser en 1907 à Trente. Début 1914, elle le retrouve haranguant les foules comme dirigeant du parti socialiste local. Fascinée par l'intensité du personnage, elle se jette dans ses bras et décide de tout lui sacrifier pour satisfaire son ambition politique. Elle vend tous ses biens et lui remet l'argent afin qu'il puisse fonder un journal, *Il Popolo d'Italia*, instrument de propagande fasciste. Le 11 novembre 1915 naît leur fils Benito Albino. Mussolini, envoyé sur le front puis démobilisé du fait d'une blessure, se marie avec sa compagne officielle Rachele Guidi, dont il aura plusieurs enfants. Il renie alors Ida Dalser et leur fils, cherchant par tous les moyens à taire la vérité.

Lors de sa montée au pouvoir en 1922, Mussolini fait détruire ou falsifier toutes les preuves de leur liaison. Ida Dalser clame être sa première épouse et la mère de son fils aîné. Elle affirme avoir des preuves matérielles de leur union. Elle est internée de force dans un hôpital psychiatrique, sans jamais pouvoir revoir son fils et meurt d'une attaque cérébrale en 1937. Benito Albino est confié à la charge d'oncles et tantes, avant d'être enlevé et mis en pension religieuse à l'âge de 12 ans, dans le secret le plus total. Élevé dans une école de la marine, il exige également d'être reconnu comme le fils de son père naturel. Il finira lui aussi par être interné dans un asile où il décède le 26 août 1942. Leurs corps sont jetés à la fosse commune.

« Puisque tu ne m'es pas complètement et définitivement soumis, semble dire le prédateur à sa proie, puisque tu ne te plies pas à mes mensonges et que tu oses te rebeller, je te détruis, tu n'es plus rien et je t'accuse de folie aux yeux des autres, pour que personne ne te croie ! »

Les faux procès

Condamnée à l'anonymat et à la confusion, voire à la *pétrification*, que provoque la négation répétée de la réalité, enfermée dans la toile d'araignée des faux-semblants et dans un étroit tissu de mensonges, la victime est isolée et se sent perdue, sans ressource et sans secours. Tenir tête jusqu'au bout se paie fort cher. Alors, le plus souvent, elle se rend, pour que son supplice prenne fin ; sinon elle sombre dans la dépression ou se réfugie dans une maladie qui lui sert de dérivatif...

Cédric se marie jeune avec Élise, une femme souvent mécontente et insatisfaite, mais qui avait su le faire fantasmer sur une existence prometteuse (position sociale, richesse, confort, voyages, etc.). Une fois la cérémonie de mariage accomplie, Élise impose à son jeune époux un grand nombre de règles arbitraires et de restrictions saugrenues. Très vite, il a été surpris de devoir expliquer à sa femme tout ce qu'il faisait, justifier la moindre petite dépense et prendre en charge l'ensemble des tâches ménagères du foyer. D'un naturel spontané, Cédric doit refréner ses élans, surveiller son expressivité et retenir son enthousiasme. Sa femme le trouve trop « joyeux » et lui demande de ne plus ni chanter, ni siffler, ce qu'elle juge « vulgaire ». Dès qu'elle est contrariée, elle en impute la faute à son conjoint. S'il la convie au restaurant, l'emmène au cinéma, au théâtre ou à l'opéra, lui offre des cadeaux rares ou de belles vacances, Élise se plaint sans cesse du moindre dé-

tail. Alors qu'elle s'était servie de l'argument d'élever ensemble des enfants, elle refuse catégoriquement ce projet lorsque son mari le propose, puis met rapidement fin à leur sexualité. Cédric commence à se replier sur lui-même et à s'étioler. Il arrête ses activités sportives et voit de moins en moins ses amis. Au bout de quelques années, il se sent abattu, morne, triste et sans espoir. Sa femme se met à l'invectiver et à le dénigrer, le trouvant trop amorphe et apathique. Elle se moque de lui et le dévalorise de plus en plus : en privé seulement, car en public elle maintient coûte que coûte l'image du couple parfait et de l'épouse modèle. Sur le conseil d'une amie proche, constatant l'ampleur des dégâts, Cédric commence une psychanalyse.

Nous avons vu déjà combien chaque forme d'emprise est déstabilisante et destructrice. La personne dominante pousse même la personne dominée à prendre le relais de cette force de destruction et à s'autodétruire. Le couple que forment Cédric et Élise ne s'est pas établi et développé à partir de l'amour et du désir : il n'était que le produit d'un programme social imaginaire. Il s'est avéré non seulement décevant, mais dévitalisant. N'acceptant pas ce vide, Élise en veut à Cédric de ne pas lui apporter ce qui lui fait défaut : l'empathie, l'affection, l'intérêt pour l'autre et elle se venge en le contrôlant, en l'enfermant, en le faisant devenir son esclave et sa chose, puis en le dégradant et en l'humiliant.

Après quelques mois de prises de conscience et de réflexion, Cédric se rend compte qu'il est sous l'influence d'une femme autoritaire et destructrice. Il reprend ses activités de loisir et retrouve ses amis les plus chers. Il commence à ne plus se soumettre, à soutenir son point de vue et à refuser d'être l'esclave à domicile. Élise ne supporte pas cette émancipation et accentue ses moqueries, qui deviennent vite des brimades. Elle sème la confusion en affirmant

des idées paradoxales, insinue le doute et induit des contradictions insolubles qui épuisent beaucoup son compagnon. Élise le pousse à bout et en vient même à le frapper violemment, par surprise, de plus en plus souvent. Malgré quelques moments d'effondrement, Cédric tient bon et continue à sortir de son aliénation. Furieuse, Élise s'acharne contre lui au quotidien. Elle consulte un psychiatre et revient en affirmant que ce « spécialiste » lui a expliqué que Cédric est « malade », que sa psychanalyste « travaille mal » et qu'elle « lui a mis toutes sortes d'idées fausses dans la tête ». Élise s'acharne contre Cédric. Au bord de la rupture, le couple consulte en parallèle un thérapeute de couple. Élise essaie de faire passer son mari pour fou ; elle réussit à en persuader les membres de sa famille et même certains de sa belle-famille. Elle se servira de ce même argument pour discréditer et enfoncer son mari auprès du juge, lorsque la séparation deviendra inéluctable et que Cédric demandera le divorce.

Cédric se demande comment tout cela a été possible, comment il a pu choisir une femme si nocive et cruelle, comment il a pu éviter de voir la réalité et rester si longtemps avec elle.

La vérité masquée par l'idéalisation

Comme pour Tiffany, et bien d'autres, Cédric découvre qu'il a mis en place une forte idéalisation de ses parents, pour masquer leurs abus de pouvoir. Par exemple, il retrouve la mémoire des absences d'un père très tyrannique et violent, autant que le harcèlement quotidien d'une mère moqueuse, sadique et volontiers médisante.

Cédric se souvient du regard froid et sévère de son père, suivi de « Tu étais où encore ? Tu faisais quoi ? » qui lui faisait penser qu'il n'avait pas fait ce qu'il aurait dû faire, qu'il était « mauvais ». Il prend alors conscience de l'importance d'un regard bienveillant.

« Le regard est très important pour moi, il dit ce que les mots ne disent pas. Un bon regard valide l'être, le félicite, le soutient. Il est élevé, doux, admiratif, il est encourageant. Il peut aussi exprimer la tendresse, l'affection et l'amour... Je n'ai pas connu ça, ni avec mes parents, ni avec Élise. Je me suis contenté de trop peu ! »

La mère de Cédric l'accusait sans arrêt : reproches, remontrances, dévalorisations, aucun compliment, aucun remerciement...

« Quand je n'étais pas avec elle, elle me demandait des comptes à mon retour ou à son retour : "Tu as fait quoi ?", sur un air autoritaire aux lèvres pincées qui n'accepte pas l'humour ou une réponse évasive. Exactement comme Élise, et je l'avais complètement oublié... »

Toutes les deux lui faisaient remarquer ses « fautes », afin de ne pas avoir à le complimenter ou le remercier, surtout pour le maintenir en échec et renforcer sa soumission par le biais de la *culpabilité*.

« Il s'agissait d'une incitation toujours plus poussée à la perfection. C'était un engrenage, je faisais toujours mieux pour accéder à la reconnaissance de ma mère, qui n'est jamais venue. J'ai reproduit cela dans ma vie d'adulte, avec les autres, particulièrement avec mon ex-femme qui était insatiable : je devais toujours faire plus et mieux, avec ce souci infernal de perfection. »

Dans ce cas, le prédateur déclare la « faute » ou la « folie » de sa proie, en public, en choisissant un auditoire subjugué, qui n'ose pas protester. Au lieu de parler directement à l'autre, il parle de lui ou sur lui, en le désignant par « lui » ou « elle », comme devant un tribunal tota-

litaire, pour un procès factice, sans avocat, sans possibilité de défense et sans présomption d'innocence.

Les parents de Cédric l'humiliaient devant des témoins qui leur étaient soumis. Par exemple, devant ses cousins et cousines, ils disaient : « Vous avez vu, il fait la gueule », ou sa mère, prenant la plus jeune sœur sur ses genoux : « Tu as vu ton frère, il ne veut pas de câlins, cet idiot », alors qu'il était assoiffé de tendresse et d'affection ! « Ma mère disait volontiers aux membres de la famille et à mes professeurs que j'étais méchant. Un jour, un de mes instituteurs s'est même fait un malin plaisir de le répéter en classe devant tout le monde : "Cédric est insupportable, il est méchant, c'est sa mère qui me l'a dit !" » Cédric perçoit alors peu à peu à quel point le terrain de l'obéissance silencieuse et de la soumission par culpabilité et dévalorisation avait été patiemment préparé par ses parents. Pendant très longtemps, avec Élise, il n'avait rien remarqué d'inquiétant, tant il était habitué à être régulièrement maltraité, humilié et dominé.

Parfois, les parents, comme le conjoint, ne se contentent pas de faire passer l'autre pour méchant, insupportable, mais aussi pour fou, car ils savent trop bien à quel point la société a horreur des fous et préfère les éliminer, les éradiquer comme des mauvaises herbes.

Ainsi, bien souvent, l'emprise privée est confortée et renforcée par tout un réseau d'emprises culturelles, sociales et religieuses.

Si certains sont longs à repérer qu'ils sont prisonniers d'une personne malveillante et enfermés dans une relation toxique, d'autres vont activement chercher ce type de rapports biaisés et délétères...

Choisis-moi : je suis fait pour toi !

*« Accéder à l'humain, est-ce traverser l'enfer ?
Où est-il donc cet humain que nous sommes ?
Quand le sentons-nous vraiment ? Quand l'entendons-nous ?
Quand le comprenons-nous ? »*

Aviva

Nombre de patients dont l'enfance et l'adolescence se sont passées sous l'emprise d'une mère ou d'un père qui ne leur ont pas laissé beaucoup de place pour exister, s'exprimer, s'affirmer et devenir eux-mêmes tout en étant réellement respectés ont également connu ce type de rapport asphyxiant dans leurs relations amoureuses. Pour être complètement honnêtes, ils reconnaissent fréquemment qu'ils ont eux aussi reproduit des relations d'emprise. S'ils ont subi la domination d'une personne ou d'un système, ils constatent qu'à leur tour ils ont perpétué ce modèle avec leur entourage.

Une nouvelle fois, Elia repère ce qui l'entrave : « Dès le début de ma psychanalyse, j'ai essayé de mieux comprendre la relation que j'entretiens avec mon fils. Aujourd'hui encore, je me demande comment faire pour le libérer de mon emprise. Je voudrais trouver la relation juste, qui ne fait aucun mal, qui laisse l'autre vraiment libre... » Elia trouve rapidement l'origine de sa propension à accaparer autrui, dans son refus d'accepter la frustration et la douleur qu'elle peut engendrer lorsqu'elle concerne ses demandes d'amour et d'affection. « La peur du manque et la difficulté de supporter le manque sont, pour moi, les motivations qui me poussent à établir des relations d'influence et d'exclusivité avec tous mes proches. L'emprise oblige l'autre à donner ce que je ne

suis pas certaine de pouvoir obtenir autrement : la reconnaissance, l'intérêt, la bienveillance, l'attention et l'amour... »

Cependant, l'inverse est aussi vrai ; paradoxalement parfois pour les mêmes personnes. Ainsi, par exemple, dans une nouvelle et soudaine liaison dite « amoureuse », peut exister une recherche mystérieuse de se placer délibérément sous l'emprise de l'autre. Cette tactique permet d'éviter de regarder les torsions, les ratés et les complicités de ses relations précédentes. La situation d'emprise procure alors une forme de jouissance qui voile les réalités personnelles trop difficiles à accepter : une *jouissance-paravent*.

Séparée depuis peu, Mélanie se lance à corps perdu dans une nouvelle relation avec un homme qui lui interdit de voir ses amis et qui la somme de mettre un terme à sa psychanalyse, ce qu'elle s'empresse de faire, très brutalement. Cette injonction arrange en fait Mélanie, qui trouvait trop rude de se confronter à ses dysfonctionnements. Quelques mois plus tard, le nouveau compagnon l'ayant laissée pour une autre, plus jeune qu'elle, Mélanie revient attristée par ce qu'elle a mis en œuvre. Elle prend la mesure de ce qui s'est passé, mieux disposée à regarder de plus près en elle et dans son histoire.

Bien souvent, un rapport d'emprise n'est pas une configuration simpliste et réductrice posant un méchant bourreau face à une gentille victime. Une relation d'influence peut être cherchée activement, même si ce n'est pas complètement conscient. D'autant que ce type de *liaison* peut sembler constituer un puissant rempart contre son

propre vide ou chaos. Une personne peut préférer être sous l'emprise d'une autre afin de s'absenter pour éviter l'ombre de la folie...

Résignée, jusqu'à la mort

Adèle, la deuxième fille de Victor Hugo, est particulièrement douée pour le piano. Elle est bouleversée par la mort accidentelle et prématurée de sa sœur Léopoldine en 1843. En 1852, elle suit son père en exil à Guernesey. Ce dernier, obnubilé par la mort accidentelle de son aînée, délaisse la cadette. Adèle souffre de mélancolie et rentre se soigner en France en 1858. Au cours d'un voyage en Angleterre en 1861, elle rencontre le lieutenant Alfred Pinson dont elle tombe éperdument amoureuse : se considérant comme sa fiancée, elle refuse plusieurs demandes en mariage. En 1863, elle se rend par bateau à Halifax, sous une fausse identité. Elle arrive en Nouvelle-Écosse, au Canada, pour rejoindre Pinson. Quand elle retrouve le jeune hussard, celui-ci est mécontent de la revoir et la repousse. Adèle commence alors à sombrer dans la folie. Après un séjour à la Barbade, suivant Pinson dans une nouvelle affectation, elle rentre en France en 1872 : son père la place chez le docteur Allix, ami de la famille. L'état de sa fille se détériorant, il choisit de la faire interner à l'hôpital psychiatrique de Saint-Mandé. Après la mort de son père, elle est internée à l'hôpital de Suresnes où elle terminera sa vie.

Partant des faits historiques, *L'histoire d'Adèle H.* de François Truffaut (1975) décrit, inévitable et résigné, le glissement vers la folie d'une femme complètement sous l'emprise de sa passion pour un homme qui ne l'aime pas. Rejetée à la fois par l'homme qu'elle adore et par sa famille, Adèle Hugo s'enferme peu à peu hors du monde et de la réalité, dans la bulle d'amour rêvé qu'elle s'est créée.

Nombreuses sont les histoires passionnelles relatées par la littérature et le cinéma, dans lesquelles prime peu à peu, de façon incantatoire

et obnubilante, une mystérieuse fascination pour l'autodestruction impuissante. Fréquemment, cette destruction cynique de soi prend la forme d'une dépendance. « Toute addiction est un jeu avec la mort », affirmait souvent Gradisca, qui en est morte, pour de vrai. Que ce soit par le biais de l'alcool, de la cigarette, de la drogue, des médicaments, de la sexualité ou de sports dangereux, ce goût – parfois apparemment involontaire – pour le morbide et le sordide semble mener inéluctablement vers une *déchéance* radicale et anonyme, au-delà des personnes en présence. La subjectivité s'efface jusqu'à disparaître dans la haine de soi. L'emprise peut ainsi être impersonnelle et devenir fantomatique.

« C'est plus fort que moi » : rester dans l'emprise

Nous l'avons vu, les phénomènes d'emprise sont complexes et interrogent la participation de chaque personne qui y est confrontée. Nous pourrions penser qu'une fois conscients de ces situations dés-humanisantes, il nous suffirait d'une dose de courage pour nous en sortir... Pourtant, comprendre ne suffit pas à s'affranchir, comme en témoignent les patients à travers leurs récits. Comment expliquer ce temps de latence, parfois très long, qui existe entre la compréhension d'une situation délétère et les changements concrètement opérés pour la modifier ?

Accoutumance à l'emprise

Quelquefois, la recherche active de se mettre sous la coupe d'un autre peut consister à trouver quelqu'un de puissant et de protecteur. À la

manière d'un *père total*, infailible, un tel personnage semble pouvoir garantir plus de confort, de satisfaction, de stabilité, de richesse, de prestige, de certitude, de savoir, de pouvoir, etc. Sur un mode plus fondamental, il peut s'agir aussi de chercher une *mère totale*, sans défaillance, complètement dévouée, attentive et disponible pour son enfant unique, irremplaçable et merveilleux. Les personnes qui espèrent obtenir, par le biais d'un lien d'emprise, un tel comblement de leurs manques ont souvent vécu de graves blessures infantiles non guéries, notamment dans les premiers temps de leur petite enfance.

Récemment, Aurore a pu retrouver la mémoire de son immense manque de nourrisson : « un bébé perdu, sans sa maman, sans personne », dit-elle entre les sanglots et les larmes. En ce moment, la solitude lui pèse énormément. « J'ai l'impression d'avoir tant de carences, quel cauchemar ! Je ressens le besoin d'être proche de quelqu'un, tout contre, dans les bras d'un homme. Je suis égarée dans un *no man's land*. Je sens en moi un tel manque, un vide. J'ai besoin de l'autre comme d'une drogue... »

Diversement, comme nous l'avons déjà observé, le fait de devoir faire « toujours plus » (un des mécanismes de l'emprise) renvoie au fonctionnement de l'enfant avec sa mère ou son père : en faire toujours plus pour espérer obtenir l'attention, l'amour pour lesquels il a une si grande attente. Le constat que cette croyance et cette attitude sont présentes au quotidien est très douloureux.

Octave est un homme d'une cinquantaine d'années. Il repère progressivement de quelle façon il a constamment vécu, jusqu'à présent, sous l'influence de femmes auxquelles il accordait tout pouvoir, croyant trouver enfin en elles

une mère bienveillante. « L'emprise est comme une marque, une empreinte posée en moi, qui est devenue une part de moi. Cela fait partie de mes modes de relation à l'autre, surtout avec les femmes. Ce que j'y trouve ? Une protection, de l'attention, quelqu'un qui sait : moi je ne sais pas ; je doute tout le temps, de moi, de mes capacités, de ce que je pense. »

Tout rapport d'influence s'appuie sur une fausse croyance. Par exemple, Octave choisit des personnes qui lui permettent de continuer à rester dans sa croyance en son indignité, son incapacité, sa non-valeur : il est attiré par ces personnes-là. Pour lui, l'emprise correspond au « besoin de mère » qui persiste dans chaque relation à l'autre, c'est-à-dire qu'il se place dans les mêmes attentes qu'enfant vis-à-vis de sa mère¹.

Octave a découvert à quel point la ligature persiste longtemps en lui après la séparation, ce qui prouve qu'il n'est pas si simple de se libérer du joug de la domination. Nous pourrions appeler ce phénomène la *rémanence de l'emprise*... Octave explique comment cela se passe pour lui : « Je peux focaliser l'emprise sur une personne sans qu'elle soit présente dans ma vie. L'accoutumance à l'emprise fait que je l'accroche à une personne même si je ne suis plus en relation avec elle. Ses idées, ses mots, ses phrases continuent de fonctionner en moi. Par mon accoutumance, je peux dire que j'invite l'autre à prendre ce rôle, et à rester en moi encore longtemps après la séparation ! Je suis vraiment tremblant et figé à l'intérieur quand j'évoque tout cela. J'ai honte ! Finalement, en ce qui me concerne, je rejoue le scénario constamment depuis ma naissance. »

1. S.Tomasella, *Le transfert*, Eyrolles, 2012.

Certaines formes d'emprise semblent donc être utiles, pas seulement aux dominants, mais aussi aux dominés, se sacrifiant pour une part dans une « servitude volontaire » qui leur apporte des avantages indirects apparemment très variés. Toutefois, d'où vient cette propension à se détruire ?

Pourquoi l'autodestruction ?

Faute de pouvoir diriger sa violence¹ légitime vers les parents qui le maltraitent, l'enfant la retourne contre lui-même, sous forme de comportements autodestructeurs. Ces comportements de retournement de l'agressivité contre soi sont nombreux : dépression, échecs scolaires, tentatives de suicide, mais aussi prises de drogues, scarifications, conduites dangereuses, délinquance, etc.

Tiffany a pu repérer que ces comportements autodestructeurs ont commencé très tôt, vers onze ans, au moins. À son arrivée au collège, elle s'est mise à fumer « avec les grandes » dans les toilettes et dans le bus. Plus tard, elle a beaucoup fumé, après vingt ans surtout, puis elle a beaucoup bu.

Pour elle, l'origine de son agressivité destructrice envers elle-même découle également d'une autre source : sa mère *internalisée* en elle, qui la tyrannise de l'intérieur et ne la laisse pas en paix².

-
1. Le psychanalyste Daniel Daydou rappelle que l'étymologie du mot « violence » vient de la vie (bio). Pour lui, contrairement à l'agressivité qui empêche la croissance, la violence est donc une force de vie et d'affirmation nécessaire pour devenir soi...
 2. S. Tomasella, *Le surmoi*, op. cit. L'internalisation correspond à « l'incorporation » de N. Abraham et Maria Torok ; l'intériorisation à « l'introjection » selon les mêmes auteurs à partir de S. Ferenczi (voir partie III).

« Quand je pense que j'ai vécu à travers ma mère, à travers ses besoins et ses lubies, en m'y sentant obligée en plus. Oui, j'ai été son esclave ! Je n'avais pas vu à quel point cela était vrai et collé à ma peau. C'est exactement cela l'emprise : se sentir obligée de répondre aux attentes et aux besoins de quelqu'un sans qu'il le demande, car c'est tellement évident ! Avant, je ne voyais pas que ma mère était en moi, mais elle était pourtant là, bien dissimulée : elle agissait sur mon comportement en douce. Maintenant, je la vois, je la sens, je la décèle dans presque toutes les situations de ma vie, à ma grande surprise, surtout sous la forme de la culpabilité. Je suis d'autant plus surprise par ma découverte que mes précédents psychothérapeutes avaient banni ce mot de mon vocabulaire, comme un mot tabou qu'il ne fallait pas prononcer, sous peine de l'attirer à soi ! Comme si elle était magique et lançait des sortilèges ! Culpabilité... Oui, ma mère a instillé en moi une énorme culpabilité et cette culpabilité est omniprésente. Alors je ne veux plus me laisser submerger : je la regarde, j'observe comment elle fonctionne, ce qui la réveille, comment elle réagit, pour mieux la contrer (ou l'apprivoiser) – n'est-ce pas en observant son ennemi qu'on gagne la partie ? »

À la suite d'un rêve éveillé, Tiffany prend conscience de l'état de détresse psychique, de honte et de peur dans lequel une si longue emprise, internalisée de surcroît, l'a peu à peu plongée.

« J'ai vu un loup blessé assis sur le banc de la cuisine en bout de table chez mes parents. Un loup maigre, en mauvaise santé, la patte avant à chair vive. Je me suis reconnue dans ce rôle de l'animal blessé, peureux et sur la défensive, qui ne sait plus comment vivre, car il a peur de raviver sa blessure qui n'est pas guérie, on voit la chair à vif. Je ressens bien ce sentiment comme un animal sauvage blessé, qui va se mettre à l'écart, pour ne pas souffrir plus, car il est triste, car il ne sait plus comment faire ; car avec les autres, il se sent

agressif à cause de sa blessure, alors il préfère se retirer de la société, il a honte. En plus, il se replie sur lui-même : avec sa patte blessée, il ne peut plus avancer et a peur de subir le même sort sur son autre patte. »

La honte est bien pire que la culpabilité, car elle coupe le sujet des liens sociaux dont il a fondamentalement besoin pour trouver sa place dans ce monde, c'est-à-dire se sentir accueilli spécifiquement, reconnu singulièrement et exister en tant qu'être humain parmi les humains¹.

Le lien toxique de l'influence morbide correspond bien à la définition qu'en a donnée Tiffany : *se sentir obligée de répondre aux attentes et aux besoins de quelqu'un sans même qu'il le demande*, parce que cela semble aller de soi, être évident et inévitable, impossible à remettre en question.

Comment une telle configuration mortifère peut-elle s'instituer et s'installer au fil des générations ?

Les prisons du passé

« *La justice est d'abord la justesse des mots qui nomment la faute.* »

P. Delaunay

Combien de personnes collaborent activement avec les dictatures, combien ne luttent pas contre l'écrasement des systèmes totalitaires, combien se taisent dans les entreprises dont le mode de direction est

1. S. Tisseron, *La honte*, Dunod, 1992.

tyrannique, combien passent leur chemin lors d'une agression dans la rue, combien laissent encore aujourd'hui un enfant se faire maltraiter sous leurs yeux sans intervenir ? Pourquoi autorise-t-on si facilement à s'exprimer publiquement des individus qui défendent ou nient le viol, l'inceste, l'abus sexuel ou la maltraitance ? Pourquoi l'emprise, quelle que soit sa forme, rencontre-t-elle aussi peu de résistance, tellement d'indifférence et tant de complaisance ?

Sans issue

Le film *Amen* du réalisateur grec Costa-Gavras (2002) interroge ces réalités dérangeantes. L'Allemand Kurt Gerstein est officier et chimiste. Durant la Seconde Guerre mondiale, ses supérieurs lui imposent de fournir les camps de concentration en Zyklon B, une substance dont la toxicité peut être mortelle. Dès qu'il apprend que ce produit est utilisé massivement pour exterminer des êtres humains en les gazant, Gerstein cherche à alerter la hiérarchie de l'Église protestante à laquelle il appartient. Se heurtant à un refus, il veut alors prévenir le Vatican du génocide dont les juifs sont victimes. Ricardo Fontana, jeune jésuite conseiller auprès du nonce apostolique (ambassadeur) à Berlin, accepte de l'aider. Ils se rendent ensemble à Rome. Fontana espère que son père, haut placé dans la hiérarchie laïque du Vatican, les aidera à convaincre le pape Pie XII de la nécessité d'une condamnation sans ambiguïté des crimes nazis à l'égard des juifs. Malheureusement, leurs initiatives pour mettre fin à la Shoah ne trouvent aucun écho auprès des autorités religieuses. En signe de révolte devant la passivité de la hiérarchie catholique, Ricardo Fontana part pour Auschwitz trouver la mort avec les juifs romains raflés devant lui. À la fin de la guerre, les Alliés inculpent Kurt Gerstein de crime de guerre, ceux-ci ne croyant pas en sa bonne foi. Ne supportant pas cette fausse accusation infondée, Gerstein se suicide dans sa cellule.

Comment expliquer une telle soumission à l'ignominie des emprises totalitaires, même les plus horribles ? N'est-il pas possible de se révolter, de refuser l'inadmissible ? Les résistants arrêtés sont fusillés ou déportés, le plus grand nombre a péri. Au sein des camps, ceux qui se rebellent sont pendus devant les autres prisonniers et, périodiquement, les plus faibles ou les plus malades parmi les travailleurs sont sélectionnés pour être gazés. Survivre, au moins encore un peu, semble être le mot d'ordre de ceux qui n'ont pas encore été désignés pour être asphyxiés dans les chambres à gaz et brûlés dans les hauts-fourneaux des camps de la mort. Ils ne se considèrent même plus comme des humains. La *haine* a opéré sa basse besogne de déshumanisation. « Nous obtempérons car désormais c'est fini, nous nous sentons hors du monde¹ », écrit Primo Levi à son retour en Italie, au sujet de l'obéissance générale aux demandes folles qu'il constate lors de son arrivée au camp de travail de Morowitz, près d'Auschwitz, en 1944 et jusqu'à la libération des camps en 1945.

La mort dans l'âme

Ces traumatismes extrêmes laissent de nombreuses séquelles pour ceux qui les ont vécus, mais aussi pour leurs descendants, qui semblent ne pas parvenir à se libérer de ce qui a marqué leurs parents.

« Hors du monde, sans protection, donc sans réactions². » Cette sensation survient lorsque l'individu est coupé de toute relation humaine, comme c'était le cas dans un camp de concentration, mais

1. P. Levi, *Si c'est un homme*, Pocket, 1988, p. 28.

2. *Idem*.

aussi pour un enfant isolé et rejeté qui, où qu'il se tourne, ne perçoit pas de protection.

Cette sensation d'être hors du monde peut provoquer une forme de mort de l'âme qui s'absente, parfois pour ne pas revenir, lorsque le sujet demeure dans la folie, ou pour ne revenir que plus tard lorsque la menace de mort s'est éloignée. Claudine Vegh l'exprime dans son livre *Je ne lui ai pas dit au revoir*¹. Elle y présente les témoignages bouleversants d'enfants de déportés devenus adultes.

Rebecca, la mère de Martha, a connu une telle tragédie durant l'été 1943. Son âme s'est absentée une nuit de terreur, cachée dans un bois avec sa propre mère Sarah, poursuivies par des SS à la recherche d'un pilote anglais que Sarah avait caché chez elle plusieurs jours. Sarah, la grand-mère de Martha fut très active dans la résistance pendant la guerre. Elle eut la chance de ne pas être arrêtée. Elle a pu reprendre le cours de sa vie par la suite car sa lutte avait un sens. Son alignement interne avait été bousculé mais non brisé. Rebecca n'avait que dix ans au début de la guerre : pour elle, il en fut tout autrement. Après cette nuit terrible, après toutes les peurs et privations qu'elle a subies durant ces années sombres, elle n'a pu que survivre, et non plus vivre. Une part d'elle-même est restée absente, survivante mais sans vie. Devenue adulte, morte-vivante, elle s'est mariée avec un diplomate : le père de Martha. Très occupé par sa carrière et ses convictions, il était incapable de comprendre la souffrance psychique de sa belle épouse, qui avait apparemment tout pour être heureuse, mais ne l'était pas. Depuis cette horrible nuit, Rebecca ne savait plus qu'elle était vivante. La rage qu'elle aurait eu besoin d'exprimer alors resurgissait, à l'improviste le plus souvent. Elle empêchait toute vie pour elle et autour d'elle. Faisant de chaque contrariété un drame,

1. C.Vegh, *Je ne lui ai pas dit au revoir*, Gallimard, 1979, p. 194.

Rebecca souhaitait détruire son auteur par une effroyable violence verbale et physique.

Dans l'enchaînement des générations, les difficultés des traumatismes accumulés, sans avoir été exprimés et métabolisés, ne pouvaient que se multiplier vertigineusement. Grandissant dans l'ombre d'une mère égarée et affolée, Martha aurait vraiment eu besoin d'aide et de soutien. Dans son héroïsme idéaliste, Sarah ne laissait aucune place au trouble de Rebecca ; elle n'y prêtait même pas attention. N'avait-elle pas rempli son devoir, elle ? D'ailleurs, Myriam, la mère de Sarah, avait également joué un rôle héroïque dans la guerre précédente. Pour Sarah, très imprégnée par le culte de Myriam, l'héroïsme faisait loi. À quoi bon se plaindre, cela ne rime à rien. Du coup, sans pouvoir ni vouloir les comprendre, les peurs de Rebecca l'énervaient prodigieusement.

Le père de Rebecca, absent et tout occupé à ses maîtresses, considérait qu'elle n'était pas sa fille, et Sarah aurait bien aimé qu'elle ne soit pas la sienne non plus. Pour eux, être parent était souvent sans importance, et bien pesant parfois. Dans ce contexte, il était très difficile pour Rebecca d'être mère à son tour. Se faire aider ? Aller parler à un professionnel ? Une psychanalyse, c'était bon pour les folles ! Trouver une autre forme de soutien ? Sa foi était partie avec son âme. Rebecca avait renié ses racines juives ; elle s'était fait baptiser, imaginant que cela la protégerait. Elle se trouvait sans issue... Heureusement, la création a pris une place importante dans la vie de Rebecca, tout comme dans celle de sa fille Martha. Les activités créatrices leur apportaient la paix à l'une comme à l'autre. Cet espace de paix n'a pas suffi pour Rebecca : séparée de son âme depuis la guerre, elle a mis fin à ses jours après une longue agonie psychique.

L'héritage est très lourd pour celles et ceux qui restent. Ils ne comprennent pas ce qui est arrivé à leurs ascendants, pas plus qu'ils ne saisissent ce qui se passe pour eux, d'autant qu'il leur manque de précieuses informations. Désemparés, perdus, face au vide, un tsunami d'émotions les submerge.

Martha en a voulu à sa mère de l'abandonner alors qu'elle avait déjà perdu son père de façon tragique lorsqu'elle avait quinze ans. À vingt ans, elle se retrouve seule, sans désir, apeurée, sous l'emprise des croyances familiales, écrasée par la multitude des contraintes contradictoires de Rebecca : « Sois une héroïne, ma fille, comme tes aïeules, tu es la plus belle, la meilleure ! Ne ressemble pas à Sarah, ni à Myriam, je les hais. Tu n'as pas besoin d'apprendre, il te suffit d'être, mais être je ne sais pas ce que c'est... » Comment devenir une femme dans un tel chaos, sans lien et sans repère ?

La psychanalyse a peu à peu ouvert la porte de la vie à Martha, qui avait grandi dans l'ombre d'une mère déjà morte. Les emprises les plus prégnantes sont souvent celles que l'on ne peut déceler, surtout si l'entourage en camoufle les rets et garde au secret ce qui les constitue. « Si l'on craint, en ouvrant ce qui est enterré au plus profond de soi, de trouver qu'on n'a pas le droit de vivre, alors il est compréhensible qu'on n'ose pas regarder cette chose que l'on ne pourra affronter¹. »

Comment trouver le courage pour aller tout de même explorer au plus profond de soi, de son histoire et de celle de ses ascendants, afin de dénouer les nœuds qui maintiennent prisonnier ? Comment discerner ce qui enferme ? Comment repérer ce qui bâillonne ?

1. Idem.

Comment découvrir ce qui rend aveugle aux évidences et sourd aux émergences du désir d'exister, unique et vraiment libre ?

Sortir d'une emprise ? Ce n'est pas si simple ! Pourquoi et comment, alors que de l'extérieur il semblerait facile de partir, de quitter une position de victime, est-ce aussi complexe d'y parvenir ? Pourquoi et comment choisit-on de rester bloqué ou de se délier de ce type de relation toxique ?

TROISIÈME PARTIE

Comment sortir d'une relation d'emprise ?

« Il est nécessaire d'apprendre à vivre avec soi-même comme avec une foule de gens. On découvre alors en soi les bons et les mauvais côtés de l'humanité. La condition première est de pouvoir accepter, et accepter généreusement, le fait même de commettre des fautes et des erreurs. »

E. Hillesum

À la domination et à la manipulation qui tissent les relations d'emprise s'ajoutent les nombreuses formes de *complicité*, actives ou passives, conscientes ou non, qui ne manquent pas de favoriser ou de faciliter ces relations toxiques. La complicité peut aussi être un drame pour la « victime », un drame de plus ; cela va la pousser à enfouir plus profondément encore les racines du traumatisme et la honte d'y avoir pris part d'une façon ou d'une autre. Enfin, vouloir à tout prix croire, ou faire croire, à l'inconscience d'un prédateur peut être une façon de protéger ses propres zones d'ombre.

Avant de pouvoir dire « non », avec suffisamment de fermeté pour être entendu, et de tenir bon, il est nécessaire de mettre clairement en conscience les rets dans lesquels nous nous sommes laissés emprisonner, sans vouloir les percevoir, parfois en y participant...

Regarder la réalité en face, se laisser le temps d'appréhender au mieux les changements nécessaires, et choisir en conscience de suivre telle voie ou telle autre : cela va nous permettre de trouver des issues réelles à nos impasses relationnelles.

Accepter la réalité telle qu'elle est

*« L'empathie peut tout autant être mise au service
de la réciprocité que de l'emprise :
dans le premier cas, elle suscite l'entraide et la solidarité ;
dans le second, elle entretient des formes parfois très subtiles
de manipulation d'autrui. »*

S.Tisseron

La fréquence des liens toxiques peut paraître surprenante. Elle découle pour une grande part de ce que nous ne voulons pas percevoir, de ce que nous refusons de voir, d'entendre, de sentir, etc. Le plus souvent pour nous éviter la gêne, l'inconfort ou la douleur que provoquerait une prise de conscience. Freud appelait ce phénomène « refoulement » : nous refoulons pour ne pas souffrir, pour ne pas être

insatisfaits ou même pour ne pas nous sentir incommodés. Le mécanisme du *refoulement* consiste à rejeter hors de notre conscience la représentation d'une réalité qui nous semble (ou nous est) désagréable, plus particulièrement en la repoussant dans l'inconscient, comme on range une photographie dans un tiroir ou un dossier au fond d'un placard. Autant dire qu'il est nécessaire de faire preuve de beaucoup de courage, dans la durée, pour accepter de percevoir les réalités de l'emprise.

Se libérer des jugements d'autrui

De nombreux systèmes familiaux ou sociaux reposent sur le pouvoir des plus forts ou de quelques privilégiés. Ils incitent souvent à profiter de la faiblesse de personnes que la situation fragilise, que ce soit du fait de leur âge, d'une maladie, de la nouveauté d'une configuration encore inconnue ou parce qu'ils participent à un processus de sélection (concours, recrutement). Il est alors possible de parler d'abus de faiblesse ou d'abus de position dominante.

Dans une classe de seconde, lors d'un débat sur les abus sexuels et sur l'inceste, une jeune fille prétend que – dans ces situations – les adultes ne se rendraient pas compte du mal qu'ils font aux enfants. Un de ses camarades d'à peine quinze ans lève timidement la main pour prendre la parole. Blême et très pâle, tremblant, parlant d'une voix éteinte, presque inaudible, il assure qu'au contraire les adultes savent très bien ce qu'ils font subir aux enfants. Toute la classe découvre qu'il s'exprime à partir de sa propre expérience : il sait ce dont il parle. À la fin du cours, la professeur, seule avec lui, demande ce qui lui est arrivé. Le jeune homme explique, gêné, qu'il a été abusé sexuellement par sa mère lorsqu'il était petit garçon. Surprise, sa professeur prend

congé de lui. Il ne sera plus question de ce qu'elle a entendu. Elle ne fera aucun signalement aux services sociaux, au tribunal ou au procureur, protégeant sa tranquillité tout en oubliant de porter secours à un être en détresse.

La cruauté et le sadisme de certains possédants, examinateurs ou dirigeants se rapprochent de ceux des maîtres avec leurs esclaves. La barbarie est encore à l'œuvre de nos jours, même sous les lambris dorés de lieux prétendument prestigieux.

Une jeune femme de dix-neuf ans a réussi l'écrit d'un concours d'entrée dans une grande école parisienne très renommée. Au moment de passer l'oral de son épreuve la plus importante, elle se rend compte qu'un groupe d'élèves et de professeurs en costume est attroupé devant la porte. Elle ignorait que l'épreuve était publique. Venant de province, elle n'était pas informée sur les us et coutumes de ce concours. Très perturbée par cette découverte, elle sent qu'elle perd confiance et essaye de se ressaisir en entrant dans la pièce. Lorsqu'elle commence son exposé, un des membres du jury regarde sa montre d'un air ennuyé et méprisant. La jeune femme sent qu'elle perd pied, commence à se replier sur elle-même et à se voûter légèrement, épaules en dedans, pour se protéger. Voyant que la candidate est en difficulté, non par rapport au contenu de son propos, mais du fait de son malaise face au jury et au public, l'examineur en profite pour la déstabiliser encore plus par des questions difficiles. Le public venu assister aux jeux du cirque dans l'arène ne boude pas son plaisir : jouissance partagée par tous du sadisme d'un seul. Après l'épreuve, la candidate est sidérée, confuse et désespérée. Revenue à elle, lorsqu'elle pourra confier à une oreille attentive ce qu'elle a vécu ce jour-là, elle parlera d'un « jeu cruel » de la part des organisateurs et surtout des examinateurs du concours. Elle se demandera aussi, très honnêtement, de

quelle façon elle pourrait elle-même participer à « cette cruauté institutionnalisée sous couvert de sélection et d'excellence »...

Les exemples de ce type sont légion, nous en connaissons tous. Qu'avons-nous fait pour y mettre un terme, prendre position, nous indigner, nous révolter ou affirmer notre désaccord ? La question est là : sortir de l'emprise requiert de nous un *sursaut*, un élan, un refus délibéré de collaborer, de ne rien dire ou de se soumettre ! Il est très douloureux d'accepter de voir en pleine lumière l'ampleur de notre possible lâcheté, et de réaliser qu'un compromis est un « cadeau » empoisonné pour soi, pour l'autre et pour la relation.

Sortir du piège des miroirs

Fréquemment, nous croyons savoir ou nous prétendons savoir. Soit pour ne pas avoir à nous interroger sur ce que nous affirmons, soit encore pour impressionner l'autre et empêcher un réel débat, soit enfin pour l'influencer en lui imposant nos idées ou nos conceptions. Le *savoir* est donc un redoutable instrument de pouvoir qui peut être utilisé pour faire emprise sur soi-même et sur les autres. Ainsi, par exemple, le prétendu savoir moral ou social, souvent présenté comme indiscutable, sur ce qui devrait être et sur la façon d'être (parler, écrire, se comporter), constitue un habile levier pour faire pression sur l'autre, notamment en le poussant à se sentir incapable, donc redétable et dépendant, ou pire coupable.

Ce sont souvent des détails formels qui sont mis en exergue, pointés du doigt, et dont les conséquences (réelles, imaginaires ou supposées) sont artificiellement grossies jusqu'à les faire passer pour de l'indé-

cence ou du scandale. Cela permet alors de s'offusquer, de se présenter comme la victime éplorée d'un dommage irréparable et de coincer l'autre en le soumettant à une obligation de s'excuser, voire de se soumettre.

« Lorsque vous avez dit ceci, vous ne l'avez pas dit de la bonne façon, vous avez été très blessant. » La spontanéité, la simplicité et la confiance sont désormais impossibles : la personne accusée à tort et par surprise sent qu'elle doit se surveiller, pour ne pas l'être de nouveau. « Ce mot-là, dans votre lettre, est inacceptable, comment avez-vous pu l'écrire ? Il pourrait avoir un terrible effet sur quelqu'un de plus faible que moi. » Un terme sans ambiguïté devient ambigu, une intention bienveillante est posée comme malveillante, le mot supposé malheureux devient l'arbre qui cache la forêt : par une tactique de diversion, l'attention est déplacée sur un petit caillou, ce qui empêche de contempler l'ensemble du jardin. « La semaine dernière, vous avez fait ceci ou cela, vous ne vous rendez pas compte à quel point cela a pu me déranger. » Un menu geste ordinaire prend les allures d'une déclaration de guerre ou d'une atteinte inacceptable à un confort fiévreusement défendu.

Le plus souvent ces stratégies sont volontaires et mises en œuvre tout à fait sciemment, notamment dans le but de mettre la main sur l'autre. Il peut arriver également qu'elles soient inconscientes. Elles s'accompagnent alors de fausses impressions sur un événement gênant, d'interprétations tendancieuses sur les dires d'une personne enviée ou détestée, de conclusions erronées sur une situation difficile. Ces erreurs de discernement expriment en fait des éléments refoulés qui refont surface à l'extérieur de soi en passant par un autre, qui sert de support à ce déplacement. Dans ce cas, la littérature technique parle

de *projection*. Ce phénomène psychique fréquent empêche de considérer clairement la réalité extérieure, puisqu'elle lui substitue, pour le sujet, la conviction d'une autre réalité qui vient, en fait, de l'intérieur de lui-même.

Pendant longtemps, sans en prendre la mesure, Erwan a fonctionné sur ce mode projectif. Comme il est un homme plein d'assurance et de certitude, il traverse des moments ardu dans sa psychanalyse. Si le thérapeute lui pose une question qui le met trop face à lui-même, il esquive la question et détourne l'attention vers un événement où il peut se remettre au centre, briller à nouveau et reprendre l'ascendant. Par exemple, il invoque une situation dans laquelle il aurait été victime d'un proche peu bienveillant, selon lui. Si le praticien lui propose une interprétation qui lui déplaît ou le touche trop directement, il lui arrive de pointer ce qu'il considère comme des erreurs du professionnel qui le reçoit. Un désaccord qui s'installe un peu trop le rend très mécontent : il se braque, se ferme, ne parle quasiment plus, se plaint et menace d'arrêter provisoirement ou définitivement sa psychanalyse.

Erwan est un homme très lucide, d'une lucidité implacable : « démoniaque » selon ses propres termes, faisant remarquer qu'un des noms du diable est Lucifer. Cette lucidité tranchante, intransigeante, pincetieuse et parfois querelleuse, révèle la noirceur et le pessimisme négativiste d'Erwan, qui se présente avec une pointe d'orgueil comme un « nihiliste désabusé ».

En effet, la lucidité n'est pas la *clairvoyance*, qui implique le cœur, donc le courage, l'empathie et l'humilité, autant que la conscience. La clairvoyance est globale, elle concerne l'ensemble d'une situation et des personnes en présence (y compris soi-même), alors que la

lucidité peut n'être dirigée que vers les autres, dans un acharnement à déceler leurs moindres manquements, pour les surveiller et les contrôler, si ce n'est les condamner, les écraser ou les humilier.

Accepter la solitude existentielle

La sagesse populaire dit que nous faisons notre propre malheur. Oreste a longtemps été ainsi : malheureux parce que dépendant de personnes qui ne le respectaient pas vraiment. Il acceptait d'être sous la coupe de sa mère, de sa femme, de tel collègue ou de tel ami, par peur de la solitude. « Je ne supporte pas d'être seul, explique-t-il. Je me sens disparaître. Lorsque je suis seul, j'ai l'impression que je ne sers à rien. » Pendant plus de cinquante ans, Oreste a préféré être dépendant et malheureux, plutôt que libre et parfois seul. Cette *attitude fondamentale* de fuite de la solitude le disposait à être sous l'emprise des autres. Pour expliquer cette disposition de fond, il affirme qu'il a « besoin d'apporter du bonheur aux autres, de leur faire plaisir », mais surtout de se dévouer et de leur rendre service, au point de se sacrifier. Cela avait pris de telles proportions qu'il donnait d'ailleurs automatiquement raison à l'autre : « Avec moi, c'est le dernier qui parle qui a raison », reconnaît-il. Pour cet homme, sortir de configurations d'emprise est d'abord passé par l'acceptation de moments où il se retrouve seul face à lui-même et se rend compte qu'il peut exister par lui-même, sans s'appuyer sur quelqu'un d'autre ou se déterminer par rapport à autrui.

Certaines « attitudes fondamentales », ou dispositions de fond – comme par exemple la dépendance à l'autre, la peur de l'abandon ou la soumission aux convenances sociales –, sont propices à la géné-

ration de liens d'emprise, surtout lorsqu'elles induisent la recherche chez l'autre d'une approbation, d'une autorisation, d'une protection, voire la demande d'une confirmation de sa valeur ou de sa propre existence. Cette croyance que la *reconnaissance* ne peut venir que d'un tiers ouvre grand la porte à la manipulation et à l'aliénation.

Elia était un peu comme Oreste. Pour elle, ce qui comptait le plus était de se sentir exister dans le regard des autres. Pour cela, elle consacrait beaucoup de temps et d'argent à soigner ses toilettes. Elle avait trouvé là un moyen de se faire remarquer, apprécier, admirer, mais aussi de cacher sa vraie personnalité, qu'elle croyait trop fragile pour risquer de l'exposer. D'où venait, pour elle, cette grande fragilité ?

« J'ai du mal à reconnaître que ce que j'ai vécu pendant mes premières années a pu être à ce point destructeur, car j'ai grandi avec l'idée que j'avais eu les meilleurs parents du monde. Pourtant, le très gros malaise et les souffrances qui m'habitent depuis l'adolescence témoignent des dysfonctionnements majeurs et des comportements sans amour de mes parents. Ma mère a survécu à une grave maladie à l'âge d'un an. Elle a été marquée profondément par la mort de sa propre jumelle qui, elle, n'a pas survécu à cette même maladie. À partir de ce drame, je comprends pourquoi ma mère n'a pas été maternelle avec moi, et surtout pourquoi je n'ai pas reçu d'elle la confirmation que j'existais et que j'étais une personne à part entière. Mon père militait au parti communiste et " préparait le monde de demain ". Étant plus affectueux, ses absences ont été pour moi sources de grandes souffrances. Il ne m'a pas soutenu non plus pour développer ma confiance en moi. Les grandes crèches des années 1950 où l'on me déposait tôt le matin pour revenir me chercher tard à la fermeture n'ont pas été des facteurs d'épanouissement. J'en ai eu la confirmation en revivant sous forme de réminiscences mes angoisses de sé-

paration d'autrefois, alors qu'adulte je faisais des stages en crèches. La nounou chez laquelle j'ai été placée vers l'âge d'un an n'a pas contribué non plus à me sécuriser. J'ai fait de nombreuses angines puis une infection urinaire grave à l'âge de trois ans. Mon père m'a rapporté qu'à cette époque je voulais mourir... La maladie m'a permis d'attirer l'attention de mes parents : de fait, elle m'a donné un statut très particulier de petite fille dont il fallait s'occuper. À ce moment-là, j'ai compris, pour ma survie, que pour recevoir de l'attention, il fallait que je me comporte comme mes parents le souhaitaient. C'est ainsi qu'a commencé ma carrière de petite fille sage, très bonne élève, première de la classe la plupart du temps. J'avais la reconnaissance et les éloges, mais du même coup je me perdais moi-même. »

Pour se sentir exister, Elia s'était *soumise* aux attentes de ses parents, mais elle n'était plus elle-même : elle correspondait seulement à un projet, à un modèle, à une fiction ; elle n'était plus une personne réelle et spécifique. Devenue une jeune fille, après avoir été prisonnière des fantasmes de ses parents la concernant, pour tenter de s'en libérer elle était tombée sous l'empire de stupéfiants.

« Adolescente, je regardais le monde à partir des profondeurs de ma détresse. Tout, sans exception, prenait la teinte grise des ciels d'orage : le présent autant que l'avenir. Du fond de ma tristesse, je me suis détachée de la réalité et de mon corps, en cherchant par le moyen de la drogue à comprendre le sens de la vie. Durant cette période s'est réveillée celle que j'avais fait taire pour me conformer aux attentes de ceux dont je dépendais. Ce réveil aussi brutal que violent a généré chez mes parents une incompréhension totale, une volonté très forte de me voir suivre le trajet de bonne élève qui avait été le mien, sans prendre en compte le mouvement vital qui me faisait reprendre contact

avec moi-même. Ce mouvement était d'autant plus violent que ce qui s'exprimait concernait principalement les graves blessures de l'enfance. Je me suis retrouvée submergée par des émotions d'une infinie tristesse où la mort était omniprésente. Non seulement je ne poursuivais plus le parcours de bonne élève, mais je rencontrais l'alcool, la drogue, en compagnie de personnes profondément suicidaires. La rencontre avec moi-même ne pouvait plus attendre, même si l'horizon semblait complètement bouché : le jour suivant, l'heure suivante, la minute suivante étaient mon seul but. J'ai cessé de croire aux utopies de mes parents en me rendant compte que le monde qui nous entourait n'avait pas les mêmes aspirations, qu'ils étaient les seuls à y croire... Comment aurais-je pu leur emboîter le pas ? Devenir à mon tour une militante pour ce monde de justice qu'il fallait construire à tout prix ? Alors j'ai dû me coltiner avec une réalité à laquelle je n'étais pas préparée, en perdant un espoir dans lequel j'avais presque cru. En trimant pour construire "un monde meilleur", "le monde de demain", mes parents ont sacrifié leurs propres enfants, qui auraient mérité toute leur attention et une bonne partie de leur temps. En ne nous accordant pas cette attention, ce temps, ils ont en fait œuvré à l'encontre de ce futur prometteur, puisque les adultes que nous allions devenir seraient marqués par le déséquilibre, le manque, le doute... Tout ce qui empêche l'être humain d'œuvrer sereinement dans sa vie ! »

Exister par soi-même : cesser de chercher la validation de l'autre

Sur cette base instable et bancal, Elia va croire trouver son salut dans un homme par lequel elle se laisse séduire, tout en se rendant compte qu'elle tient plus à lui que lui à elle. Elle veut croire que cette relation l'aidera à s'en sortir malgré tout dans la vie. Elle met tous ses espoirs dans cet homme presque inconnu qui habite de l'autre côté de la frontière et qu'elle ne voit qu'épisodiquement. Cette distance lui

permet de rêver à une relation idéale qui ne correspond pas à la réalité. Après l'emprise de ses parents, puis celle des paradis artificiels, Elia construit elle-même une prison affective en se plaçant sous le joug d'un homme qui ne s'intéresse pas tellement à elle en temps que femme, mais cherche une mère de substitution, pour rester un petit garçon chouchouté, tout comme elle cherche, elle aussi, des parents de remplacement.

« Mon déséquilibre intérieur était trop grand, et je me suis attachée à un homme à qui j'ai demandé la confirmation de mon existence... Le manque d'hier restait béant. Nous avons maintenu durant des années l'état amoureux, la douce illusion d'exister enfin, en restant à distance l'un de l'autre. Puis la vie commune, et la naissance successive de nos deux enfants, nous a précipités dans la réalité, une réalité pour laquelle nous n'étions pas prêts. J'ai accueilli mes deux enfants avec bonheur ! Ils me donnaient vie. Les difficultés et souffrances de ma propre enfance me poussaient à dépenser une énergie phénoménale pour qu'ils ne ressentent pas ce que j'avais vécu, moi. La relation avec mon mari a été perturbée du fait que je ne le sentais pas dans ce mouvement. Parallèlement, son attitude de séducteur avec les femmes me troublait de plus en plus. Je n'ai pas compris tout de suite que notre famille était conduite par un homme qui ne voulait pas passer du temps avec nous pour se détendre, partir en vacances, se consacrer à des activités en famille. J'en souffrais sans percevoir qu'il s'agissait d'un dysfonctionnement de sa part qui conduisait notre famille dans la mauvaise direction... J'ai compris plus tard que l'arrivée de nos enfants avait fortement bousculé l'équilibre précaire de prise en charge mutuelle qui avait été le fondement de notre relation depuis notre rencontre. En devenant parent, je rentrais avec joie dans ce rôle et je ne me suis pas rendu compte que mon mari était jaloux de l'attention et de l'amour que je portais à nos enfants. Alors que mon mari était de

plus en plus absorbé par des travaux sans fin pour notre maison, nos relations avec nos enfants prenaient des chemins très différents. Je n'ai pas réalisé que ces chemins étaient révélateurs de notre positionnement dans la vie. J'ai accompagné seule mes deux enfants. »

En mettant au jour ses souffrances nées de la petite enfance, Elia peut comprendre aujourd'hui comment son couple a fonctionné. En rencontrant son futur mari et en se liant à lui, elle cherchait une mère et un père : celle et celui qui n'ont pas été présents pour elle, ne l'accueillant pas lorsqu'elle est venue au monde. De ce fait, elle devenait durablement et viscéralement dépendante d'une autre personne. De surcroît, cet homme ne l'aimait pas, ne la respectait pas et la maintenait à l'écart des autres et du monde.

« Nous préservions notre couple en faisant bande à part. Il y avait *nous* et le reste du monde. Comme dans une bulle, nous regardions le monde autour de nous d'un œil critique. Je n'ai pas compris que cette absence d'ouverture et de confiance empêcherait nos enfants de se construire. Le manque, le terrible manque de l'enfance me faisait m'accrocher à cet homme. Je croyais que, d'une certaine manière, il me donnait existence, mais je me leurrerais moi-même. Aveuglée par ce manque, je me suis laissé entraîner là où je ne voulais pas aller, et l'emprise s'est progressivement accrue, m'isolant de plus en plus au fil des ans. Mon mari avait fait des choix très égoïstes et leurs remises en question n'avaient plus aucune chance d'être entendues. J'ai tenu bon et poursuivi avec détermination ce qui me semblait vital : être là pour mes enfants, quelle que soit la situation. Je me demande aujourd'hui si j'ai été assez ferme... »

Le questionnement sincère d'Elia sur son parcours amoureux se rapproche de celui de Riccardo Molteni, le personnage principal du *Mépris*, qui interroge *a posteriori* sa responsabilité dans le naufrage conjugal qu'il a vécu.

Renoncer à son libre arbitre

Le roman d'Alberto Moravia, *Il disprezzo* (*Le Mépris*, 1954), dépeint avec précision une relation d'emprise croisée des plus édifiantes. Riccardo Molteni, écrivain et scénariste, a épousé Emilia, une jeune femme douce et passive. Après deux années d'amour, Riccardo voit peu à peu un désenchantement s'installer dans son couple. Sentant Emilia s'éloigner de lui et s'étioler dans sa petite vie de femme au foyer, Riccardo décide de palier cette tristesse en apportant plus de confort à sa femme. Il s'endette pour acheter un grand appartement, accepte un travail de scénariste bien payé, pensant ainsi faire plaisir à Emilia et espérant la voir retrouver le sourire. Cependant, les efforts de Riccardo ne sont pas récompensés : Emilia s'éloigne davantage, allant jusqu'à faire chambre à part. Elle semble de plus en plus sombre, enfermée dans un quotidien terne, dans lequel n'existent que deux personnes : son mari et sa mère à qui elle téléphone pendant des heures. Riccardo est alors en proie à des doutes et des ruminations incessantes. Sa femme l'aime-t-elle encore ? A-t-elle un amant ? Pourquoi ne lui témoigne-t-elle aucune reconnaissance, alors qu'il se sacrifie ainsi pour elle ? Que doit-il faire pour que leur relation s'arrange ? Tournant en rond avec ses pensées, Riccardo est partagé entre le désir de se plier et celui de se révolter. Il entame quelques conversations avec Emilia, assez maladroitement, afin de dépasser cette situation. Étonnamment, selon elle, il n'y a rien de changé, rien de grave, rien qui mérite une telle agitation de sa part.

Quelque temps plus tard, Emilia et Riccardo sont invités à séjourner à Capri par Battista, l'employeur de Riccardo, un homme directif et influent. Riccardo accepte la proposition : il pourra travailler dans un cadre agréable, et Emilia pourra changer d'air. Loin de tout solutionner, ce séjour à Capri entraînera la fin du jeune couple...

Le roman d'Alberto Moravia décrit avec justesse les liens de dépendance qui, sous l'apparence de l'affection et du soin apporté à l'autre, nourrissent la haine et le rapport d'emprise. Ils montrent aussi comment, malgré la lucidité sur la situation, il est difficile d'agir en conséquence lors de ces moments cruciaux où un autre positionnement de notre part pourrait – peut-être – changer le cours des choses. Ainsi, Riccardo sait que sa femme dépend de lui financièrement et que cela lui confère un certain pouvoir. Mal à l'aise avec cette idée, il se place sous la dépendance d'un homme moins scrupuleux que lui, Battista, et offre un confort par procuration à sa femme. Emilia, quant à elle, ne cherche aucunement à saisir les opportunités que lui tend son mari : elle s'emmure dans le silence et la passivité, sans se remettre en question, renvoyant sans cesse la balle à Riccardo lorsqu'il tente d'éclaircir ce qui ne fonctionne pas dans leur relation. Ce dernier, étouffe sa révolte et continue à se sacrifier. Ainsi, aucun des époux ne se positionne clairement et chacun attend une solution extérieure, comme s'ils ne disposaient plus, ni l'un ni l'autre, de leur libre arbitre.

Si regarder la réalité telle qu'elle est une étape importante, accepter de *ne plus s'arranger avec sa conscience* et agir en conséquence en est une autre, plus difficile encore, puisqu'elle demande de faire exister ce que nous savons être juste et vrai pour nous-mêmes, quoi qu'il puisse nous en coûter.

Ne plus se sacrifier et ne plus se laisser faire

*« Comme les familles où les enfants sont battus,
la plupart des familles incestueuses paraissent normales au reste du monde.
Les parents peuvent même présenter les plus hautes garanties morales.
C'est stupéfiant combien les gens peuvent changer
une fois leur porte fermée. »*

S. Forward

Lorsque les patients parlent de leurs années d'enlèvement dans une soumission silencieuse à la maltraitance sous prétexte d'obéissance ou de loyauté (à leurs parents, à leur conjoint, à leur patron), ils utilisent souvent le terme *enfer*. Le verbe *enferrer* traduit aussi l'action de mettre sous les fers, c'est-à-dire d'enfermer en prison et d'attacher ou d'enchaîner. Tiffany a même inventé le mot « enferance », qui est

une combinaison d'enfer et d'enfance pour désigner le grand malheur de ses vingt premières années. Aujourd'hui, elle se pose un certain nombre de questions : « Ai-je été une esclave ? Une servante ? Une machine à faire ? Un automate programmé pour servir ? Sans recevoir le moindre merci ! Ai-je été bafouée dans mes droits d'être humain ? Ai-je été maltraitée ? Ai-je été non respectée ? La seule réponse qui me paraît aujourd'hui évidente est "oui" pour toutes mes interrogations. » Le constat est juste, mais douloureux. À présent, que peut faire Tiffany de cette dure réalité ?

Repérer l'emprise extérieure et intérieure

« Les mouvements totalitaires sont des organisations de masse d'individus atomisés et isolés.

Cet isolement permet d'exiger de la part de leurs membres une loyauté totale, illimitée, inconditionnelle et inaltérable, condition de leur domination.

On ne peut attendre une telle loyauté que de l'être humain complètement isolé, sans liens sociaux avec la famille, les amis, les camarades...

La terreur est l'essence même de cette forme de régime. »

H. Arendt

Tiffany comprend enfin qu'elle n'est pas une machine, que personne n'a le droit de la programmer ou de la maltraiter, qu'elle n'est ni l'esclave, ni la servante de personne et qu'elle a été bafouée dans son humanité ! Elle n'en revient pas d'avoir été *aveugle* si longtemps. Il est vrai que, pour endormir sa vigilance et anesthésier sa capacité de penser, sa mère ne cessait de la désigner comme coupable.

« Ma mère m'accusait à la moindre occasion : je ne riais pas assez, je n'étais pas d'assez bonne humeur, je faisais la tête, je ne proposais pas spontanément de l'aide, je n'étais pas assez serviable, j'étais méchante et mauvaise, une guêpe ! Je me sentais piégée quand j'avais envie de riposter et que je savais qu'elle retournerait la situation à son avantage en me faisant remarquer mes faiblesses : " Ah, tu es vraiment susceptible..." Voilà encore de nouvelles " fautes ". Alors je me taisais, j'encaissais, je gardais tout cela au fond de moi, comme si j'allais pouvoir oublier en le cachant le plus loin possible. J'enterrais au plus profond de moi la colère, le ressentiment, la rage, la révolte, la haine, que je m'efforçais de cacher au mieux, aux yeux de tous, y compris des miens, dans une attente inexorable de reconnaissance, de valorisation, d'encouragement positif... C'était une course effrénée et malheureusement vouée à l'échec : toujours en faire plus, car je me sentais coupable, anticiper les besoins des autres et m'y adapter, faire plaisir à l'autre dans le déni complet de mon être, afin de recevoir un éventuel compliment, un éventuel regard de sympathie ou un sourire approbateur, la moindre étincelle d'intérêt dans le regard de l'autre. Je me rends bien compte que c'était de la prostitution : donner de soi dans un but d'échange, sauf qu'il n'y a que moi qui donnais. J'avais la croyance ancrée que je ne faisais pas le maximum ; je m'usais et je me niais, je me rabaissais, je me dévalorisais, je donnais la priorité aux autres et je croyais qu'ils avaient raison : je suis vraiment si mauvaise pour ne rien recevoir, alors je ne vais rien demander, je ne mérite vraiment pas d'intérêt, je n'ai pas le droit de vouloir quelque chose pour moi. Quel piège ! Quelle méprise ! Quel leurre ! Je m'attelais à la tâche afin de réparer mes fautes... C'était sans fin ! Une vraie malédiction. »

Regarder la réalité en face, quoi qu'il en coûte

Il est possible d'établir un parallèle entre la plupart des formes d'emprise et un système politique despotique ou dictatorial. Dans un

régime totalitaire, instaurer la terreur est nécessaire à l'instauration et au maintien du totalitarisme, comme le décrit Hannah Arendt dans *Les origines du totalitarisme*. De cette logique de terreur, autant idéologique que stratégique, découlent tous les moyens de conditionnement et de répression comme d'annihilation qui induisent l'isolement, la non-pensée et la soumission à la pensée dominante sans esprit critique.

Cédric reconnaît aujourd'hui qu'il a longtemps vécu dans la terreur, avec une peur panique de ses parents. Cette frayeur le paralysait et l'empêchait de penser. Il souhaite regarder en face les problèmes de sa famille et l'impact qu'ils ont sur lui. Il se sent très en colère contre ses parents, mais aussi contre lui-même, car il n'arrive pas à s'affirmer autant qu'il le voudrait. Cédric est honnête, il a une vision juste de lui-même et de la réalité. Il lui arrive d'être très dur avec son fils et aussi de le laisser dans des situations dangereuses, comme lui-même l'a été durant son enfance. Dans sa famille d'origine, la réalité quotidienne est violente, le climat incestueux, la débauche a siégé au milieu de l'alcool et de la drogue.

« Mon père est un tyran, un patriarche séducteur et dominateur. Je ne me souviens pas d'avoir vu cet homme autrement qu'obsédé par le sexe, courant sans cesse après les femmes même très jeunes, se gavant de nourriture, buvant jusqu'à plus soif et imposant sa loi à tout le clan. Ma mère s'efface faussement devant lui et participe à ses moqueries : elle ne s'insurge pas contre mon père et ne lui a posé aucune limite. » Par la lettre d'un cousin qui s'est suicidé, Cédric a appris que son père avait été un oncle incestueux et un voisin amateur de jeunes adolescents. La révélation des abus sexuels de son

père le sidère, puis le bouleverse profondément et le met hors de lui. Il craint qu'il soit également arrivé malheur à ses frères et sœurs. Son père le dégoûte et sa mère le révolte : il ne veut plus les voir, il ne peut plus. Il comprend mieux le malaise permanent dans lequel il était auprès de ses parents, surtout à l'adolescence.

Cédric veut à présent comprendre ce qui fait que, malgré une certaine compréhension de son histoire, il ne se sent pas libre...

Écouter ses rêves et ses cauchemars

Comme souvent, une série de rêves vient apporter les éclaircissements et les issues que Tiffany attendait. Dans le premier, elle se voit avec un corps et deux têtes, celle de sa mère et la sienne. Les deux têtes n'étaient pas d'accord entre elles, l'une critiquant l'autre systématiquement. Tiffany perçoit à quel point elle a internalisé (incorporé) en elle sa mère accusatrice et condamnatrice, ce qui la rend *double* : comme si deux personnes se partageaient son être, en la divisant, en la faisant vivre très souvent en conflit avec elle-même.

Tiffany raconte alors un second rêve, quelques jours plus tard. « J'ai rêvé de ma mère, je l'entendais râler sans cesse, dans la cuisine, dans le couloir, dans d'autres pièces de la maison. Elle râlait pour tout. J'étais dans une autre pièce, je l'entendais et je me sentais étrangère à son manège, je n'étais pas concernée et, pour la première fois, j'ai vu clairement sa façon de s'y prendre pour m'impressionner. Je suis allée dans la cuisine, elle est arrivée en ronchonnant et elle ne m'a pas vue, il n'y avait pas de lumière. Je lui ai fait "bouh" et j'ai ri quand elle est arrivée tout près de moi, mais elle est restée sans réaction, prise dans son énervement, comme si elle ne m'avait pas vue... J'arrivais à voir avec recul son fonctionnement qui ne concerne qu'elle et pas

moi, ce que je n'avais pas compris jusque-là. Jusqu'alors, je m'identifiais à elle, à ses besoins : quelle horreur ! Cela signifie que, quand elle avait besoin de quelque chose ou qu'elle râlait, j'étais là pour tout arranger, comme si j'en étais responsable. Oui, c'est bien ça et cette idée me répugne ! Alors, bien sûr qu'elle est collée à moi, qu'elle s'est engluée en moi, dans mes chairs, comme un poison mortel à échéance. » Tiffany peut enfin se révolter : « Je ne suis pas elle, JE NE SUIS PAS MA MÈRE ! Je suis Tiffany, je suis sensible, j'apprends à m'aimer et me respecter, j'apprends à vivre, et je suis fière de moi. ».

Tiffany se sent en paix quand toutes ces « voix intérieures » se taisent, ce qui est rare. Cela lui demande beaucoup d'efforts pour ne pas laisser de la place à ces voix qui s'acharnent contre elle, pour ne pas les écouter, puisqu'elles ne sont pas les siennes : elles se font l'écho de sa mère depuis plus de 40 ans... Elle dit que, souvent, elle a envie de les étrangler, ces voix étrangères et tyranniques, de les piétiner, de leur mettre des coups de pied, de crier du plus profond de son être, pour s'en libérer et, enfin, ne faire qu'un avec elle-même, dans le calme absolu, juste en savourant le silence et la sérénité auxquels elle aspire tant. Tiffany se rend bien compte que toutes ces voix sont responsables de son immobilisme et de ses doutes. Elle se demande comment y échapper.

« Je voudrais apprendre à m'estimer, à croire en moi, à voir mes qualités, à me sentir aimable pour sortir enfin de cette prison que je me suis moi-même créée, en partant de l'emprise de ma mère qui me méprise (deux mots avec les mêmes lettres...). Est-ce une méprise de croire en la fatalité de l'emprise de ma mère qui me méprise ? Oui, je l'espère ! »

Une fois que le sujet a échappé à l'*emprise extérieure* reste encore un temps parfois long, l'*emprise intérieure*, inscrite en lui, au plus profond. Pour Tiffany, comme pour beaucoup d'enfants maltraités, elle se manifeste par un « travail de sape », un sabotage permanent avec ses doutes et ses « Pourquoi tu as fait ça ? Pourquoi tu n'as pas fait ci ? Pourquoi tu as dit ça ? Pourquoi tu n'as pas dit ci ? Tu aurais dû dire ça, pas dire ci, faire ci, pas faire ça ! » Un tel acharnement à contredire ce qu'elle dit et fait la pousse à douter de plus en plus de tout dans sa vie d'adulte.

Il en va de même pour Cédric, qui se sent désemparé et perdu au fur et à mesure qu'il avance dans sa psychanalyse. Reconnaître la violence de son père, la complicité de sa mère et regarder la répétition dans ses propres relations engendre beaucoup de *chagrin* pour lui. Cédric n'a été ni protégé, ni entendu lorsqu'il était enfant. Il a du mal à être protecteur et surtout à être proche de son fils. Il apprend peu à peu à être plus à l'écoute de son enfant : en étant attentif à sa parole et à ses rêves, il développe une meilleure relation avec lui. Pour autant, son malaise existentiel reste entier. Cédric s'interroge sur l'ombre qu'il porte au plus profond de lui...

Le surgissement impromptu d'un premier cauchemar vient confirmer ses perceptions d'enfant et d'adolescent, ainsi que la noirceur nauséabonde et mortifère du clan familial élargi, dans lequel il a grandi. Cédric en est particulièrement retourné.

« Je vois une famille dans le jardin. Ils sont tous habillés comme dans les années 1910. Je ne vois que la mère pour guider cette famille. Où est le père ? Je suis adolescent. Je me vois en train de nettoyer toute une cuisine, tran-

quille, avec ardeur, heureux de bien faire ce que je fais. Puis, je vois ma mère immobile, dans l'embrasure de la porte, et les traces de pas qu'elle a faites sur le carrelage. Je sens ma résignation, tant pis, je relaverai ce sol. Pourquoi argumenter, puisque de toute façon, pour elle et sa famille, j'aurai toujours tort. Mon grand-père arrive à la hauteur de la porte et me crie dessus, comme un mauvais maître crierait sur son chien : "Qu'est-ce que tu as encore fait ! Tu as sali ce sol tout propre, tu es vraiment stupide, ta grand-mère s'était donné du mal pour le laver." Je sors dans le jardin, je suis furieux et je l'entends qui continue à crier injustement sur moi. J'explose, je hurle ma colère. De désespoir, je prends mon casque de vélo sur la commode et je le jette à terre. Il se brise et vole en éclats. Je suis perdu. Mon grand-père en profite pour redoubler ses remontrances. Je ne peux plus supporter ses fausses accusations et je me rue sur lui ; il tombe à la renverse sur son lit et je le tabasse. Sans m'arrêter, avec toute la vigueur possible, comme si toute l'énergie que j'avais contenue pendant toutes ces années se libérait enfin. Menaçant et vicieux, je l'entends me dire : "Je vais t'enfermer, tu vas voir, et nous pourrons faire des choses ensemble..." Interloqué, je me mets à frapper de plus en plus fort, pour l'anéantir. Il dit alors avec froideur : "Tu es fou, tu es complètement fou !" Ma mère n'est plus là : après m'avoir regardé, moqueuse, indifférente, elle est partie sans intervenir. Par la fenêtre, je vois la famille qui s'en va au loin, fuyant la dispute. Les enfants chantonnent, la mère danse avec un bouquet à la main, ils s'en vont dans la campagne, sous le soleil du soir. Comment peuvent-ils faire comme si de rien n'était ? Peu à peu, le rêve s'estompe. »

Pendant plusieurs jours, Cédric est très perturbé. Ce songe le met face aux sombres réalités d'une famille destructrice sous des apparences de gentille petite troupe mignonnette et rigolarde.

Dans le même temps, Tiffany prend conscience qu'elle n'a été ni soutenue ni reconnue ni aimée.

« Quelles sont les qualités qui auraient pu m'aider à grandir dans la confiance ? Comme la valorisation, l'encouragement, l'écoute, la bienveillance, la reconnaissance de mes qualités et de mes besoins qui sont complètement passés à la trappe, la tendresse, l'affection, la douceur, l'attention, et pourquoi pas l'amour ? » Il est bien difficile de se rendre compte qu'il n'y a pas eu d'amour de la part de ceux, les parents, dont on croyait pouvoir être le plus sûr de l'obtenir naturellement...

Un autre songe est venu illustrer la douleur de ne pas avoir été aimée, de ne pas avoir pu vivre de vraie relation avec ses parents.

« Cette nuit, j'ai rêvé d'une petite fille très mignonne. Elle me regardait partir et m'envoyait de gros bisous, elle était très souriante et très aimante, je ne voyais que de l'amour dans son regard et son comportement. Elle était derrière un grillage, moi je passais sur la route, elle courait le long du grillage pour me voir le plus longtemps possible. Je la regardais et lui envoyais aussi des baisers, mais au fond de moi, je me disais que je ne le méritais pas, qu'elle ne me connaissait pas et qu'elle me surestimait... Je crois que je ne mérite pas l'amour et, si j'en reçois, je crois que la personne se trompe sur moi, qu'elle m'a mal jugée, qu'elle me voit trop comme quelqu'un de bien et que ce n'est pas le cas... Cette petite fille est-elle mon enfant intérieur ? Oui, je le pense, elle était libre, autonome, confiante et aimante. Je n'ai pas pu être cette enfant-là. Est-elle en moi et ne demande-t-elle qu'à vivre ? Il y a un grillage entre nous, mais je sais qu'un jour je reviendrai vers elle et qu'il n'y aura plus rien qui nous séparera. Je n'ai pas de souvenir d'enfance où je riais avec mes parents, aucun souvenir de moments de détente et de proximité, je ne vois pas de bonheur, que des rapports d'autorité : je ne pouvais jamais être à égalité. »

Agir et laisser agir

Une période de fortes *colères* contre ses collègues, ses voisins, son médecin vient manifester que les mises en conscience de Tiffany sont en train de s'incarner, de devenir concrètes et effectives dans le quotidien de son existence. Il ne sera plus possible de l'impressionner et de lui en raconter, Tiffany ne se laisse plus faire, elle ne se soumettra plus et ne se sacrifiera plus.

Quant aux voix qui la hantaient, enfouies au plus profond d'elle, agissant en sourdine, comme un mal diffus, elle les chante maintenant, dès qu'elles apparaissent, pour leur enlever de leur poids et de leur importance. Tiffany en a même fait une chanson – « Pourquoi tu fais ça ? Pourquoi tu n'as pas fait ci, etc. » – dès qu'elle entend poindre en elle les prémices de ces voix qui l'empoisonnent. Elle veut les chasser d'elle : « Vous êtes dévoilées, je ne vous écoute pas, je ne vous écouterai plus ».

Un rêve significatif et décisif, sous forme de vision, a clos cette série féconde pour sortir de l'emprise.

« J'étais dans un tribunal où il y avait beaucoup de gens, ils étaient de couleur grise. Là, j'ai vu ma mère au centre du jury du tribunal, c'est elle qui donnait le mot final. Là, j'ai vu que tout cela représentait mon discours intérieur, censeur, jugeant... et j'ai compris que c'est ma mère qui l'avait instauré. Moi j'étais en couleur au centre – entre le public et le jury – en train de me faire juger, et tous les autres en noir et blanc, même le public. Alors, j'ai décidé qu'ils n'avaient aucun pouvoir sur moi et que, de toute façon, ils n'existaient pas, ils étaient des fantômes. Je me suis retournée et, tranquillement, je suis partie, je les regardais dans les bancs à droite et à gauche, ils étaient des

fantômes qui mouraient au fur et à mesure de mon passage dans l'allée centrale. Je me suis dirigée en marchant tranquillement, mais déterminée, vers les grandes portes qui étaient ouvertes. En sortant, il y avait un grand soleil et un rayon de lumière venait vers moi. Là, j'ai eu une vision : j'ai vu un visage avec une barbe blanche, un peu maigre car vieux ; il était le signe de la sagesse, de la pureté, de la douceur et de tout ce que je veux... Voilà la représentation de mon enfance : un tribunal quotidien où ma mère était le juge, le jury représentait ma famille et le public tous mes fantômes intérieurs dont j'ai eu si peur. Dès que je quitte ce lieu, ils meurent tous car, sans moi et sans mon énergie, ils n'ont plus de vie, ils n'existent plus, je ne les nourris plus. »

Après de longues années d'un *âpre combat*, courageux et tenace, dont elle ne voyait pas le bout et qui l'a souvent confrontée au désespoir, Tiffany est devenue une femme libre. Elle a changé de travail, d'appartement, de mode de vie. Elle chante dans la rue, sourit aux passants, prend soin d'elle, s'habille en couleurs... Elle est devenue créative et exprime son originalité intrinsèque avec une belle détermination rayonnante.

Un détachement progressif et salutaire

Elia, quant à elle, a pris beaucoup de distance. Elle ne se sent pas encore prête à quitter son mari, mais elle a compris comment se protéger au quotidien, face aux culpabilisations perpétuelles de cet homme sans scrupules, qui lui fait des reproches incessants, pour tout et pour rien.

« Une lumière qui n'est pas éteinte, un retard non justifié, ce que je mange ou ne mange pas, ce que j'écoute ou n'écoute pas, etc. Tout est bon pour déverser sur moi ce qui m'apparaît maintenant être le mal-être de mon mari et non des raisons objectives de récriminer. Le but non avoué que je perçois chez mon mari est de me pousser à me sentir mal, pour jouir du plaisir de pouvoir ensuite me tendre la main. Une sorte de renversement de rôles, dont j'ai encore du mal à m'extraire. Cette stratégie a été très efficace sur moi, pendant très longtemps. D'ailleurs, il n'était pas difficile de me faire perdre l'équilibre. Les manques de l'enfance m'ont fait éprouver très tôt ce sentiment amer qu'est la jalousie et mon mari ne se privait pas d'actionner ce levier, étant lui-même séducteur auprès des femmes. Du fait aujourd'hui de ma capacité à résister à cette pression, je perçois chez mon mari une perte de pouvoir qui le rend encore plus féroce et j'en ressens de plus en plus de l'inquiétude. Il nous est difficile d'être en compagnie d'autres personnes, car il s'arrange d'une manière ou d'une autre pour les utiliser et reprendre le dessus, ce que je ne veux plus. »

Se dégager d'une relation d'emprise prend du temps. Elia est consciente qu'elle a encore du chemin à parcourir, mais elle commence à se sentir beaucoup plus libre qu'avant. Pas seulement dans son couple, au travail aussi et dans la vie de tous les jours : elle accorde moins d'importance qu'auparavant au regard des autres, à ce qu'ils peuvent penser ou dire d'elle, à la façon dont ils la considèrent.

Elle reconnaît avec beaucoup de clairvoyance qu'une grande peur de l'abandon et de la trahison l'a maintenue toutes ces années sous emprise¹. Elle rejoint en cela Oreste : « l'idée de me retrouver seule me faisait basculer dans un puits sans fond », explique-t-elle.

1. S.Tomasella, *Le sentiment d'abandon*, Eyrolles, 2010.

« Je marche encore à tâtons dans un espace qui me semble parfois sombre, mais dont je discerne de mieux en mieux les contours. J'avance dans une seule direction. Il n'y aura pas de retour en arrière, je le sais. Je sens au centre de mon corps et de mon esprit un ancrage fragile qui s'affermir de jour en jour. Le manque reste béant, et la petite fille crie, hurle vers ses parents ! La petite fille continue de rencontrer sur sa route ici et là des figures de mère et de père, mais elle sait aujourd'hui que ces personnes sont autant de pièges relationnels, tant qu'elle n'aura pas fait la lumière sur les origines de son mal-être et de sa tendance à chercher la protection de l'autre. Autant de relations de dépendance, au creux desquelles le piège de l'emprise peut se refermer. »

Oreste, Elia et tant d'autres ne veulent plus de cette dépendance mortifère. Il ne s'agit pas de la solidarité, du partage et même de la présence à l'autre, qui nous font vivre nos relations sincères dans une forme juste d'interdépendance et d'affection réciproque. Au contraire, il s'agit de cette *dépendance de fond* qui s'incruste et persiste en nous, au point de nous faire croire que l'autre est indispensable à notre existence ou à notre survie : forme de dépendance qui creuse le lit de nombreuses emprises, actuelles ou à venir, et dont il est nécessaire de s'extraire peu à peu.

Elia réalise que s'extirper des entraves de l'emprise représente un long chemin, constitué de prises de conscience pour s'approcher de la réalité. Derrière sa réalité, derrière ses attentes et ses manques actuels, apparaissent les attentes et les manques d'un lointain passé. Attentes et manques qu'elle a demandé à d'autres de combler. Réalité de l'autre, aussi, où peu à peu, elle discerne l'usage récurrent de

la manipulation par son mari, pour obtenir progressivement une forme de mainmise sur elle et, au final, sa soumission.

« J'ai eu d'autant plus de facilités à discerner ce fonctionnement que j'ai eu sous les yeux très régulièrement mon mari et sa mère devenue veuve. J'ai pu comprendre quels liens malades les unissaient. Ouvrir les yeux sur ces réalités constitue la plus grande force pour s'arracher des liens de l'emprise. Cela prend du temps, les comportements anciens sont comme enracinés et la volonté d'aller de l'avant doit rester vaillante, car l'emprise est composée de liens multiples. Je me suis à peine libérée d'une situation particulière qu'un autre piège m'apparaît. »

Elia a également accepté de ne plus attendre que l'autre la console, de ne plus croire aux illusions du *miroir imaginaire* qui rendrait l'autre semblable à elle et lui donnerait alors envie de le consoler en retour...

« Il a été très difficile pour moi d'y voir clair, car il régnait une grande confusion dans notre relation, où se mêlaient des sentiments forts d'empathie et de compassion. Consoler, donner existence, être là pour l'autre était pour moi l'expression de ce que je croyais être l'amour... Je n'avais pas vu, pas compris, que dans cette confusion nous n'étions pas nous-mêmes, mais les petits enfants de nos histoires personnelles et que nous reproduisions chacun les pauvres moyens de nous en sortir, du temps où nous étions enfants. Derrière ces masques, nous avons finalement créé des liens malades qui ont été en grande partie révélés à l'arrivée de nos enfants ; mais révéler ne veut pas dire soigner... J'ai lu beaucoup de livres sur la psychologie des êtres humains. Comprendre des généralités ne m'a pas suffi. Il m'a fallu replonger dans ma propre histoire, lâcher les bouées de sauvetage. Il va sans dire que je n'aurais

jamais pu faire ce travail sans l'écoute vivante et la parole vraie d'un autre être humain capable de m'entendre et de m'accompagner. »

À partir de son expérience, Elia a pu définir l'aliénation relationnelle d'une façon nouvelle et personnelle. Pour elle, *une emprise conjugue paradoxalement le besoin de l'autre et le désintérêt pour l'autre*, avec parfois une envie telle envers la vitalité et la sensibilité du partenaire qu'elle en devient destructrice. La mainmise sur l'autre vise alors à le faire souffrir pour se venger de nous être nécessaire et à détruire par rage celui dont on dépend, qui semble avoir tellement plus que soi : l'énergie, l'enthousiasme, la joie...

Sortir de l'urgence, pour faire de vrais choix

Cédric, lui, se rend compte qu'il n'en peut plus, qu'il ne peut plus accepter tout cela. Il fait le choix de dire non et de changer, en acceptant sans détour de « regarder la réalité en face », telle qu'elle est. Cette notion de choix est capitale, car la compréhension seule ne suffit pas à engendrer le mouvement intérieur et la mobilisation nécessaires à la *transformation*. Il comprend que le courage et la vigilance ne sont pas de vains mots et qu'il ne suffit pas de les prononcer pour se les appliquer à soi-même. Ils nécessitent au contraire de prendre leur sens dans la réalité de ses actes et de ses choix. Son désir le plus cher est de s'engager « sur un chemin sans compromis concernant les petits arrangements que l'on peut s'aménager avec soi-même ». La survenue d'un autre cauchemar va permettre à Cédric d'envisager une issue conforme à son désir.

« Je suis adolescent. Je me promène avec un ami que j'aime. Je sens les élans de profonde sympathie et d'un grand désir amical envers lui. Je me sens bien. Je l'admire intensément. Puis, après un temps, je me sens glisser vers une profonde tristesse. Je l'envie, j'ai l'impression qu'il est valeureux, beau, fort, digne d'amour et que moi non. Cela me déprime énormément. Je lui dis : "quelle chance tu as !" Je me sens complètement désarmé et perdu. Une angoisse violente me saisit. Je me réveille en sueur. Je me trouve face à une immense béance, un gouffre sans fond, une terreur d'enfant. La détresse me submerge. Je suis tellement désemparé que je pleure très fort en sanglotant. J'ai l'impression que je n'ai aucune valeur et que je ne sais vraiment pas comment vivre, que je ne vais pas pouvoir m'en sortir. Je suis très abattu... »

Les associations libres de Cédric après le récit de son rêve vont le mener sur une voie très significative pour lui. Il comprend qu'il a grandi dans l'ombre de son grand frère, qu'il admirait tant. Son frère aîné était le génie de la famille, l'idole de ses parents, le garçon parfait et accompli, etc. En comparaison, il était l'enfant nul et sans intérêt ; à la fois protégé parce qu'invisible, mais inerte et inanimé, sans vie réelle. « Il était tout pour moi : mon modèle, mon phare, ma boussole, ma locomotive, ma référence, mon porte-voix et même mon porte vie. Sans lui, je n'étais rien : je m'effondrais, je me sentais exsangue, translucide, je m'asphyxiais, je mourais... » C'était ce frère admirable et inégalable qui lui apportait la vie. Cédric s'était mis très tôt en *symbiose* avec lui : il en était devenu complètement dépendant, à son insu. S'apercevant qu'il avait été le parasite de son frère, il se croyait incapable d'exister par lui-même, incapable de vivre ! Comment faire, alors ?

Cédric comprend que rien ne presse, qu'il a besoin de prendre le temps de vivre et de *laisser surgir la vie*, de lui laisser la possibilité de survenir telle qu'elle vient, telle qu'elle se présente, telle qu'elle est, à partir de ce qu'il est lui, réellement, où il en est maintenant, sans anticiper ou programmer quoi que ce soit. Être, tout simplement, et savourer chaque instant. Cette compréhension lui montre aussi qu'il n'est plus sous l'emprise de sa famille : ni sous la domination réelle de ses parents tortionnaires, ni sous la coupe imaginaire d'un frère idéal et inaccessible.

« Cette place très particulière de mon frère dans mon esprit m'avait rendu prisonnier. J'avais été prisonnier d'une image, d'une idée, d'une idole, mais aussi d'une légende presque magique. Je croyais que l'autre détenait l'accès à mon être, comme s'il avait la clé que je n'avais pas, une clé qui m'aurait permis d'accéder à ma propre identité, qui m'aurait aidé à être moi. »

Cédric était enfermé dans un *mythe fondateur* de son identité, erroné et réducteur. Tant qu'il n'avait pas découvert le nœud inconscient de son étrange facilité à accepter de se laisser dominer et mettre sous influence, Cédric ne pouvait pas se libérer de la contrainte mentale de ses parents et de sa soumission aux coutumes désastreuses de son clan. Aujourd'hui, il exprime que, à partir de ce moment-là, cela n'a pas été un effort pour lui de s'affirmer comme un individu différent de sa famille, de développer sa pensée singulière, de parler à ses parents sans fard et sans se laisser impressionner. Lorsque le moment est venu pour lui, il a pu dire à son père tout ce qu'il pensait de lui et s'est senti libéré de l'avoir fait. Cédric poursuit son chemin d'homme, heureux d'être devenu autonome...

Trouver le courage d'accepter l'inconnu

*« Entre le JE et le TU il n'y a ni but, ni appétit, ni anticipation ;
et les aspirations elles-mêmes changent
quand elles passent de l'image rêvée à l'image apparue.
Tout moyen est un obstacle.
Quand tous les moyens sont abolis,
alors seulement se produit la rencontre ».*

M. Buber

Les ligatures de la mainmise, de l'influence et de l'aliénation ne sont pas des relations : elles sont contraires à la rencontre d'âme entre deux êtres. Tout moyen est un obstacle à la rencontre, car celle-ci ne peut se vivre que dans la gratuité, la réciprocité, la spontanéité, en l'absence de calcul ou de stratégie. Vouloir obtenir quelque chose

d'autrui, vouloir le convaincre, vouloir l'inciter à penser ou agir selon nos vœux est déjà une forme de manipulation et un début d'emprise. Nous sommes donc tous concernés par une vigilance nécessaire pour *laisser l'autre être et exister...*

Respecter l'autre dans son essence, son existence et son devenir demande d'accepter l'inconnu. Ce respect commence par le langage, en laissant à l'autre la liberté de sa parole et de son expression subjective. « La première blessure, le traumatisme initial et répétitif, ne se trouvent-ils pas avant tout dans la langue, quand elle est utilisée comme véhicule du mensonge ?¹ ». Il est indispensable que chacun puisse écrire et parler comme il l'entend, non dans un discours conventionnel sans pensée ou par le biais d'un jargon désincarné, mais à partir de sa sensibilité, de son intuition, de ses perceptions et de ses sentiments les plus profonds, à partir de son cœur.

Arrêter de tout voir en noir et de craindre le pire

« *Tu ne sais rien du tout !* »

L. Wittgenstein

La volonté de maîtrise découle directement de ce que Freud appelle la « pulsion d'emprise ». Cette volonté tendue de pouvoir maîtriser les êtres, les choses, les idées, entravait Erwan dans ses tentatives pour parler librement en séance. Concrètement, la pratique de la psychanalyse se fonde sur l'*association libre* : il est question d'accepter de tout dire, sans rien retenir. Cela requiert d'accepter de faire confiance, à

1. M.-C. Defores, Y. Piedimonte, *La constitution de l'être*, Bréal, 2009, p. 158.

l'autre autant qu'à soi-même. Précisément, il s'agit de nommer au plus juste ses expériences de vie, en partant de tout élément de son existence subjective, pour avancer progressivement sur le chemin de la connaissance de l'âme, donc de soi.

Peu à peu, Erwan se détend, sa parole devient plus fluide. Un jour, il découvre qu'il est très marqué par une forte *indétermination*. « Je suis monsieur ni oui ni non. Je ne prends pas vraiment parti, je ne dis pas qui je suis réellement. Je passe mon temps à me cacher derrière des masques qui sont souvent des postures idéologiques ou des poses intellectuelles à la mode. Je dis à chacun ce que je crois qu'il souhaite entendre, donc je ne me mouille jamais ! Je viens de me rendre compte en vous disant cela que je suis comme mon père : je ne promets rien. Comme lui, je pousse les autres à me promettre ce que je veux moi, ce que j'attends d'eux et je les force à tenir leurs engagements, sinon je les humilie, je les discrédite auprès de leurs amis, je les maudis ou je ne les vois plus. » Après réflexion, le regard dans le vague, il ajoute : « Je crois que cela me fait jouir. Avoir le pouvoir sur l'autre m'excite, me donne de l'énergie. C'est surtout dire du mal de l'autre, le dénigrer, le dégrader... Oui, l'humilier, lui faire honte ou le mettre minable, qui me fait jouir le plus. »

Se laissant interroger sur ce qu'il vient de dire, Erwan se souvient de situations douloureuses dans son enfance, au cours desquelles ses parents se moquaient de lui, l'humiliaient et lui donnaient honte. Un jour, l'intensité de sa propre destitution était telle, qu'il s'est senti disparaître, puis il a éprouvé une sorte d'excitation sexuelle électrique. Le petit garçon se défendait de la dissolution de son être en éprouvant une jouissance dans la honte, la même que celle de ses violeurs. Dépossédé de lui, comme dans toute emprise grave, vidé

de lui-même, il s'était branché sur eux pour s'accrocher à la seule bouée qui lui permettait de ne pas se noyer : la pire attache, celle de ses profanateurs¹. Son nihilisme venait de là...

Cette mise en conscience capitale bouleverse Erwan. Lors des séances suivantes, son regard est plus doux, sa voix devient posée, son écoute s'est élargie. Il est plus attentif à son psychanalyste et à lui-même. Un jour, il se sent particulièrement découragé, il pleure : « Je suis figé dans une existence inutile, à ne rien faire, à ne prendre aucune initiative. Cela ressemble à un lien mort, où il n'y a pas d'aller-retour, pas de donner et recevoir. Je me vis comme un mort-vivant. Je n'ai pas d'imagination, pas de rêve, pas d'espoir. »

Erwan prend alors contact avec la *haine* en lui, dans son existence, mais aussi dans son histoire. La haine est exactement ce qu'il a pu décrire dans son intuition et sa détresse : une puissance souterraine d'immobilisation hors de ce qui est humain et vivant. *L'ouverture du cœur va de pair avec celle de la conscience* et réciproquement. Malgré les douleurs inévitables que provoque chaque levée d'un refoulement, Erwan accepte d'aller plus loin en écoutant ses perceptions. La haine de ses parents à son égard avait généré en lui, dans son âme, une très forte *hantise*, une obnubilation angoissée de son vide intérieur, de son insignifiance, exactement ce dont Narcisse fait l'expérience devant le miroir de l'étang. *Cette hantise constitue le soubassement énergétique et psychique de l'emprise.*

Que la haine soit larvée ou explosive, qu'elle soit latente ou manifeste, elle induit un certain type de rapport à autrui. L'autre est uti-

1. Identification à l'agresseur et à l'agression. Cf. S. Tomasella, *La traversée des tempêtes. Renaître après un traumatisme*, Eyrolles, 2011.

lisé selon son bon vouloir, dans toutes sortes de situations : vie quotidienne, sorties, travail, sexualité, politique, etc. Cette utilisation est accompagnée de déconsidération et de mépris, mais aussi de malhonnêteté intellectuelle et de mensonges, qui sont les signes de nombreux *dénis* de la réalité. Derrière l'indétermination se cache l'intention majeure qui est de *laisser l'autre s'exposer* – agir, parler et penser – à sa place, donc aussi se tromper à sa place, pour se ranger derrière le consensus social ou derrière autrui. « Telle personne a dit cela » est un mode manipulateur pratique pour exprimer indirectement des réserves ou des reproches, sans avoir à se mouiller en les formulant soi, donc sans avoir à y répondre. De la même façon, par la confusion psychique et le flottement qu'il entraîne du fait d'un décalage provoqué entre ce qui est asséné et la réalité, le mensonge permet de faire pression sur l'autre et de le tenir sous sa coupe...

Erwan comprend qu'il ne s'était pas seulement identifié à la jouissance de ses parents, mais aussi à leur haine. Il l'avait incluse en lui comme la seule possibilité de faire partie de ce monde et de s'y imposer par des moyens irrespectueux d'autrui. L'emprise de ses parents sur lui était ainsi devenue très pernicieuse, car elle l'avait rendu prisonnier des fantasmes, du cynisme et des intentions déshumanisantes de ses profanateurs. Il vivait la peur au ventre, convaincu que rien de bon ne pouvait exister sur cette terre, étrangement fasciné par la catastrophe, la violence et la maladie. Au fond de son inconscient s'était glissée une équation qui enserrait son identité : « Ils (mes parents) pensent, donc je suis ! » Plus largement : « Je souffre, donc je suis ; quelqu'un me fait souffrir et me contrôle, donc j'existe ; je suis sous emprise, donc je suis en relation »...

Cette « équation » inconsciente était en fait une *malédiction*. Erwan vivait en circuit fermé, replié sur lui-même, condamné à ne pas pouvoir évoluer, à ne pas pouvoir aimer et être aimé. Pour maintenir la mainmise sur leur enfant, les parents d'Erwan avaient banni son âme et fermé son cœur, c'est-à-dire interdit la sensibilité et les sentiments. Aucune pensée personnelle ne pouvait fleurir en lui...

Une nuit, Erwan rêve d'une femme décapitée. Après avoir raconté son rêve, il le comprend comme « le féminin privé de la capacité de penser ». Il a été ainsi toutes ces années : un corps de jouissance, consommable, mais pas un être humain doué de sensibilité, de sentiments et d'une capacité de discernement. Il parle d'une pièce de théâtre de Samuel Beckett qu'il aime beaucoup : *Ah, les beaux jours !* Il insiste sur la douleur et la tragédie du « féminin englouti dans l'absurdité du monde »... Erwan n'est plus le même. Son visage s'est détendu, il sourit enfin. Il espère déménager prochainement et se promet de commencer une activité physique, plutôt ludique.

Plus l'emprise de la profanation est forte, plus les essais de la proie pour s'en libérer rendent les prédateurs hostiles : ils en deviennent destructeurs et meurtriers. Erwan en a fait la rude expérience avec ses parents. Aujourd'hui, quand il n'est pas complètement sûr de comprendre ce qui se passe dans une situation trouble, il se demande pour lui-même : « Qui fait quoi ? À qui ? Dans quelle intention ? » Cela l'aide à se repérer et à ne plus se laisser entraîner là où il ne voudrait pas aller. « La liberté me rend léger, dit-il, et tellement joyeux ! Je me sens enfin heureux de vivre... »

Rendre à César : trier son héritage pour clarifier sa pensée

Récemment, dans le mouvement subtil de ses élaborations, Martha a compris l'importance pour elle de *distinguer clairement* les actions de plaindre et de compatir. Les distinctions de cette nature sont porteuses d'énergie et de joie, car elles permettent une plus grande clarté de pensée. À ce titre, tout ce qui favorise une pensée personnelle est un vecteur important pour sortir de l'emprise.

« Il y a une grande différence entre écouter la plainte de quelqu'un et avoir de la compassion pour cette personne. De prime abord, cela ne semble pas si différent, pourtant la plainte est un piège. En fait, il y a un abîme entre les deux dans lequel il est possible de se perdre. Plaindre, ou se plaindre, crée une zone de confusion et offre à celui qui en est le bénéficiaire une possibilité de manipulation. Accepter la plainte de l'autre tout comme se complaire dans la plainte sur soi est extrêmement préjudiciable à toute relation véritable avec soi-même et avec l'autre. Dans la compassion, l'écoute de la douleur n'empêche pas de percevoir la réalité, même difficile, et de nommer ce qui est. Le fait d'avoir été blessé, aussi vive que soit la douleur, n'aboutit pas forcément à devenir plaintif. »

Rebecca, la mère de Martha, avait eu une histoire très douloureuse. Elle menaçait régulièrement de se suicider et se plaignait constamment. Elle racontait en boucle les épreuves réellement terribles qu'elle avait subies. Martha se sentait prise au piège. Elle plaignait sa mère, s'apitoyait sur son vécu si pénible et se gardait de la contrarier ; en même temps, elle lui en voulait de l'envahir de ses plaintes, tout en se culpabilisant de ce ressenti.

Martha n'imaginait pas un seul moment que, malgré ce passé traumatisant, sa mère aurait pu choisir de vivre ; elle considérait la plainte comme allant de soi, ainsi que ce statut de victime et de morte-vivante qu'elle croyait inévitable. Elle ne s'imaginait pas que le fait qu'elle ressente parfois de la colère à l'égard de sa mère avait un fondement juste, puisqu'elle était piégée par les plaintes de sa mère. L'habitude d'accepter la plainte a eu pour effet qu'elle s'apitoyait aussi sur elle-même de façon identique et qu'elle s'identifiait avec une certaine satisfaction à sa propre souffrance, son histoire étant effectivement truffée de drames. Au-delà d'un terrible mal de vivre, Martha trouvait une énorme difficulté à exister, une certaine jouissance à considérer qu'elle pourrait obtenir une première place au concours de la plus grande douleur. C'était une façon d'exister, une forme d'identité malsaine qui la fixait dans son mal-être. Elle acceptait la plainte de tout un chacun, notamment celle de son frère. De même, elle choisissait ses relations amicales et amoureuses parmi des personnes se comportant de la même façon : elle tentait aussi de les ménager, voire de les sauver.

Martha s'est maintes fois fait berner, et même encore quelques fois après un long chemin de psychanalyse, car cette compréhension entre l'*écoute distanciée* de la douleur et l'identification à la plainte fut longue à advenir. Son besoin inconscient d'éliminer le risque suicidaire chez tous ceux qu'elle approchait, rendu permanent par le suicide effectif de sa mère, l'empêchait de poser un regard lucide et d'oser prononcer une parole vraie. Une fulgurance de compréhension lui vint un jour en séance.

Son frère Joab lui devait une somme d'argent qu'il s'était engagé à lui rendre en faisant un transfert bancaire. Une fois l'engagement pris, il la laissa sans

nouvelles durant plusieurs semaines. Martha lui envoya un message pour savoir si tout allait bien pour lui. Il lui répondit par retour un long message de plainte sur sa situation personnelle et professionnelle, dans lequel il se disait « frustré » de ne pas être en mesure de lui envoyer son dû car il avait utilisé cette somme. Après s'être engagé à faire ce remboursement, son frère se plaignait de ne pas être en mesure de l'effectuer. À aucun moment il n'avait prévenu Martha du fait qu'il n'allait pas tenir sa parole, en oubliant l'impact que cela pouvait avoir pour elle, qui élève seule son enfant... _____

Martha se rendit compte du nombre de fois où elle avait supporté des situations de ce genre avec lui autant qu'avec d'autres, où elle n'avait rien dit pour ne pas le blesser davantage, rongée par la culpabilité d'avoir moins subi la violence de leur mère que lui. Elle n'avait aucune conscience qu'à la fois elle s'épuisait à se museler et qu'elle confirmait, en ne réagissant pas, le statut de victime à perpétuité de son frère. Elle lui répondit donc qu'elle lui conseillait de s'exprimer au lieu de se sentir frustré d'une situation qu'il avait lui-même provoquée et dont il est possible de se libérer.

Une semaine plus tard, elle reçut une brève réponse lui demandant des précisions sur ses coordonnées bancaires, et lui annonçant l'envoi de la somme pour la semaine suivante. Martha se rendit compte que son acceptation de la plainte, provoquée par le fonctionnement de sa mère, avait induit en elle un interdit d'exprimer son ressenti et son mécontentement, ainsi qu'une obligation de soutenir les plaignants qu'elle croisait. Cela lui avait valu des déboires cuisants, car souvent ces plaignants pouvaient se transformer en monstres sans cœur face à une souffrance ou une difficulté autre que la leur. Cela lui était arrivé avec une collègue qui se plaignait d'être rejetée de tous les groupes de

travail auxquels elle avait participé. Martha avait volé à son secours pour l'accueillir, puis voir cette collègue peu à peu semer la zizanie et tenter de la discréditer.

Lui revinrent en ricochet une foule de souvenirs où le même phénomène s'était produit. Cette compréhension libéra sa parole et lui permit de dire par la suite ce qu'elle avait sur le cœur, sans renier son ressenti et sans avoir recours à l'agressivité qui avait été jusqu'alors son ultime recours. Elle comprit que lorsqu'elle ressentait de la colère, il était nécessaire qu'elle se pose pour écouter ce qu'elle percevait et qu'elle prenne le temps de comprendre l'origine de son ressenti, puis le temps de la formulation juste.

Écouter son ressenti comme un indicateur, une voie à suivre, lui permet d'accroître sa confiance en elle, et d'écouter le chagrin ou la tristesse, ce qui est totalement différent que d'être engluée dans la plainte. Lorsque la plainte cache une détresse, la parole vraie ouvre une porte de sortie possible. Martha a effectué tout un cheminement pour regarder sa réalité et faire le choix de changer.

La séance durant laquelle cette compréhension a émergé, fruit d'un long travail d'élaboration, fut un grand moment de joie et d'avancée vers sa liberté intérieure par la compréhension renouvelée de veiller à écouter avant tout l'intention qui est derrière chaque parole ou chaque acte.

Quitter le confort et prendre position

« Renoncer à penser c'est renoncer à être humain. »

H. Arendt

L'aliénation de l'individu à la culture de masse, devenue une contrainte de consommation et de jouissance permanentes, entrave le développement de la pensée. Les individus ont donc tendance à s'endormir, à s'amollir ou même à sombrer dans une forme de bestialité, comme les parents de Chihiro, dans le dessin animé très inspiré et symbolique du réalisateur japonais Hayao Miyazaki, *Le voyage de Chihiro* (2001). À force de se goinfrer avidement de nourriture, ils deviennent des animaux, de gros porcs, des bêtes sans intelligence. Ils ont délaissé leur âme et abandonné leur humanité. Cet acte correspond en fait à une *transgression* des lois humaines par les parents. La petite fille attend d'eux qu'ils lui enseignent les règles de la vie et qu'ils les respectent eux-mêmes, or ils les bafouent. Non seulement ils mangent salement, mais ils volent le bien d'autrui en s'accaparant une nourriture qui ne leur est pas destinée. De surcroît, ils se moquent des protestations de Chihiro, alors qu'elle est dans le respect de la loi : cela constitue une *catastrophe éthique* pour elle. La monstruosité de leur transformation en porcs correspond à la monstruosité de leur attitude irrespectueuse et sans conscience...

Pour lutter contre la douleur qu'inflige le matérialisme, certaines personnes préfèrent rester en retrait, ne pas s'incarner : elles souhaiteraient être des anges, par exemple. Aurore, elle, aurait voulu « être une sainte ». Elle reconnaît qu'il s'agit pour elle d'une « quête impos-

sible ». Elle consulte parce qu'elle a une très grande difficulté à prendre en charge la gestion de son activité professionnelle, mais aussi parce qu'elle se sent prisonnière d'un homme.

Aurore est désespérée. Installée à son compte en profession libérale, elle est bloquée par les tâches administratives. Elle n'arrive pas à « s'occuper de ses papiers », et ils s'entassent... « Cela me rend dingue de voir que je me refuse à m'occuper de mes papiers. C'est comme s'il y avait une force en moi qui m'interdisait de le faire, qui m'en empêche. Je sens bien ce mouvement de refus en moi. C'est insupportable de voir que je suis passive, que je refuse d'entrer dans l'action. Je me punis sans doute ? Je me cabre, je fais comme un caprice. Je ne veux pas me soumettre à ces papiers. Je résiste de toutes mes forces. J'en suis malade, triste. Cela me donne une très mauvaise image de moi. J'en finis par me détester. Je suis obnubilée par ce que je n'ai pas fait, pas réussi à faire. Je suis en souffrance. »

Au début de sa psychanalyse, Aurore a des difficultés à *penser par elle-même*. Elle s'appuie soit sur ce qu'elle lit, et elle lit beaucoup, soit sur ce que disent les autres. Pour l'aider à constituer progressivement une pensée personnelle, son psychanalyste lui demande d'exprimer ses ressentis. Très décontenancée, au début, par cette demande qui lui paraît complètement incongrue, elle fait une découverte très significative pour elle : depuis qu'elle est toute petite, elle a appris à « amoindrir ou annuler ses ressentis ». Comment est-ce venu ? Pour Aurore, en fait, « ressentir, c'est mourir ». Elle est alors secouée de spasmes et se sent submergée par un très fort écœurement. Ses associations libres la mènent plus loin. Elle prend conscience qu'elle évite

soigneusement le conflit, la confrontation et l'affrontement, car elle a peur que l'autre puisse la tuer.

Aurore est surprise, et plus encore, de percevoir un peu plus tard qu'elle a peur elle-même de se mettre en colère, pour la même raison. « Je me sens supérieure, arrogante, méprisante. Je n'exprime rien car j'ai peur d'être violente et d'assassiner l'autre. Il vaut mieux tuer que d'être tué. Au fond de moi, je n'ai aucune tolérance. L'autre n'a aucun crédit à mes yeux. Je le discrédite, je le détruis, je l'enterre. » Elle se souvient que ses parents la maltrahaient beaucoup, lorsqu'elle était petite, et que son père, armé d'un fusil, avait même menacé de la tuer, un jour qu'elle essayait de s'interposer entre sa mère et lui. Il devenait très violent lorsqu'il avait trop bu...

Comment s'est-elle débrouillée jusque-là avec de telles pulsions de meurtre, si puissamment actives en elle ? Elle avait trouvé une parade facile : elle jouissait de tout, tout le temps : nourriture, vêtements et sexualité, principalement. Son psychanalyste invente alors un terme pour désigner son *attitude fondamentale* ou disposition de fond : « l'omni-jouissance », ou toute-jouissance. Aurore se croyait sans limites et ne voulait surtout pas entendre parler de bornes à sa jouissance. Elle refusait catégoriquement toute forme de frustration et de manque. Elle commence alors à comprendre pourquoi elle ne veut pas s'occuper des tâches administratives : non seulement cela ne la fait pas jouir, mais cela l'empêche de jouir.

Cependant, sa plus grande souffrance se situe dans sa relation amoureuse. Aurore reconnaît qu'elle est enlisée dans une énorme dépendance affective et sexuelle. Elle voudrait que son amant, Nicolas, soit

tout le temps là, avec elle et disponible pour elle. Elle ne supporte pas son absence et se sent devenir folle, ou sombre dans une angoisse innommable, s'il ne lui répond pas immédiatement au téléphone ou la laisse un temps sans nouvelles. « Rien ne pourra remplacer les parents que vous n'avez pas eus... », lui fait remarquer le thérapeute. Aurore sanglote vivement.

Il est facile de déceler que le comportement amoureux d'Aurore impose de fortes contraintes à son compagnon et qu'elle aurait donc tendance à le mettre sous son emprise. Elle le reconnaît sans difficulté, d'autant que ses pulsions meurtrières sont assorties de fortes doses de sadisme et de masochisme, y compris dans sa sexualité. Elle a conscience qu'elle pourrait être volontiers dominatrice et tente de refréner cette tendance.

Néanmoins, dans la réalité profonde et subtile, Aurore est la proie d'un homme non seulement autoritaire, mais malveillant et destructeur. Cette révélation lui déplaît fortement, mais au fil des mois, le même schéma d'aliénation se répète de façon si nette, qu'elle ne peut pas éviter d'en prendre conscience. Sur le coup, notamment lors de leurs crises, elle ne perçoit rien, mais se trouve très chamboulée ; après-coup, elle repère comment Nicolas s'y prend pour l'enfermer de plus en plus dans son monde très particulier, et dans une idée très dévalorisante d'elle-même.

Jusqu'alors, évitant le conflit, Aurore éprouvait des difficultés à poser des questions à l'autre, notamment par peur des réponses. Désormais, lorsqu'elle se rend compte qu'elle n'a plus de perceptions assez claires

sur elle-même¹, elle comprend qu'il est nécessaire de *poser des questions claires* à son interlocuteur. Par exemple : « Pourquoi dis-tu cela ? Qu'entends-tu par là ? Que cherches-tu ? »

Elle observe alors que Nicolas ressemble curieusement à son père et au père de son père. Son grand-père paternel était un « directeur d'usine infect, collaborateur entre 1940 et 1944 ». Elle se souvient d'un « gros homme assis sur son fauteuil en bois », d'un « dictateur qui domine les autres et qui tape du poing sur la table. Comme Nicolas : violent, radical et totalitaire. Avec moi, cela ne marche plus ! »

Comme toutes les personnes intègres, Aurore souhaite être honnête avec elle-même pour pouvoir être honnête avec les autres, quoi que cela puisse lui en coûter. Il n'est pas si facile de « clairvoir » (voir clair), mais c'est l'unique façon de vivre dans sa rectitude et sa *verticalité* d'être humain. Aurore ne souhaite pas faire porter tout le poids de la responsabilité à Nicolas. Si elle est dans cette impasse avec lui, c'est qu'elle y a participé, elle aussi, à sa façon. Elle fait alors une découverte majeure. Elle constate qu'il lui arrive également de mentir à Nicolas, pour reprendre la main sur lui, le dominer, se venger ou lui faire mal. « Dans ce cas, reconnaît-elle, en lui mentant donc *en mentant*, c'est moi-même qui induis de la confusion en moi, je brouille mes propres repères intérieurs, je perds contact avec mes perceptions, je m'égare dans un flou que j'ai créé et je m'empêche de penser.

1. Cela peut advenir également lorsque *l'emprise interne* est réactivée, soit par un stimulus endogène (réminiscence venant de soi), soit par un stimulus exogène (élément venant de l'autre ou de l'environnement)...

J'aurais beau jeu, alors, de le lui reprocher ou de faire croire que cela vient de lui ! ».

Depuis qu'elle ne se laisse plus faire, Nicolas joue les victimes éplo-
rées, les grands déprimés et fait du chantage au suicide. Aurore com-
prend qu'il lui est nécessaire de ne pas se laisser faire et de s'affirmer
face à lui, de bien se situer, d'opter pour une position ferme : « Je
comprends que tu ailles mal, que tu aies des idées noires et que tu
penses à la mort, mais ne t'avise pas de faire pression sur moi en me
menaçant de te suicider. »

Petit à petit, cette capacité à faire face à l'autre, même mal intentionné, lui
donne de la force. Nicolas ne l'impressionne plus. Elle n'a plus peur de parler
avec netteté. « Avant, je m'intéressais à ce qui lui arrive pour me faire aimer
de lui. J'avais peur qu'il m'abandonne. Maintenant, je n'ai plus besoin d'en-
trer dans ses désordres et sa violence. Je n'ai plus peur d'être abandonnée. Je
n'ai même plus peur d'être seule. Du coup, Nicolas n'a plus de moyen de
pression sur moi. Il ne peut plus me pousser à bout. Il n'a plus de prise sur
moi. »

Comme tous les prédateurs, Nicolas ne lâche pas sa proie si facile-
ment. Il essaye de l'intimider, de l'embrouiller, de l'aveugler, puis,
comme cela ne suffit plus à maintenir sa domination, il choisit de
l'écraser et de la détruire.

« Je suis en rage contre Nicolas. Il ne prend pas la responsabilité de son res-
senti et il me l'attribue à moi. Il voudrait me faire croire que je suis malinten-
tionnée à son égard. Heureusement, je ne me laisse plus faire et je ne me
laisse plus attribuer quoi que ce soit. » Quelques jours plus tard, une nouvelle

dispute permet à Aurore de mesurer le chemin parcouru. « Je ne me laisse plus embarquer par Nicolas. J'ai conquis une certaine distance. Je n'ai plus ni le mouvement d'aller vers lui, ni le mouvement de rejet. Je tiens bon s'il me prête des intentions que je n'ai pas. Je n'entre plus dans son numéro de Calimero. S'il se retire de la relation, je lui dis que c'est son choix, que je le respecte, mais je ne vais plus le chercher. Je suis de plus en plus claire avec lui. Tout va bien. » Cette crise sera une des dernières : Aurore perçoit que son amant va trop loin et qu'il n'a aucune vraie considération, estime et affection pour elle. Elle le quitte, non sans vivre la douloureuse expérience de l'arrachement, mais elle tient bon et accepte le vide, la perte et la solitude.

Après cette nouvelle prise de conscience importante de la force de destruction à l'œuvre en elle, Aurore découvre que, même libérée d'un homme sans amour et sans respect pour elle, elle n'est pas pour autant encore délivrée des forces de destruction à l'œuvre en elle, de son *emprise intérieure*.

« Ce qui me donne l'impression de me faire plaisir, ce n'est pas d'aller danser, chanter ou nager, ce n'est pas une activité plaisante, c'est de me détruire. J'ai de nouveau des idées suicidaires. Je me sens condamnée à vivre. C'est dur. » Le lendemain de la séance, elle envoie un texto à son psychanalyste, pour lui faire part d'une hypothèse de recherche sur elle-même. « Une autre piste me semble essentielle aussi : me maltraiter, m'autodétruire est peut-être la seule façon de me sentir exister. » Oui, son intuition est très juste.

Aurore a trouvé une de ces *équations inconscientes fondamentales* qui peuvent déterminer notre façon d'être, de croire, de penser, de parler, de choisir et d'agir. Quelques mois passent, ponctués de moments très douloureux et de dépresses profondes. Aurore traverse les tempêtes...

« J'ai passé le cap de bonne espérance. Je vais bien. Je le sens au fond de moi. Je suis plus en accord avec moi-même. Je ne me sens plus coupable d'exister ! Je ne souhaite plus me détruire. Je n'ai plus peur de vivre... »

Les témoignages d'Aurore, de Martha, d'Erwan, de Cédric, de Tiffany et d'Elia montrent que beaucoup de personnes font l'expérience pénible de l'emprise, mais qu'elle peut aussi être l'occasion d'une meilleure connaissance de soi, d'une plus grande affirmation et d'une progression vers plus de liberté. À condition de ne pas être, pour soi-même, son propre « emprisonneur » ou facilitateur d'emprise !

Ouvrir son cœur et sa conscience

« L'empathie réciproque est un choix éthique. Elle implique une reconnaissance mutuelle : nous décidons de considérer nos interlocuteurs comme pourvus de sensibilité au même titre que nous et pas seulement comme de simples choses que nous parviendrions plus ou moins bien à comprendre pour les utiliser. »

S.Tisseron

Tel est effectivement le risque. Nous pourrions nous considérer comme étant plus éclairés, plus évolués, donc privilégiés et supérieurs aux autres. Nous pourrions naïvement croire qu'il n'y a que les autres qui peuvent nous manipuler, nous mettre sous influence ou nous aliéner, et qu'à nous, si purs et au-dessus de tout soupçon, cela ne pourrait nous arriver en aucun cas. La tentation est là de séparer

le monde en deux : les bons et les mauvais, donc fatalement les victimes et les bourreaux. Plus net encore : nous serions à part, incompris dans ce monde, car trop différents...

L'art de la relation humaine requiert, non seulement une vraie rencontre, mais de réels échanges authentiques : à la fois francs, honnêtes et sincères. Celle-ci se fonde sur la conviction que l'autre aussi, face à soi, est un être humain digne d'intérêt et de respect. Oui, l'empathie réciproque est un choix éthique, l'empathie réelle ne peut pas fonctionner à sens unique, seulement pour soi et vers soi, en oubliant d'en faire bénéficier l'autre, *tout autant*. La bienveillance dans la relation humaine est une bienveillance réciproque, à parité, dans le don et le don en retour. À l'intérieur de ce choix réside également la décision de ne pas mettre l'autre sous emprise et de ne pas le laisser le faire avec nous non plus...

Mathilde a compris cette réalité dans un mouvement de conscience qui lui a apporté beaucoup de joie. Comme pour Martha, l'histoire de la mise en place et du maintien de l'emprise dans son existence s'est échelonné sur plusieurs générations. Après de nombreuses années de psychanalyse et d'importantes transformations concrètes dans sa vie personnelle et relationnelle, Mathilde butait sur un de ses « points faibles » : non seulement elle n'arrivait pas à dire non, à se mettre en colère pour s'indigner et se révolter contre les tentatives de manipulation, mais – curieusement – elle se mettait elle-même en posture de soumission, quitte à se « jeter dans la gueule du loup » !

Au fil des séances, Mathilde constate qu'une part d'elle est « comme morte ». Cela l'entraîne à réfléchir à ce que représente, pour elle, « la mort de l'âme ». Selon elle, la folie est une forme de mort de l'âme ; elle en a très peur. Puis, elle pense spontanément à la mort de sa grand-mère maternelle. « Elle est un fantôme dans l'arbre généalogique. Ma mère a érigé cette femme en être suprême et unique, au-dessus de tous, elle-même en est l'unique héritière, le double parfait, par lequel elle donne une légitimité à tous ses actes. La mort rôde, elle est une arme à tout instant, qui me terrorise, mais qui en même temps m'attire sans que je puisse mettre une réalité sur cette idée abstraite. La mort est sans cadavre, la personne morte ne part jamais : elle reste tout le temps là. » Aussi, comment s'imaginer ce que veut dire la mort psychique ? « Le mystère dont s'entoure ma mère, dans lequel elle se cache, pour mieux œuvrer sans jamais être inquiétée par la colère ou la rébellion de ses victimes, ce mystère est intouchable. Il lui permet de me mettre sous emprise de façon imperceptible. Alors, enfant, je me rebelle, je m'échappe, mais jeune mère je plonge dans cet univers. La naissance de mes enfants réactive le danger de mort et je me livre volontairement à ce système pervers, je deviens le principal vecteur, la complice active. »

À travers notre réflexion sur ce qui se passait lors de la naissance de ses enfants, Mathilde découvre l'ambiance mortifère et pesante qu'elle a connue lors de sa propre enfance. Une enfance sans vie. Avec un tel déni de la mort, la vie ne pouvait pas être réelle. Ce déni de la mort était le moyen nécessaire pour rendre l'emprise, non seulement invisible, mais surtout inimaginable et pratiquement impensable...

« Je me rends compte qu'aux confins de l'emprise de ma mère se trouve l'empêchement à penser la mort, physique et surtout psychique. Un anéan-

tissement¹. L'ambiance de mon enfance témoigne de la volonté de me tuer, une volonté de meurtre sans équivoque. Telle une oie gavée, ma mère me faisait ingurgiter une énorme quantité de nourriture quand elle le décidait ou, sinon, elle m'affamait. Je n'existais pas pour moi-même, comme une personne humaine. N'est-ce pas une preuve de la volonté de meurtre de l'enfant ? Comment ne suis-je pas devenue folle ? »

Mathilde comprend alors que pèse sur elle, depuis qu'elle est toute petite, une « faute sans nom »². Croyance dans une faute systématique, tout le temps, même dans la vie courante. « Dans mon éducation, j'étais forcément en faute, tout le temps en faute. » Son père lui disait : « Tu ne fais que des conneries ». Mathilde éprouve une grande difficulté à répondre aux personnes qui l'envahissent ou qui abusent de sa bonne volonté.

« Même si je sais quoi dire, je n'arrive pas à être en colère. Je n'arrive pas à me défendre quand l'autre va trop loin. Je suis en colère contre moi. J'autorise les personnes perverses et sadiques à aller encore plus loin. Je ne mets pas un terme à leurs attaques et je les laisse faire, je leur laisse voir ma peur. Maintenant, je me prépare mieux, je ne veux plus laisser passer les abus. Je sais que je ne suis pas coupable, que je n'ai pas commis de faute, mais je crois que je dois être parfaite, *pour être irréprochable.* »

Mathilde opère inconsciemment une confusion entre erreur et faute. La moindre bévue devient, pour elle, une faute impardonnable, car c'était ainsi que ses parents la maltrahaient lorsqu'elle était enfant.

1. Le résultat de l'emprise est une forme de « mort psychique ».

2. D.-F.Tayebaly, *Pour en finir avec les pervers narcissiques*, op. cit., pp. 110-112.

Tous les prétextes étaient saisis pour la rendre coupable, incessamment en faute. Face à une personne très sûre d'elle, elle éprouve un fort malaise ; plus une personne a de l'aplomb ou de la mauvaise foi, plus elle aura tendance à se faire toute petite.

« Je me dis que je suis idiote, qu'il faudrait que je sois parfaite. Ce serait la seule façon de prouver que je suis sans faute. »

Depuis des décennies, Mathilde vit sous l'influence d'une contrainte interne : une *contrainte de perfection*.

Pourquoi cette femme pourtant vigoureuse et dynamique, qui réussit brillamment dans les affaires, n'arrive-t-elle pas à se mettre en colère ?

« La paralysie et la sidération sont encore trop importantes en arrière-plan : j'ai peur du chaos et de la violence que je pressens en moi. Si je me mets en colère, j'ai peur de tout casser. »

Effectivement, lorsqu'ils étaient en colère, ses parents cassaient tout ce qu'ils trouvaient autour d'eux. Mathilde a donc peur, en fait, de la colère de ses parents ; elle craint aussi de faire comme eux. Elle fait un *amalgame* entre sa colère saine et juste (la rage de la révolte) et la furie haineuse, ravageuse et destructrice de ses parents, entre eux ou envers elle.

« Les seuls moments où je me suis mise en colère étaient entre mes dix-huit et mes vingt ans. Je me sentais plus libre, j'arrivais à me révolter. Puis, je me

suis découragée. Mon leitmotiv est devenu : cela ne sert à rien, je serai tout le temps dans la même situation. Du coup, je n'arrive plus à être spontanée. » À vingt et un ans, Mathilde rencontre son futur mari. « Je n'étais plus seule donc je n'étais plus obligée de monter en première ligne pour me battre contre mes parents. À partir de là, je me suis cachée derrière mon mari. »

Le mariage correspond pour Mathilde à un retour sous la coupe de ses parents, à une volonté de rentrer dans le moule et dans la norme. Elle décide alors de refréner ses colères.

« Je ne leur exprime plus ma colère et les injustices subies. » Pour être dans la norme, comme sa sœur aînée, parfaite, déjà en couple, elle se renie, ne se rebelle plus du tout. Il n'y a plus que de l'obéissance. « J'y ai trouvé mon compte, cela m'arrangeait. »

Comment est venue s'installer cette *équation inconsciente* ?

« Pour être admise, je ne dois pas me mettre en colère contre les figures d'autorité ni me révolter contre l'injustice. » Mathilde s'interroge. « J'ai cru que, pour fonder une famille, je devais m'intégrer et ressembler à ma famille d'origine, tout reproduire à l'identique, dans le moindre détail. » D'autant que, lorsque la petite fille désobéissait, elle essuyait les représailles d'une mère intraitable, qui lui infligeait des punitions et des sanctions humiliantes.

Mathilde est perplexe. Réussira-t-elle enfin à retrouver la force vive de sa colère ? Pourra-t-elle de nouveau se révolter ? Elle y compte bien et commence déjà à mieux se risquer à dire « non », lorsqu'elle n'est pas d'accord. Quoi qu'il en soit, elle a compris que, dans le re-

giste de la perversion, *le rôle conféré à la victime est d'ouvrir la porte aux abus*, de les accepter sans les refuser, puis de se plaindre – ou de se murer dans le silence et la folie. Les enfants qui ont subi des abus sexuels, incestueux ou autres, connaissent intimement cette effroyable réalité...

Pour l'instant, Mathilde s'emploie à éviter la répétition du même schéma d'une génération à l'autre. Elle observe que ses deux fils se situent l'un par rapport à l'autre selon le même modèle que sa sœur aînée et elle : le fils aîné est « parfait et irréprochable », mais sans valeurs humaines et sans empathie ; le fils puîné est « mauvais et tout le temps en faute », mais plein de compassion. Elle a bien l'intention de changer la donne, et quand Mathilde décide quelque chose, généreuse comme elle est, elle est sûre de tout mettre en œuvre pour aboutir dans son désir !

Conclusion

Les configurations d'emprise sont très nombreuses et leurs formes très variées. Elles sont parfois difficiles à reconnaître, d'autant plus si elles s'inscrivent dans le registre de la perversion, où elles sont alors habilement masquées ou camouflées, puis, si elles sont pointées du doigt, leurs auteurs les nieront, ou les justifieront de façon parfois très raffinée. S'il est tellement difficile de se dégager d'une relation toxique, c'est que l'« emprisonneur » se débrouille pour faire croire à sa victime qu'elle ne pourra pas s'en sortir sans lui, ou même qu'elle ne pourra pas vivre sans lui. Aussi l'emprise a-t-elle très souvent des liens avec nos fragilités face à la *dépendance*. Personne ne peut prétendre être complètement indépendant, nous sommes donc tous susceptibles de nous laisser enfermer, d'une façon ou d'une autre, par un individu ou un groupe, qui nous promettrait d'être enfin *en sécurité*, sans aucun risque d'abandon ou de trahison, sans aucune possibilité de souffrance ou de maladie, sans la moindre trace d'incompréhension ou de désaccord, sans l'ombre de la mort, sans la douleur de la perte, etc. Tous les groupes sectaires utilisent ce levier de la sécurité garantie pour enrôler et accaparer leurs adhérents.

Pourtant, vivre suppose d'accepter les risques de la solitude, du manque et de la finitude. Cette réalité exige de nous le deuil de la sécurité et de la protection. Nous sommes démunis, fragiles et impuissants, dans le sens d'une impossible toute-puissance et de capacités très relatives. Nous apprenons à vivre sans les illusions que confère le pouvoir, auquel nous devons renoncer, pour grandir en sagesse et en connaissance, pour grandir en humanité et en amour. *Le pouvoir et l'emprise s'opposent à l'amour*, voici la clé de voûte de chaque réflexion sur la relation. Nous ne pouvons aimer réellement que si nous acceptons de sortir des jeux d'emprise et des enjeux de pouvoir. Alors il devient possible de vivre libre, dans une liberté vraie, une liberté avant tout intérieure...

L'emprise n'est pas une fatalité. Le très beau film d'Atiq Rahimi, *Pierre de patience*¹ (2012), en est une parabole.

Prendre le temps de se connaître pour se libérer

Une légende afghane dit que l'on peut confier tous ses doutes et toutes ses souffrances à la pierre de patience, jusqu'à ce qu'elle implose. En Afghanistan, c'est la guerre ; une femme, mère de deux petites filles, raconte son existence à son mari gisant dans le coma. Il a été blessé bêtement, lui qui se vivait en héros. Cette femme se dévoile complètement. Petit à petit, grâce à la parole, à l'alliance avec sa tante, à l'amour qui advient entre elle et un soldat, elle va sortir de l'emprise de son mari, de la religion, de sa famille, pour aller vers sa liberté. Au-delà de la guerre, des peurs, le carcan va imploser et laisser exploser sa beauté, sa féminité et sa soif de vivre.

1. Il s'agit de l'adaptation du livre *Syngué Sabour* écrit par Atiq Rahimi en 2008.

CONCLUSION

Il est possible de sortir de l'emprise, quelle que soit sa forme, quel que soit le temps qu'elle dure. Il est indispensable de ne pas croire aux malédictions, quelles que soient leurs formes. Tout peut prendre fin, même l'aliénation la plus installée.

Nous sommes bien conscients qu'un article ou un livre sur l'emprise ne suffisent pas, qu'une démarche personnelle est nécessaire, souvent une démarche de thérapie, plus ou moins longue selon les cas. Nous avons également observé que les écrits sur la perversion et sur l'emprise peuvent aussi donner des arguments redoutables aux personnes sans éthique et sans cœur, qui se servent des avancées des psychanalystes et de leurs patients pour affûter encore plus leurs stratégies de domination et de mystification. Pour autant, rien n'arrêtera les élans du cœur et de la conscience, rien ne pourra arrêter le goût de la recherche chez celles et ceux qui aiment la vie, qui respectent l'humain et qui croient en l'amour.

À toutes les personnes de bonne volonté, nous dédions ce livre, en leur souhaitant de percevoir la capacité de leur âme à supporter la douleur et à retrouver la joie...

Bonne route !

Bibliographie

- ABRAHAM Nicolas, TOROK Maria, *L'écorce et le noyau*, Flammarion, 1987.
- ARENDT Hannah,
La crise de la culture, Gallimard, 1989.
Le système totalitaire, Points, 2005.
- AULAGNIER Piera, *La violence de l'interprétation*, 1975.
- AULAGNIER Piera, CLAVREUL Jean, PERRIER François, ROSOLATO Guy et VALABREGA Jean-Paul, *Le désir et la perversion*, Seuil, 1981.
- AVIVA, *Le journal d'une psychotique éveillée*, Publibook, 2007.
- BADIOU Alain,
L'éthique, Nous, 2009.
Éloge de l'amour, Flammarion, 2009.
- BELLET Maurice, *Le Dieu pervers*, Desclée de Brouwer, 1998.
- BENAMEUR Jeanne, *Profanes*, Actes Sud, 2013.
- BUBER Martin, *Je et Tu*, Aubier, 1970.
- BERGER Véronique, *Les dépendances affectives*, Eyrolles, 2012.
- CASSANO Franco, *La pensée méridienne*, Aube, 1998.
- CORNEILLE Pierre, *La place royale*, comédie, 1634.
- DEBORD Guy, *La société du spectacle*, Buchet-Chastel, 1967.

- DEFORES Marie-Claude, PIEDIMONTE Yvan, *La constitution de l'être*, Bréal, 2009.
- DELAUNAY Pierre, *Les quatre transferts*, Ed. Fédération des Ateliers de psychanalyse, 2011.
- DENIS Paul, *Emprise et satisfaction : les deux formants de la pulsion*, PUF, 2002.
- DETHIVILLE Laura, *Donald W. Winnicott, une nouvelle approche*, Campagne première, 2008.
- DOUVILLE Olivier et al., *Clinique psychanalytique de l'exclusion*, Paris, Dunod, 2012.
- FERENCZI Sándor, *Confusion de langue entre les adultes et l'enfant*, Payot, 2004.
- FORWARD Susan, *Parents toxiques : comment échapper à leur emprise*, Stock, 1991.
- FREUD Sigmund,
La naissance de la psychanalyse, PUF, 1956.
Névrose, psychose et perversion, PUF, 2010.
Au-delà du principe de plaisir, PUF, 2010.
Trois essais sur la théorie de la sexualité, Flammarion, 2011.
Pulsions et destins des pulsions, Payot, 2012.
- GIONO Jean, *Fragments d'un paradis*, Déchalotte, 1948.
- GORI Roland, *La fabrique des imposteurs*, Les liens qui libèrent, 2013.
- HILLESUM Ety, *Une vie bouleversée*, Points, 2004.
- KAFKA Franz, *Œuvres complètes*, La pléiade, Gallimard, 1988.
- KHAN Masud,
Le soi caché, Gallimard, 1976.
Figures de la perversion, Gallimard, 1981.
- LABEDAN Carole, *Inceste : la réalité volée*, Bréal, 2012.
- LA BOETIE Étienne de, *Discours de la servitude volontaire*, (1549) 1574.

BIBLIOGRAPHIE

- LACAN Jacques, *Écrits*, Seuil, 1966.
- LARIVIERE Michael, *Imposture ou psychanalyse ?*, Payot, 2010.
- LELOUP Jean-Yves, *L'absurde et la grâce*, Albin Michel, 2006.
- LEVI Primo, *Si c'est un homme*, Pocket, 1988.
- LOPEZ Gérard, *Enfants violés et violentés : le scandale ignoré*, Dunod, 2013.
- MACHADO DE ASSIS Joaquim-Maria, *L'aliéniste*, Métailié, 2005.
- MACHIAVEL Nicolas, *Le prince*, Flammarion, 1993.
- MARIVAUX, *La vie de Marianne*, Flammarion, 1999.
- MANNONI Maud,
 Les mots ont un poids, ils sont vivants, Denoël, 1995.
 La théorie comme fiction, Seuil, 2001.
- MIJOLLA-MELLOR Sophie de, *Le plaisir de pensée*, Dunod, 1992.
- MORAVIA Alberto, *Le Mépris*, Flammarion, 1993.
- NACHIN Claude,
 La méthode psychanalytique, Armand Colin, 2004.
 À l'écoute des fantômes, Fabert, 2010.
- NEUBURGER Robert, *Exister*, Payot, 2012.
- ORWELL George, *1984*, Gallimard, 1972.
- PONTALIS Jean-Bertrand,
 Entre le rêve et la douleur, Gallimard, 1977.
 (dir.), *L'emprise*, Nouvelle Revue de Psychanalyse, n°24, Gallimard, 1991.
- REFABERT Philippe, SYLWAN Barbro, *Freud, Fliess, Ferenczi, des fantômes qui hantent la psychanalyse*, Hermann, 2010.
- SARRAUTE Nathalie, *Topismes*, XV, Minuit, 1957.
- SCHNEIDER Monique, *La détresse aux sources de l'éthique*, Seuil, 2011.
- SEARLES Harold, *L'effort pour rendre l'autre fou*, Gallimard, 1977.

SHAKESPEARE William,

Hamlet, 1603.

Macbeth, 1606.

TAYEBALY Dominique-France, *Pour en finir avec les pervers narcissiques*, Bréal, 2012.

TISSERON Serge,

La honte, Dunod, 1992.

Vérités et mensonges de nos émotions, Albin Michel, 2005.

L'empathie au cœur du jeu social, Albin Michel, 2010.

Ces désirs qui nous font honte, Fabert, 2010.

Fragments d'une psychanalyse empathique, Albin Michel, 2013.

TOMASELLA Saverio,

Le surmoi, Eyrolles, 2009.

Le sentiment d'abandon, Eyrolles, 2010.

La perversion, Eyrolles, 2010.

Renâitre après un traumatisme, Eyrolles, 2011.

L'inconscient, Eyrolles, 2011.

Le transfert, Eyrolles, 2012.

TORDO Frédéric, « Le jeu vidéo, un espace de subjectivation par l'action. L'auto-empathie médiatisée par l'action virtuelle », *Revue Québécoise de Psychologie*, 2013.

TZARA Tristan, *L'homme approximatif*, Gallimard, 1968.

VEGH Claudine, *Je ne lui ai pas dit au revoir*, Gallimard, 1979.

WILDE Oscar, *De profundis*, Flammarion, 2008.

WINNICOTT Donald W., *Jeu et réalité*, Gallimard, 1975.

WITTGENSTEIN Ludwig, *De la certitude*, Gallimard, 1987.

ZWEIG Stefan, *Lettre d'une inconnue*, Stock, 2009.

Filmographie

- ARONOFSKY Darren, *Black swan*, USA, 2010.
- BORREL Philippe, *Un monde sans fous*, 2010.
- CASSAVETES John, *Une femme sous influence*, USA, 1974.
- DEFURNE Bavo, *Sur le chemin des dunes*, Belgique, 2012.
- DESPLÉCHIN Arnaud, *Un conte de Noël*, France, 2008.
- EASTWOOD Clint, *J. Edgar*, USA, 2011.
- FASSBINDER Rainer W., *Les larmes amères de Petra von Kant*, Allemagne, 1972.
- FELLINI Federico, *Amarcord*, Italie, 1973.
- FOUGERON Martial, *Mon fils à moi*, France, 2007.
- GANSEL Dennis, *La vague*, Allemagne, 2008.
- COSTA-GAVRAS, *Amen*, Allemagne, 2002.
- GISLER Marcel, *F est un salaud*, Suisse, 1998.
- GODARD Jean-Luc, *Le Mépris*, France/Italie, 1963.
- HANEKE Michael, *La pianiste*, Autriche, 2001.
- HITCHCOCK Alfred,
 Les enchaînés, USA, 1946.
 L'inconnu du Nord-Express, USA, 1951.
 Psychose, USA, 1960.

- HOOPER Tom, *The king speech*, Royaume-Uni, 2010.
- LEE Ang, *Brokeback Mountain*, USA, 2005.
- MIYAZAKI Hayao, *Le voyage de Chihiro*, Japon, 2001.
- MULLAN Peter, *The Magdalene sisters*, Grande-Bretagne, 2002.
- OZON François,
 Gouttes d'eau sur pierres brûlantes, France, 1999.
 Dans la maison, France, 2012.
- RAHIMI Atiq, *Syngué Sabour. Pierre de patience*, Afghanistan, 2012.
- RAPP Bernard, *Une affaire de goût*, France, 2000.
- SCOLA Ettore, *Affreux, sales et méchants*, Italie, 1976.
- SOMMER Andy, *Gustav Mahler, Autopsy of a genius*, Allemagne, 2011.
- SZABÓ István, *Colonel Redl*, Hongrie, 1985.
- SCORSESE Martin, *Shutter Island*, USA, 2010.
- TRUFFAUT François, *L'histoire d'Adèle H.*, France, 1975.
- VIGO Jean, *Zéro de conduite*, France, 1933.
- VINTERBERG Thomas, *Festen*, Danemark, 1998.
- VISCONTI Luchino, *Les Damnés*, Italie, 1969.
- WEIR Peter, *Mosquito coast*, USA, 1986.
- WINSPEARE Edoardo, *Pizzicata*, Italie, 1996.

Index des notions

A

Abus IX, 2, 104, 117, 128, 144, 179, 182
Arbitraire 66, 71, 78, 96, 102
Autodestruction 40, 110, 114

C

Chosifié 87
Clairvoyance 132, 152
Colère 2, 27, 40, 49, 51, 81, 143, 144, 148,
150, 166, 168, 171, 177, 178, 179, 181
Complicité 65, 108, 125, 147
Confusion 22, 63, 66, 68, 85, 88, 91, 102,
103, 154, 163, 165, 173, 179
Contrainte 12, 21, 55, 56, 121, 157, 169,
172, 180
Contrôle 12, 18, 20, 61, 76, 78, 80, 87, 163
Culpabilité 7, 35, 105, 106, 115, 116, 167

D

Déni 14, 27, 50, 71, 143, 163, 178
Dénigrer 103, 161

Dépendance 22, 46, 64, 77, 80, 82, 97,
110, 133, 140, 153, 171, 183

Domination X, 3, 10, 12, 13, 19, 20, 23,
26, 32, 34, 39, 62, 64, 66, 67, 90, 91, 92,
95, 98, 107, 113, 125, 142, 157, 174,
185

E

Empathie 103, 127, 132, 154, 176, 177,
182
Équation inconsciente 164, 175, 181

F

Faute 56, 77, 102, 105, 116, 125, 143,
179, 182
Folie 29, 34, 51, 87, 88, 90, 92, 97, 102,
105, 109, 119, 178, 182

H

Haine IX, 13, 14, 30, 34, 35, 39, 53, 79, 87,
92, 100, 110, 118, 140, 143, 162, 163
Hantise 3, 14, 50, 162
Harcèlement 104

Honte 32, 33, 113, 115, 116, 125, 161

Humiliation IX, X, 18, 77, 87

I

Idéalisation X, 12, 13, 18, 49, 50, 51, 77, 79, 80, 83, 100, 104

Indifférence 87, 117

Influence 2, 3, 10, 11, 13, 16, 18, 21, 30, 31, 33, 61, 65, 87, 91, 96, 100, 103, 107, 108, 112, 113, 116, 157, 159, 176, 180

Instrumentalisation 13, 39

J

Jouissance IX, XI, 13, 30, 31, 33, 38, 39, 46, 64, 76, 92, 93, 96, 97, 99, 108, 129, 161, 163, 164, 166, 169, 171

M

Maîtrise 61, 85, 160

Manipulation 2, 10, 11, 54, 64, 66, 67, 70, 88, 125, 127, 134, 154, 160, 165, 177

Mensonge IX, X, 14, 34, 35, 50, 54, 66, 70, 71, 72, 78, 79, 81, 91, 102, 160, 163

Mythe 30, 50, 79, 81, 86, 157

P

Perfection 52, 53, 57, 105, 180

Perversion X, 3, 13, 38, 39, 85, 87, 88, 90, 93, 182, 183, 185

Peur 23, 39, 42, 45, 76, 77, 83, 92, 96, 107, 115, 119, 120, 133, 144, 151, 152, 163, 171, 172, 174, 176, 178, 179, 180, 184

Projection 69, 132

R

Refoulement 127, 162

Répétition 3, 13, 48, 147, 182

S

Séduction 18, 54, 99, 100

Sidération 180

Surveillance 24, 41, 83

T-U-V

Terreur 119, 142, 144, 156

Utilisation 68, 87, 91, 92, 163

Vengeance 97

Index des illustrations cliniques

A

Amos

Abandonné par son père et violenté par sa tante 27

Développe une hypersensibilité à l'injustice 27

Est partagé entre protéger sa mère, qui ferme les yeux et se révolter 26

Nie sa souffrance, comme son entourage le fait 25

Se détend lorsqu'un cadre est posé 27

Anna

Privée d'espace, d'intimité 20

Sa mère parle et pense à sa place, elle annule régulièrement les séances 19

Semble dévitalisée 19, 20, 21

Son père se désintéresse d'elle 19, 20

Soumise à une triple contrainte (demande d'obéissance aveugle à l'autorité/laissée à elle-même dans une

autonomie complète/critique du système irrecevable) 21, 23

Vit seule avec sa mère, suite à la séparation de ses parents 19

Aurore

A des difficultés à penser par elle-même 170

Aurait voulu être une sainte, a tendance à fuir et à dissimuler 169

Enfermée dans une grande dépendance affective et sexuelle 172

Envahissante, angoissée, a tendance à dominer 172

Est dans l'omni-jouissance 171

Prend conscience de ses comportements autodestructeurs, de son envie de disparaître 175

Retrouve le désir de vivre, sort progressivement de l'emprise 176

Sous l'emprise d'un homme sadique et culpabilisant 172, 174

B

Blanche

Sous l'emprise d'un thérapeute abusif 96

C

Cédric

A eu des parents autoritaires, négligents, abusifs 104, 144, 147

Choisit de ne plus se laisser faire 155, 157

Prend conscience de ses propres manquements en tant que père 147

Se laisse dénigrer, se plie aux désirs de sa femme (impossibles à satisfaire) 103

Sous l'emprise de sa femme, Elise 102, 104

E

Elia

A construit une vie de famille avec un homme égocentrique, culpabilisant 138, 152

A fui et trouvé refuge dans une relation à distance 137

A tout fait pour plaire à ses parents (bonne élève) 135

Fuit la solitude, dépend du regard de l'autre 108, 134, 138, 154

S'est réfugiée dans la drogue et l'alcool à l'adolescence 135

S'est sentie abandonnée par ses parents 135, 136

Sort progressivement de l'emprise 151, 155

Erwan

A des relations avec des hommes plus âgés, qu'il séduit, méprise et quitte 99

A intériorisé la haine de ses parents, 162, 163

Fait preuve d'une grande lucidité, n'a pas d'empathie, jouit de dénigrer les autres 100, 161

Fume beaucoup, boit souvent 36

Méprise les autres (voisins, amants de passage, etc.) 36

N'a pas d'amis, n'invite personne chez lui, vit volets fermés 36

Retrouve une souplesse, une humilité, renoue avec ses fragilités et ses émotions 39, 162, 164

Tient des discours brillants, cyniques, désaffectés 36, 132

Travaille en solitaire 36

G

Gradisca

Découvre très tôt la sexualité et la drogue 32

Est contaminée par le virus du sida 33

Offre son corps aux hommes et aux femmes qui le demandent 33

Père brutal, beau-père dégradant, mère démissionnaire 32

Sort peu, mange peu, se drogue, regarde des films pornographiques 33
 Vit sous l'emprise des stupéfiants 33

M

Martha

Doute de sa légitimité à être 93, 121
 Se laisse déposséder de tout, puis élève son fils seule 90
 Se laisse envahir par le malaise de personnes plaintives 166
 Sort progressivement de l'emprise, distingue plaindre et compatir 165, 168
 Sous l'emprise d'un homme violent, péremptoire 90, 92
 Très mauvaise estime d'elle-même, image d'elle erronée 90, 93

Mathilde

A grandi dans un déni de la mort, s'est faite complice d'une mère aux pulsions sadiques 179
 A reproduit le schéma familial, a renoncé à se révolter 181
 Constate la répétition du schéma fraternel sur ses fils (aîné irréprochable ; cadet mauvais) 182
 Ne sait pas dire non 177
 Se met en posture de soumission 177
 Se sent comme morte, découvre le climat mortifère de son enfance 178

Se sent coupable de tout, peine à distinguer erreur et faute 179, 180

Mélanie

Contradictoire, dépendante, se victimise 54
 Sous l'emprise d'une mère parfaite 54, 56
 Veut préserver la bonne image de sa mère, ainsi que sa fausse image d'elle-même 55, 56, 57
 Violente envers son père malade, injuste vis-à-vis de son ex-mari 55, 56

O

Octave

Accoutumance à l'emprise, a honte de la répétition du scénario d'emprise 113
 doute de ses capacités, de ses opinions, de ses choix 113
 Se laisse influencer par des femmes auxquelles il accorde tout pouvoir 113

Oreste

Est dépendant de personnes qui ne le respectent pas vraiment 133
 Par peur de la solitude, se met sous l'emprise de personnes auxquelles il donne tout pouvoir 133
 Se sacrifie, se dévoue, nie son point de vue 133

R

Rebecca

A renié ses racines juives après la guerre 120

A vécu la guerre, le nazisme, les privations 119

S'est attachée à un homme séducteur, absent (comme son père) 119

S'est suicidée 120

T

Tiffany

A internalisé sa mère, est envahie par la culpabilité 145, 146, 150

Comportements autodestructeurs 45, 114

Dépendance aux avis des autres (voyantes) 44, 82

En proie à l'auto-accusation, à l'autocritique, à l'auto-jugement 3, 143

Éprouve de la honte, de la peur, de la culpabilité 42, 115, 116

Inaction pour éviter le conflit 42

Mère despotique et père soumis 3, 65, 70, 72, 79, 149

Retrouve une autonomie de pensée, une créativité, le sourire 149, 151

V

Violette et Thomas

Chacun reproduit le schéma familial 50, 52

Leurs pères respectifs sont décédés lorsqu'ils étaient enfants 49

Thomas trompe sa femme, Violette néglige le fils de Thomas et ferme les yeux sur leurs irresponsabilités 49