

## **CHRISTINE CALONNE : *Comment comprendre la dynamique manipulateur-manipulé dans le couple ? Quelles pistes pour s'en sortir ?***

Intervention dans le cadre du cycle de soirées-débats sur le couple en souffrance *Parlez-moi d'amour, redites-moi des choses tendres*

CEFA asbl – 26 novembre 2009

---

Je vais introduire le sujet de la manipulation dans le couple en vous présentant le témoignage d'une patiente Clara. Elle consulte, car elle souffre d'un manque d'estime de soi et de confiance en soi qui se marque cruellement dans sa vie de couple depuis quelques années. Elle a 35 ans, deux fils de 6 et 9 ans et un compagnon du même âge qu'elle. Elle travaille comme juriste dans une grosse société, à temps plein. Elle ne manque pas de confiance en elle dans ce domaine. Elle raconte d'abord ses difficultés de couple actuelles : Son mari la dévalorise sans cesse, l'insulte, la menace, n'effectue pas les tâches qui lui sont assignées à la maison, mais ne cherche pas du travail pour autant, il la culpabilise, il fait du chantage, il ment, il est jaloux, il ne tient pas compte de ses besoins, mais il pense à satisfaire les siens, il refuse le dialogue et a toujours raison, il se réfugie dans l'alcool pour éviter la discussion, ou bien pique des colères ingérables, il nie la douleur qu'il lui inflige moralement, il se moque de ses intérêts pour la spiritualité, la santé, la diététique, il projette ses propres attitudes sur elle... Après sa description, je lui dis qu'il est compréhensible qu'elle se sente mal, car elle est constamment agressée et « surresponsabilisée » dans son couple. Je reconnais bien là la description d'un manipulateur et je lui dis. Elle m'exprime alors qu'elle connaît cela depuis son enfance, car sa mère était aussi manipulatrice et alcoolique. Sa mère ne voyait en elle qu'un rôle social : il fallait qu'elle soit juriste et aille à l'université. Mais, Clara jouait du piano et rêvait d'aller au conservatoire pour devenir pianiste. Sa mère n'exprimait pas de sentiments positifs envers elle, mais se plaignait qu'à cause de sa fille, elle avait raté sa vie, parce qu'elle n'avait pas pu aller à l'université avec un enfant à charge. Sa mère recherchait sans cesse la notoriété, les gens comme il faut, mais poussait son entourage à bout en leur reprochant de ne pas être comme il faut quand ils se mettaient en colère. Elle avait les mêmes traits de caractères que le mari de Clara. Clara prit conscience qu'elle avait toujours agressée par sa mère puis par son mari. Mais, quand elle avait fuit la maison familiale pour se réfugier dans les bras de son mari, elle l'avait pris pour un protecteur, car il se montrait sympathique, flatteur, séduisant, généreux, tendre. Petit à petit, il révéla son vrai caractère quand il fut sûr qu'elle était sous son emprise. A partir de ce moment là, Clara perdit de plus en plus confiance en elle et estime de soi, elle se culpabilisait quand il la culpabilisait, elle se dévalorisait quand il la dévalorisait, elle cédait au chantage et aux menaces, elle ne disait rien quand il faisait des crises de jalousie pour rien, elle prenait toutes les responsabilités sur elle, car qu'il était convenu entre eux qu'elle travaillait et que lui s'occupait du ménage et des enfants. Elle tombait de plus souvent malade, était fatiguée, s'isolait, développait des plaques de psoriasis et d'eczéma après les crises de rage, ou les insultes de son compagnon. Elle se sentait impuissante à changer la situation, car elle était pleine de peurs : peur de l'abandon, peur d'être seule, peur de ne pouvoir partir et gérer tout toute seule, peur de l'opinion de sa famille si elle le quittait, car elle l'avait choisit

contre l'avis de sa mère, peur que l'agressivité de son compagnon ne fasse qu'augmenter si elle partait, peur de perturber les enfants si elle quittait son compagnon ... Après des mois de psychanalyse, nous sommes passés à l'hypnose afin d'évacuer la souffrance du passé avec sa mère, afin d'affronter ses peurs une à une, afin de ressentir le calme, la joie et la confiance en soi. Les années de dévalorisation lui avaient fait perdre toute motivation au travail et elle ne travaillait presque plus, mais étudiait l'anglais sans qu'on s'en aperçoive. Après le travail sous hypnose, Clara retrouva calme, joie, confiance en soi et retrouva la motivation au travail. Elle reçut une promotion pour ses efforts. La psychanalyse et l'hypnose l'amènèrent au constat qu'elle ne pouvait changer un compagnon manipulateur, car il refusait le dialogue et la remise en question. La seule issue était de partir. Elle le dit à son compagnon qui exprima de l'agressivité en retour, mais accepta quand elle lui dit qu'il aurait sa part de la maison si elle la vendait, malgré le fait qu'elle l'avait presque entièrement payée. Son psoriasis et son eczéma disparurent. Elle retrouva l'énergie, la combattivité pour s'aménager un nouveau chez soi. Les enfants devinrent moins agressifs et agités. Ils abandonnèrent les jeux virtuels et jouèrent à des jeux constructifs comme les legos ... Elle prit conscience que la spiritualité et ses diètes répétées l'avaient aidée à supporter une situation insupportable pendant des années même si son compagnon s'en moquait. Elle prit distance par rapport à l'autorité de sa mère sur elle et s'affirma davantage dans ses choix. Elle prit du temps pour elle en commençant le yoga et la méditation.

On peut observer dans l'histoire de ce couple la dynamique manipulateur-victime de la manière suivante :

-Le manipulateur manifeste des attitudes de toute puissance par son affirmation perpétuelle d'avoir raison, sa violence verbale ou physique, sa croyance qu'il est supérieur ... tandis que la victime manifeste des attitudes d'impuissance héritée de son passé où elle a vécu des agressions non soignées, non reconnues parfois. Ces agressions ont rendu la victime enfant impuissante, car à cet âge, elle était dépendante du parent agresseur.

-Le manipulateur manifeste une surestimation de soi, voire se prend pour un dieu, tandis que la victime manque d'estime de soi et de confiance en soi suite aux agressions vécues dans le passé.

-Le manipulateur manifeste de la violence morale ou physique tandis que la victime retourne sa violence contre elle-même en se culpabilisant sans cesse jusqu'à ce qu'elle explose par transfert de l'agressivité du manipulateur en elle.

-Le manipulateur manifeste croire incarner la loi à lui tout seul, il se perçoit au-dessus des lois, tandis que la victime manifeste une soumission à l'autorité et à l'opinion de celle-ci, au point que le manipulateur peut lui faire faire des choses volontairement qu'elle n'aurait pas fait seule.

-Le manipulateur manifeste un contrôle sur la victime qu'il maintient sous emprise avec un sentiment de jalousie excessif, tandis que la victime a un sentiment de perte de contrôle de sa vie, d'elle-même, une peur de l'abandon qui lui fait accepter d'être sous emprise.

-Le manipulateur menace, fait du chantage, tandis que la victime recherche le compromis, recherche à plaire et se soumet.

-Le manipulateur démissionne de ses responsabilités et les confie à la victime, tandis que la victime a tendance par culpabilité à endosser toutes les responsabilités par perfectionnisme.

-Le manipulateur est profondément indifférent et calculateur tandis que la victime est profondément généreuse, trop bonne, sensible, et ne sait pas mettre de limite à l'autre. C'est la générosité de la victime qui la pousse à vouloir changer le manipulateur, en lui communiquant toujours plus d'attention, de services, d'amour pour le sauver de son indifférence à l'autre.

-Le manipulateur manifeste un refus total de dialogue : il l'évite par différents moyens comme des paroles floues, paradoxales (dire une chose et son contraire), un mutisme, de la condescendance, de la violence, couper la parole, une écoute aversive (écouter sans regarder ce qui décourage de parler), ... Il paraît avoir réponse à tout et tout savoir, car il fait en sorte d'avoir toujours raison. Par contre, la victime recherche le dialogue, car elle cherche à sauver l'autre de son indifférence, elle cherche à le comprendre, elle lit tout ce qu'elle peut trouver sur le sujet comme l'a fait Clara épluchant mon livre « les violences du pouvoir » avec avidité et me contactant pour cette raison. Mais, son désir de dialogue et de compréhension la perd justement parce que le manipulateur ne veut rien savoir. Il ne recherche qu'une conversation superficielle, factuelle, orientée vers les objets, les actions, les projets...

-Le manipulateur manifeste un comportement fondamentalement égocentrique, basé sur son bien être, sa réussite, la valorisation de lui-même. Par contre, la victime du manipulateur manifeste un comportement fondamentalement altruiste, basé sur le bien être de l'autre, la réussite de l'autre, la valorisation de l'autre. Elle peut se sacrifier par amour.

-Le manipulateur ne peut exprimer de pardon, mais il manifeste des représailles. Il pratique la loi du talion, car il n'éprouve pas de culpabilité, culpabilité nécessaire si l'on veut éviter l'escalade d'agressivité dans les relations humaines. Par contre, la victime pardonne sans cesse, ce qui la pousse à essayer encore et encore de faire perdurer la relation. Elle ressent un excès de culpabilité, liée à son vécu d'enfance, par exemple une éducation trop basée sur la recherche de perfection, une éducation basée sur le sacrifice de soi.

-Le manipulateur nie la douleur de l'autre, qu'elle soit psychologique ou physique, car il se mure dans son indifférence, basée sur un vide intérieur. Par contre, la victime est très compatissante et à l'écoute de la souffrance de l'autre quitte à s'oublier elle-même.

-Le manipulateur exerce des doubles contraintes c'est à dire exprime une chose et son contraire, ce qui rend la victime interloquée et culpabilisée de ne pas comprendre. La double contrainte est une tentative de non dialogue. La victime est en recherche de vérité, de compréhension, de rapprochement, ce qui est l'inverse du manipulateur.

-Le manipulateur exige que l'autre soit parfait et traque la faute, l'erreur, pour culpabiliser la victime et la détruire davantage. La victime, au contraire, en pardonnant, accepte les erreurs de l'autre et culpabilise de se voir reprocher ses erreurs.

-Le manipulateur est fondamentalement amoral, de sorte qu'il choque par sa tyrannie, sa mégalomanie, son machiavélisme, ... par contre, la victime éprouve un sentiment excessif de culpabilité, né d'une éducation trop perfectionniste, ou trop morale, ce qui la rend vulnérable à l'agressivité amoral du manipulateur.

-Le manipulateur est contrôlant, calculateur, donc avare, bien que dans un premier temps pour obtenir l'emprise, il peut se montrer protecteur et généreux. La victime, par contre, manque de contrôle et est sans limite dans sa générosité, sa bonté, son écoute, son pardon ...

Mes propositions pour échapper à l'emprise (cfr. Mon livre « les violences du pouvoir ») :

-développer l'intériorité : La victime peut se recentrer en trouvant un espace, un moment à elle, pour prendre distance par rapport à la situation et commencer à réfléchir, à sentir ce qui se passe en elle, plutôt que de subir l'agression sans s'en rendre compte.

Cela peut se faire en thérapie, mais aussi par une promenade, l'installation d'un lieu à soi, d'un temps pour ne rien faire dans sa journée.

-développer la subjectivité: L'étape suivante est de prendre conscience de l'agression et de sentir les sensations, les émotions relatives à cette agression, par l'écoute du corps, des rêves, ...

-développer l'affirmation de soi : Prendre conscience de sa tristesse, de sa colère, de ses peurs par rapport à l'agression permet d'agir en recherchant de l'aide à l'extérieur, en sortant de l'isolement, que ce soit auprès d'un ami ou d'un psychothérapeute. Cela permet d'affirmer ce qui est acceptable et ce qui est inacceptable. Si cela n'est pas entendu, la victime peut alors rechercher une aide juridique, mais en aucun cas, espérer que le manipulateur change, car celui-ci a toujours raison dans sa toute puissance. Il s'agit alors de faire le deuil de l'amour parfait, de la compréhension parfaite, le deuil d'une protection recherchée, d'un parent idéal...

S'affirmer à ce stade, ce n'est pas entrer dans le cycle de la destruction, de la violence verbale ou physique, mais rester neutre, calculer ses paroles, pour les rendre neutres, humoristiques, pour dédramatiser, afin que le manipulateur ne puisse plus transférer sa violence dans la victime.

-Penser à soi en réalisant ses rêves est le meilleur moyen de faire face à la solitude de la séparation, au vide laissé par la violence du manipulateur, afin de se reconstruire soi-même une identité malmenée, détruite par le manipulateur, envieux de tout ce que la victime lui apportait en amour, en générosité, en volonté de bien faire, ...

Dans mon livre, j'appelle ce processus l'acquisition du narcissisme créateur, par opposition au narcissisme séducteur du manipulateur. Le narcissisme est souvent considéré péjorativement, mais en fait, l'amour de l'autre commence par l'amour de soi, c'est à dire se créer soi-même.

Le narcissisme séducteur, par contre, tel que le pratique le manipulateur, est égocentrique, tyrannique, séducteur au départ pour mieux maintenir l'emprise et la tyrannie ensuite.

Le narcissisme séducteur est phallogocentrique, basé sur le culte du pouvoir que pratique le manipulateur. Ainsi, la mère de Clara visait la notoriété, la jurisprudence afin d'accéder à des postes de pouvoir. Mais, le pouvoir visé par le manipulateur est un pouvoir tyrannique, anti-démocratique, sans écoute, sans dialogue, sans sentiments, ... Par contre, le narcissisme créateur est basé sur l'écoute de soi afin de mieux gérer la communication avec son partenaire, afin de mieux aborder le conflit en exprimant ses sentiments, en ouvrant le dialogue par la proposition d'alternatives, en négociant ces alternatives, car on n'est pas dans la toute puissance du manipulateur. Le narcissisme créateur n'est pas applicable avec un manipulateur. Avec lui, il s'agit de rester neutre, de pratiquer l'humour, de ne pas s'attacher, de ne pas aimer, de ne pas vouloir sauver, de garder une bonne estime de soi en ne s'identifiant pas aux agressions verbales du manipulateur.