

Quand les nœuds s'en mêlent...



Exercice d'assouplissement

Quelle est la situation qui vous fait mal ? Décrivez les mots, les faits, les actes le plus objectivement possible.

Qu'est-ce que vous pensez de vous dans cette situation ?

Recherchez toutes les occasions où vous avez pu constater que ce n'était pas vrai.

Recherchez toutes les personnes ou occasions où vous avez pu constater l'inverse et où la vie vous a renvoyé l'inverse.

Qui est donc cet autre qui vous fait mal ? Que veut-il vous prendre ?

3. Êtes-vous prêt à trancher ?

La prise de conscience du type de relation dans lequel vous êtes n'implique pas automatiquement que vous soyez prêt à trancher.

Les quatorze questions ci-dessous vont vous aider à savoir si vous l'êtes.

Vous cochez la colonne "oui" lorsque vous reconnaissez avoir tendance à penser cela, aujourd'hui, par rapport à la relation sur laquelle vous vous questionnez.

Vous cochez la colonne "non" lorsque vous ne pensez pas du tout cela.

Êtes-vous prêt à trancher une situation de harcèlement réelle ?

		Oui	Non
1	Il (ou elle) a des circonstances atténuantes : il (ou elle) a tant souffert dans son couple précédent ; elle a une telle pression de la hiérarchie ; il a eu une enfance difficile.		
2	L'amour triomphe de tout et vous vous aimez.		
3	En dehors de "ça", il (ou elle) est parfait(e).		

4	À force de parler et de communiquer il (ou elle) arrivera à vous faire confiance.		
5	Il faut que vous compreniez ce qui se passe.		
6	Vous êtes sûr que c'est quelqu'un de bien. Il (ou elle) en vaut la peine.		
7	Vous savez comment il (ou elle) est, mais avec vous c'est tout à fait différent. Il (ou elle) vous aime et vous êtes important(e) pour lui (elle).		
8	Vous lui feriez vraiment mal si vous le quittiez.		
9	Vous êtes assez fort(e) pour deux.		
10	Il (ou elle) n'est pas comme tout le monde le dit, vous le connaissez bien et vous connaissez ses tristesses.		
11	Si vous vous adaptez à ce dont il (ou elle) a besoin, vous pourrez le (ou la) rendre heureux(se).		
12	Les tristesses par lesquelles vous passez valent bien les moments de bonheur que vous vivez ensemble.		
13	Vous arriverez bien à le (ou la) convaincre que tout va s'arranger et qu'il (ou elle) est heureux(se) avec vous.		
14	Il faut que vous compreniez ce que vous avez fait de mal.		

Si vous êtes encore dans l'une ou l'autre de ces pensées et que vous avez coché "oui" pour certaines de ces propositions, vous n'êtes pas prêt à trancher.

Quand les nœuds s'en mêlent...

Se séparer d'une relation "symbolique", ou tout simplement destructrice (c'est déjà suffisant !) prend du temps.

C'est un processus de développement personnel

Passez cette grille régulièrement en revue, vous verrez les progrès déjà effectués. Ils vous donneront confiance en votre capacité de changement. Mais surtout laissez-vous le temps de l'évolution.

Laissez le temps au temps, c'est votre meilleur allié.

Vous faire violence et vouloir à tout prix vous séparer alors que vous n'êtes pas prêt ne servirait qu'à vous faire replonger dans la relation à la première occasion.

Suivez votre instinct et ne vous culpabilisez jamais ! Vous êtes en train de grandir.

Si vous ne vous résignez pas à sortir de la relation que vous savez destructrice, c'est que vous n'avez pas encore tous les éléments pour vous en éloigner.

Personne ne peut vous juger.

Vous ne devez pas vous juger.

4. Pourquoi reste-t-on dans une relation destructrice ?

Vous savez intuitivement que vous devez partir et vous restez là.

La rupture ne se fait pas automatiquement. Rompre est, dans certains cas, un chemin personnel.

1. Rompre avec une situation symbolique, c'est en même temps rompre avec la situation de référence.

*Déshabilite-toi de ton enfance,
ou tu ne seras jamais qu'un être
d'apparence.*

Dans le chapitre "Boucle en quatre temps et nœuds relationnels", nous avons développé l'idée que certaines situations ou relations sont symboliques. Remake de situations douloureuses qui sont restées en

suspens, elles sont une piqûre de rappel d'un type de relation par rapport à laquelle vous devez vous situer.

Peut-être cette relation présente en sera-t-elle l'occasion.

Denis a été follement amoureux lorsqu'il était adolescent. De ses 16 ans à ses 18 ans, il a passé tous ses moments libres avec Isabelle. Tous ses moments libres dans le cadre de l'école, car, en dehors de l'école, ils ne se voyaient jamais. Isabelle était très exigeante et n'acceptait pas que Denis la délaisse pour ses amis. Il a donc fait une croix sur le football et toute autre activité qu'il aurait pu partager avec les autres garçons. Cela lui pesait parfois, mais il avait trop peur de perdre son amour. Isabelle lui promettait que, dès leur sortie de l'école, ils continueraient à se voir, qu'ils se marieraient, qu'ils auraient des enfants, elle voyait en lui, disait-elle, tant de qualités. Denis y croyait, elle était si belle, si douce, si drôle, si...

En juin de leur dernière année, ils sont partis chacun de leur côté, se promettant de se revoir vite. Quand Denis a cherché à reprendre contact avec elle, elle ne lui a pas répondu. Il est allé dans son village pour lui demander ce qui se passait et quand il est arrivé près de chez elle, il l'a croisée dans une belle voiture en train d'embrasser un garçon plus âgé. Un an plus tard, il apprenait qu'elle se mariait avec un garçon de son village qu'elle fréquentait depuis deux ans !

Denis a été démoli par cette histoire. Il n'a jamais compris ce qu'il avait fait, mais il a inconsciemment retenu qu'il n'était pas assez bien pour garder une femme, que les avantages sociaux pesaient dans la balance, que les femmes étaient frivoles et allaient toujours au plus offrant, et qu'il ne modifierait plus ses projets pour une femme.

Il se marie après ses études d'ingénieur, installe sa femme dans un "château", lui donne tout ce qu'elle veut et mène à bien ses projets professionnels qui sont pour lui prioritaires. Son épouse veut toujours plus, il lui donne toujours plus. Dix ans plus tard, elle lui annonce qu'elle a rencontré quelqu'un, elle veut partir vivre avec lui, son amant veut lui offrir la belle vie. Denis est anéanti, comble sa femme de

Quand les nœuds s'en mêlent...

cadeaux, lui envoie des fleurs, toujours plus, toujours plus pour lui faire plaisir et la reconquérir. Dans ce "toujours plus", il s'épuise et finit par se dire que sa femme ne l'a pas aimé pour lui, mais pour ce qu'il donnait. Il la laisse partir.

Vous voulez connaître l'épilogue ?

Son épouse revient vers lui, car toutes les promesses faites par l'autre homme s'évanouissent dès qu'elle pose ses bagages chez lui. Denis n'acceptera pas de lui ouvrir la porte. Il a dit "non" à cette relation qui était devenue la symbolique de ce qu'il avait vécu avec Isabelle. Il a refusé en même temps la situation symbolique et la situation de référence. Cela a été l'occasion de faire le deuil d'Isabelle. Vous penserez peut-être "J'espère bien qu'il en a fait son deuil après tant d'années". Même si le deuil d'Isabelle était fait, il lui restait à faire le deuil de la croyance qu'il avait construite après ce choc. Il a su, à partir de ce moment, qu'il ne serait plus jamais le même dans ses relations amoureuses. Pendant plus de trois ans, il est resté seul. Aujourd'hui, il est remarié avec une femme qui aime ses qualités et est heureuse de les partager avec lui.

La rupture est d'autant plus difficile quand rompre, c'est aussi rompre avec le passé. Se dégager de ce mode relationnel actuel, c'est par la même occasion se dégager du mode relationnel dans lequel nous avons vécu par le passé.

Cette situation passée vous mettait peut-être en présence de personnes qui vous sont chères et avec lesquelles vous souhaitez garder une bonne relation. C'est tout à fait possible car vous pouvez dire "non" aux faits inadmissibles tout en disant "oui" à la personne. Le pardon est possible et il est même salutaire.

Rompre avec une situation de référence, c'est rompre avec un mode relationnel. Même si il le mode relationnel n'est pas satisfaisant, il est connu. Rompre avec une manière de communiquer, c'est se dénuder et sentir la solitude pendant un temps.

Se dénuder parce que pendant un temps, vous ne saurez pas par quoi remplacer le fonctionnement que vous voulez changer. Vous avez créé

un système de défense personnel. Vous pouvez aujourd'hui le laisser de côté.

Vous sentirez la solitude parce que vous rompez avec un dernier fil de l'enfance et que vous vous remettez dans votre histoire. Cette rupture vous placera au centre de votre histoire, et au centre d'une histoire personnelle, il n'y a qu'une seule place. Vous êtes seul, vous le serez toujours. Dans une relation, vous serez deux.

2. Vous n'aurez jamais aucune certitude

Le pervers agit subtilement et il est difficile d'avoir des certitudes. Il est rare que l'on puisse le démasquer car ses communications et ses actes sont pleins de doubles messages. Il peut à tous les coups se sortir des impasses avec quelques pirouettes. "Mais oui, je t'aime, mais je serais plus amoureux si tu avais un travail valorisant" : en fin de compte, il m'aime ou il m'aime si je travaille ? C'est un acrobate des relations humaines et le mensonge fait partie de sa personnalité. Même un détecteur de mensonges s'y laisserait prendre. En réalité, il ne ment pas : il s'est tellement convaincu de ce qu'il dit qu'il le croit. L'objectif n'est plus la vérité, l'objectif est de se sortir de l'impasse à tout prix. En général, celui qui n'est pas rompu à l'art du mensonge ment mal : il rougit, bégaie, bref, vous le démasquez facilement. Le pervers est aussi narcissique. Il ne pourrait pas tolérer être pris en flagrant délit, cela ferait voler en éclats l'image de perfection qu'il cherche à se donner.

Françoise suppose depuis des années que son mari est infidèle. Elle tombe un jour, par hasard, sur le décompte de la note de crédit et voit que tous les vendredis, il loue une chambre dans un hôtel, toujours le même. Elle cherche d'autres indices sur le décompte de son téléphone portable. Un numéro y apparaît pratiquement tous les jours et en composant ce numéro elle entend la voix d'une femme. Lorsqu'elle en parle son mari, il soutiendra qu'il ne comprend pas les retraits pour location d'une chambre d'hôtel, cela doit être une erreur, d'ailleurs un de ses collègues a eu la même "farce". Quant au numéro de téléphone, son épouse ne doit pas s'en faire, il s'agit d'une cliente avec laquelle il

Quand les nœuds s'en mêlent...

développe un gros projet pour l'instant. D'autres indices sont annulés de la même manière.

Même pris la main dans le sac, le pervers niera les évidences.

Vous êtes donc automatiquement renvoyé à zéro. Vos intuitions sont là, les faits sont niés.

Vos intuitions ne vous trompent pas, rappelez-vous bien cela ! De toute façon, en imaginant qu'elles vous trompent, si vous doutez de la personne avec laquelle vous êtes, c'est que la relation de confiance a été rompue. Cependant, il est utile d'ajouter une nuance : cela n'est valable que si et seulement si vous n'avez pas tendance à penser que tout le monde vous trompe, que tous les hommes ou les femmes sont infidèles. Si c'était le cas, remettez votre jugement en cause, parlez, évaluez les choses différemment. Tâchez de voir la réalité avec d'autres yeux. Si, par contre, le manque de confiance est propre à cette relation, elle souffre⁴⁸ probablement d'un manque de communication ou d'un déséquilibre .

Parfois, il s'agit d'un ensemble de petits faits qui tendent à vous dévaloriser. Pris séparément, aucun ne semble grave, pourtant, à chaque message, vous vous sentez assommé(e), anesthésié(e) et ne pouvez mettre de mots sur ce qui se passe. Cela vous semble irréel, cette personne ne peut être méchante ou cruelle. "Enfin, ce n'est pas possible", "Il (elle) ne le fait pas exprès".

Imaginez que vous dansiez avec une personne qui chausse du 44. Après un slow, vos pieds sont douloureux à force d'avoir été écrasés. Vous le lui faites remarquer, elle promet de faire attention, mais rien ne change. Qu'elle le fasse exprès ou pas ne change rien au fait que vous ayez mal. La question de savoir si la personne qui vous humilie le fait exprès ou pas ne change rien au fait que vous vous sentiez assommé après chacun de ses messages. Faut-il savoir si elle est consciente de vous faire mal ou pas ? Quelque part, son intention est de vous faire mal ou, dans tous les cas, de se faire du bien en voyant l'impact qu'elle a sur vous. La réponse qu'elle vous donnerait ne vous informe que sur

⁴⁸ Vous pouvez vous reporter au chapitre "Quand le temps est au démêlage", page 253 et suivantes. Les paramètres d'une relation saine vous donneront des pistes d'évolution.

son niveau de conscience ou d'honnêteté. Elle n'est peut-être pas consciente de vous faire mal et donc sa réponse sera "je suis désolée". Elle est peut-être consciente, mais pas honnête, et sa réponse sera aussi "Je suis désolée". Quoi qu'il en soit, ce sont les changements qu'elle posera par la suite qui vous diront si elle était honnête ou pas.

3. Le renversement : vous êtes fou, hystérique ou parano... C'est évident !

Cette troisième raison, corollaire de la précédente, est observée dans toutes les techniques de manipulation abusive. Cela fait partie intégrante du processus.

Le chic est de pouvoir rendre l'autre responsable de ce qui arrive. C'est une des raisons pour lesquelles vous restez dans la relation car vous y perdez vos repères.

Quand vous vous voyez attribuer le qualificatif de "paranoïaque", il vous est difficile de partir. Autant vous pouvez quitter une relation pour des raisons qui ont trait soit à la relation elle-même, soit à cause d'un comportement blessant, autant vous ne pouvez partir lorsque l'on vous dit que vous vous faites des idées. "Mais arrête de te faire des idées", "Tu vois des problèmes où il n'y en a pas", "Avec quoi tu viens encore", "Arrête de te prendre la tête" : autant de petites phrases anodines qui créent la confusion et engendrent une perte de confiance dans vos perceptions. Pourquoi partir alors que vous vous faites des idées ou s'il n'y a pas de problème ? Pourquoi partir alors que vos perceptions sont fausses ? Elles seraient fausses avec quelqu'un d'autre. Vous pourriez même en arriver à vous dire que vous avez beaucoup de chance qu'il ou qu'elle vous supporte. Vous en arriverez à prendre plus que votre part de responsabilité ("C'est ma faute, si au moins j'avais été plus douce", "C'est ma faute, je ne faisais pas ce qu'elle voulait") et l'agresseur, lui, est toujours disculpé, innocenté. Vous portez bien plus que votre part de responsabilité.

Quand les nœuds s'en mêlent...

La honte et la culpabilité peuvent vous poursuivre, si l'agresseur vous pousse dans vos derniers retranchements. Il peut aller jusqu'à mentir volontairement mal pour que vous ayez des doutes et, lorsque vous voudrez à tout prix savoir la vérité, vous vous heurterez à un mur. De quoi rendre fou le plus zen des Bouddhas ou de vous faire valser dans des colères indescriptibles. De plus, quand l'autre se posera en victime de votre agressivité, cela vous mettra plus encore en colère.

Jean, violent moral, ne cesse de houspiller sa compagne du moment en lui renvoyant une image "en sourdine" qui est à l'opposé de ce qu'elle est réellement. "C'est dommage que tu n'aies pas d'amis et que tu ne fasses jamais de souper chez toi". Dans la relation et l'existence d'autres formes de violences déjà présentes, c'est une goutte qui fait déborder le vase, d'autant qu'elle est entourée d'amis et fait beaucoup de fêtes chez elle. "Mais qu'est-ce que tu racontes ?", lui lance-t-elle d'un ton incisif. Il rentre chez lui et lui envoie un message disant : "Je pense que l'on va arrêter notre relation là, je ne peux plus vivre des situations dans lesquelles je suis agressé sans comprendre pourquoi. Tu es une femme formidable et je te souhaite de rencontrer un homme qui te rendra heureuse, car tu le mérites".

La relation est tranchée, pas par la victime mais par le pervers. Même la rupture est perverse. La victime reste anéantie, dans l'incompréhension et donc encore dans la relation. Cette volonté d'anéantir est le propre d'une personne vide, qui cherche à se remplir de vos qualités. Elle y arrive très bien. C'est la quatrième raison pour laquelle il est difficile de quitter.

Tous ces phénomènes relationnels sont de nature à vous ligoter à la personne. Vos accès (et excès) de colère et la perte de votre self-control dans ces situations engendrent la honte de votre propre comportement car vous vous êtes laissé aller à du mauvais.

4. La perte de vos qualités

Des qualités, justement, vous doutez d'en avoir car, quoi que vous fassiez, cela semble toujours inapproprié. Certains peuvent aller

jusqu'à vous reprocher de faire ce qu'ils vous demandent parce qu'ils vous l'ont demandé et non pour vous-même. Jean, toujours, c'est un excellent exemple, dit à son amie : "Je me suis demandé, quand nous nous sommes rencontrés, si j'accepterais que tu fumes". Que de sous-entendus et quelle communication formidablement perverse ! Son amie lui apprend qu'elle a décidé d'arrêter de fumer. Le lendemain, il lui laisse un message : "Je préfère que nous en restions là, il fallait que tu arrêtes de fumer pour toi et pas parce que je te le demande". Il vaut mieux en rire, bien entendu. Quand vous êtes à l'extérieur de ce type de relation, c'est tellement criant d'énormité que vous percevez aisément le vice. Mais dans la relation, vous êtes moins clairvoyant puisque ces techniques vous humilient et aspirent votre énergie. Plus vous avancerez dans la relation et moins vous aurez d'estime de vous.

Dans un premier temps, le pervers partage avec vous pour apprendre qui vous êtes et mieux comprendre votre personnalité et vos qualités. Il vous dit, au début, à quel point vous êtes formidable et qu'il a rencontré peu de gens avec lesquels il se sentait si bien. Peu à peu, il va devenir ce que vous êtes. En apparence uniquement. Il va essayer de singer vos qualités et votre personnalité. C'est sa manière à lui de revivre ou de vivre tout simplement. Il va fréquenter votre milieu, vos amis, va s'intéresser à vous, vous allez lui parler et lui montrer votre manière de vivre. Généralement ces personnes s'adressent à des adultes forts et brillants, mais blessés. Tout l'intérêt qu'il vous porte vous ligote plus encore. Sans doute parce que personne ne vous a prêté autant d'attention en si peu de temps. Cela vous vivifiera dans les premiers temps, mais tout doucement, il va prendre place dans votre vie, et son objectif, c'est de vous déposséder de ces qualités. Il les remplacera insidieusement par les siennes. Un transfert de personnalité.

Il deviendra ce que vous êtes et vous deviendrez ce qu'il est. S'il est jaloux, vous vous surprendrez à devenir jalouse. S'il a besoin d'avoir de vos nouvelles toutes les quatre heures, vous vous surprendrez à être déstabilisée quand vous n'aurez pas de ses nouvelles après quatre heures. Il ne réalise pas ce qui lui tient à cœur, vous vous surprendrez à ne plus avoir envie de réaliser ce qui vous tient à cœur mais, par

Quand les nœuds s'en mêlent...

contre, l'autre deviendra de plus en plus actif, alors qu'avant, c'était vous qui l'étiez. Il est vide de l'intérieur, vous deviendrez vide de l'intérieur. Quand vous serez vide, il vous sera pratiquement impossible de le quitter. D'abord parce qu'il faut de l'énergie pour quitter quelqu'un, mais en plus parce que inconsciemment - ou consciemment - vous voudriez qu'il vous rende tout ce qu'il vous a pris. Quand vous essayez de lui faire admettre son comportement, vous essayez de récupérer ce qu'il vous a pris. Mais vous n'y arriverez probablement pas. Les personnes perverses sont trop fortes et trop vides pour se rendre compte que vous existez.

5. La peur de la rupture

Il faut bien entendre que la personne qui met en œuvre une telle toile d'araignée pour vous garder sous sa coupe est quelqu'un qui a terriblement peur du rejet et de l'abandon et qui est fondamentalement mal.

Mais quelles que soient ses raisons, il va faire ce qu'il faut pour vous faire croire que vous seriez bien stupide de le quitter.

Avec le temps, vous aurez de moins en moins l'impression d'avoir le choix et vous vous sentirez dépendant de l'autre. Vous l'êtes d'une certaine manière, car vous êtes dans une cage à souris⁴⁹.

Il vous a aidé à construire l'idée que la récompense ne pourra plus venir que de lui et que sans lui, vous n'êtes rien.

Vous avez besoin de rester avec cette femme (cet homme), car c'est la femme (l'homme) de votre vie.

Vous devez rester dans cet emploi car on vous a promis une promotion, c'est une chance que vous ne pouvez laisser passer.

La peur dans laquelle vous vivez dans cette relation vous fait entrevoir les conséquences négatives d'une rupture et l'impossibilité pour vous

⁴⁹ Voir l'expérience des souris dans le chapitre " Le nœud du plaisir à tout prix ", page 91

d'y survivre. C'est ainsi que s'installe un lien de dépendance et l'impression que votre survie passe par une personne.

Eh bien, détrompez-vous ! Toutes les personnes qui ont pu s'échapper de ce genre de relation mettent beaucoup de temps à ne plus sentir la douleur. Mais après, toutes disent : "Je ne sais pas ce qui m'a pris, je n'avais aucune attirance pour cette personne" ou "Je n'avais aucun respect pour elle".

Un moment pour vous !

Voici un petit truc qui vous aidera peut-être à aller plus vite dans la reconstruction.

Comment transformer un obstacle en trésor ?

Listez toutes les choses positives que vous apporterait la fin de cette relation. Quelles sont celles que vous pouvez réaliser ? Allez-y, mettez-vous en chemin et réalisez-les.

6. *Syndrome de Stockholm*

A Stockholm en 1973, un hold-up a lieu dans une banque. Les otages ont retenus par leurs ravisseurs pendant six jours. Pendant ces six jours, une étrange relation se crée entre les otages et leurs ravisseurs. A leur libération, les otages expriment la confiance qu'ils avaient dans les ravisseurs : "Les voleurs nous ont protégés des forces de police". Les otages iront jusqu'à s'interposer entre les forces de police et refuseront d'aller témoigner contre leurs agresseurs. Certains otages rendront visite à leurs ravisseurs en prison. Une des employées épousera un des ravisseurs. L'origine du nom de ce syndrome vient de là.

Tout se passe comme si une réelle sympathie s'était développée entre victimes et agresseurs.

La sympathie entre un violent moral et sa victime est aussi observée dans certains cas. Parfois les victimes épousent leur agresseur, d'autres restent dans la relation destructrice.

Quand les nœuds s'en mêlent...

Les études⁵⁰ faites sur ce phénomène mettent en évidence trois conditions nécessaires pour que le mécanisme de sympathie et d'attachement puisse s'établir :

1. Les agresseurs doivent pouvoir faire valoir des valeurs morales, philosophiques ou idéologiques pour justifier leurs actes. Le conjoint, l'employeur, l'ami ou tout autre violent moral qui justifie ses actes de cruauté par des raisons telles que : "C'est pour ton bien", "C'est au nom de notre amour", fait appel à une valeur suprême. Le bien et le mal, l'amour, l'amitié sont des valeurs suprêmes. Ces justifications ont pour effet de créer la dépendance. Quitte-t-on une personne qui dit agir dans votre intérêt ?
2. Il ne doit exister aucun sentiment de haine vis-à-vis de la victime, ni aucune forme de mépris.
3. Les victimes ne doivent pas avoir été préalablement informées de cette forme de transfert d'affection qui se reporte sur l'agresseur.

Il semblerait que le syndrome de Stockholm puisse se former indépendamment de toute technique de manipulation. Les victimes sont subjuguées par l'agresseur. Ici encore,⁵¹ les mots apprennent quelque chose sur ce phénomène particulier.

"Subjuguer" : ce verbe est composé de "sub" indiquant une position inférieure, et de "jugare", "attacher ensemble" qui deviendra plus tard "unir". Il signifie d'abord "réduire par les armes à la soumission complète", puis "mettre quelqu'un dans l'impossibilité de résister par l'ascendant qu'on exerce sur lui". Il deviendra, dans son sens extensif, "séduire complètement" jusqu'à devenir quasi synonyme de "charmer, ravir". Ravir, lui aussi, parle de "ravisement" et de "ravisneur".

Nous y trouvons les paradoxes vécus dans un attachement agresseur-victime. La victime est dans l'impossibilité de résister à l'ascendant qu'exerce sur elle le ravisseur, jusqu'à être séduite ("se-ducere,

⁵⁰ Article du Dr Eric Torres, Virginie Grenier-Boley dans " Nouveau millénaire et défis libertaires".
Le syndrome de Stockholm.

⁵¹ Le Robert. Dictionnaire historique de la langue française, sous la direction d'Alain Rey.

conduire hors de soi") par lui et, par là, se trouve dans l'impossibilité de sortir de la relation.

7. L'incompréhension de l'entourage, la solitude

Pour pouvoir sortir de ce genre de relation et se reconstruire par la suite, la reconnaissance par l'entourage est fondamentale, qu'elle vienne de l'entourage ou du violent moral lui-même.

Dans certains cas extrêmes, le jugement par lequel un tribunal reconnaît l'existence d'une situation de harcèlement peut être le départ de la guérison pour la victime.

Mais toutes les situations ne sont pas portées devant les tribunaux et beaucoup de victimes restent sans reconnaissance.

Plus encore, elles s'isolent. Lorsque ces agissements se passent dans le cercle familial, il n'est pas rare de voir la famille s'unir dans le déni des actes pervers, isolant ainsi la victime. La victime deviendra vite dans ces systèmes la "folle", la "perverse", celle qui met la zizanie dans les relations familiales. Alors qu'elle a besoin de soutien, il semble évident qu'elle ne l'obtiendra pas. Dans bien des cas, la victime reste dans le système "faisant comme si" et sombre dans des comportements incompréhensibles à tous et même de nature à renforcer les qualificatifs qu'on lui donnera. La victime ne peut s'en sortir que si au moins une personne relève la tête pour reconnaître ce qui se passe. Tous les systèmes familiaux ne le permettent pas. En fait, très peu le permettent.

Lorsque vous vivez ces situations dans d'autres sphères, la réaction de l'environnement est tout aussi importante. Mais ces situations sont souvent lourdes à porter pour l'entourage car la victime oscille entre des moments de forte déprime et des moments d'exaltation. Alors que tout semble évident pour l'entourage, pour la victime rien ne compte d'autre que de retrouver celui qui a tellement d'importance à ses yeux.

Alors que vous retournez pour la Xème fois dans cette relation, tout le monde se regarde en soupirant et en pensant "Oui, tout va bien maintenant, jusqu'à la prochaine fois". Et en définitive, c'est votre comportement que personne ne comprendra. À la longue, vous ne

Quand les nœuds s'en mêlent...

pourrez plus vous épancher, vous aurez l'impression d'embêter votre monde et de revenir toujours avec les mêmes rengaines. La reconnaissance n'est pas facile à obtenir, mais au contraire vous recevrez des "Je te l'avais bien dit", "Si tu m'avais écouté, tu n'en serais pas là", "Ca je le sais depuis le début, je l'avais senti". Pas très constructifs pour vous.

Si vous avez plongé dans ce système relationnel, c'est pour une raison. Peu de personnes peuvent comprendre cela et sauront vous entourer quand le besoin s'en fera ressentir.

Peu de personnes peuvent avoir cette bienveillance, mais il y en a autour de vous. Tournez-vous vers ceux qui vous aiment de manière inconditionnelle.

8. Le violent moral a besoin de vous

Vous êtes peut-être devenu dépendant, mais le violent lui aussi est dépendant. Il est dépendant à deux titres :

- Vous commencez à prendre de l'importance pour lui, vous faites partie de sa vie,
- L'équilibre de votre relation le rassure, il en a besoin, c'est sa nourriture à lui. En quelque sorte vous lui faites du bien. Surtout quand il sent votre soumission.

Il n' imagine pas pouvoir vivre sans vous et il n' imagine pas que vous puissiez le quitter.

Lorsque vous vous détacherez, vous prendrez de l'importance pour lui. C'est le vieux principe du "Suis-le et il te fuira, fuis-le et il te suivra", qu'il applique avec une régularité exemplaire.

Vous prenez de l'importance, mais ne vous y trompez pas : ce qui est blessé, c'est son amour-propre, cela n'a rien à voir avec l'amour. Sa manière d'aimer, c'est posséder ou détruire. De cette manière, il a l'impression de vous soumettre à lui et de vous garder sous sa coupe. L'angoisse derrière laquelle il court est celle d' l'abandon ou du rejet. Ce qu'il met en place doit le rassurer et confirmer son pouvoir sur vous.

Ses techniques de séduction sont au point et il saura trouver les mots pour vous faire revenir dans le droit chemin. Quoique, lorsque nous retournons à l'étymologie du mot "séduire"⁵², nous apprenons que ce mot est composé de se et ducere. Se qui marque la séparation et ducere conduire : conduire à l'écart, sortir du droit chemin.

Les mots qu'il vous dira, lorsque vous voudrez vous écarter de ce qu'il estime être le droit chemin, à savoir lui, auront la forme de la vérité. Ils seront probablement si doux à entendre...

Ne vous y méprenez pas et gardez votre cap.

Quand un violent moral s'en prend à vous, il n'accepte pas que vous puissiez prendre vos distances. Lorsque vous semblez vous détourner de lui, il en vient au contraire à vous tenir un discours qui semble tomber du ciel à un moment où vous ne l'attendez pas, au sujet de la personne formidable que vous êtes et sur les qualités exceptionnelles que vous possédez. Vous vous y reconnaissez à coup sûr et c'est le seul moment où il dit vrai. Il vous a suffisamment bien observé(e) et sait qui vous êtes. N'oubliez pas que ce sont vos qualités que l'agresseur convoite, il les a savamment observées.

Mais attention, ne vous réjouissez pas trop vite. Vous paierez l'addition de son discours positif au prix fort et sans attendre très longtemps. Le délai d'attente peut aller d'un quart d'heure à une semaine tout au plus. Il ne pourra tolérer de s'être ainsi abaissé à vous complimenter. Dans son addition, il ne notera pas vos défauts, il sous-entendra certaines choses qui n'annulent pas directement ce qu'il vous a dit, mais qui les mettront en doute.

3. Dans la peau de l'agresseur

L'objectif de ce chapitre est de permettre d'identifier le plus objectivement possible les situations à trancher. Vous y trouverez une

⁵² La séduction, Gérald Cahen. Éditions Autrement.