

LES MECANISMES D'EMPRISE : HARCELEMENT, CHANTAGE, MANIPULATION ...

Véronique Sichem, psychothérapeute

Introduction

Nos sociétés sont aujourd'hui caractérisées par la violence qu'elles secrètent et qui s'exerce sur les groupes et les individus les plus vulnérables. L'écrivain Amin Maalouf, lors d'une conférence à Madrid en 1996, rappelait le paradoxe actuel: d'un côté, grâce aux moyens de communication modernes, un phénomène de mondialisation accélérée et parallèlement à ce phénomène, un raidissement général traduisant une montée des haines, des fanatismes, de la violence et de la corruption. Partout, l'existence, la place et l'identité de chacun sont comme menacées par une évolution incontrôlée conduisant à l'espoir de les préserver en s'affirmant avec force ... et parfois, violence.

L'insécurité se propage sous des formes diverses. Le téléphone portable lui-même en est un indicateur: sorte de lien symbolique ou de cordon ombilical social, tel un objet transitionnel, il permet de faire face aux inquiétudes et à la solitude tout en contribuant à une confusion grandissante de l'espace privé et de l'espace public.

La violence, la maltraitance et les préjugés qu'elles génèrent, minent l'estime de soi, atteignent l'identité individuelle et effilochent les liens sociaux autant que la solidarité. Sans en avoir toujours conscience, ces phénomènes animent les agissements des individus et les politiques sociales, éducatives et thérapeutiques:

- la confusion entre soigner et punir, ainsi que l'a montré Michel Foucault,
- la stigmatisation¹ d'individus et de groupes étiquetés violents ou considérés potentiellement comme tels,
- la pathologisation, dans laquelle est traité en malade et accusé de déséquilibre celui qui refuse de céder,
- le discours de victimisation² qui paralyse chez ceux qu'on prétend aider l'intelligence autant que l'espoir et nourrit une attitude négative et résignée devant la vie.

L'objectif de cet article est de mettre l'accent sur une forme de violence peu (re)connue encore, très répandue pourtant et d'autant plus pernicieuse qu'elle n'est pas directement visible: l'emprise psychologique et morale.

Définition

Non limitée exclusivement à la manipulation délibérée utilisée pour maintenir à tout prix un pouvoir ou se débarrasser d'un rival, sans se salir les mains, l'emprise recouvre *tout*

¹ Goffman – Stigmates – Edition Minuit

² L.Sullivan, architecte et théoricien américain 1856-1924

empiètement répétitif, durable, délibéré et échappant au champ de la conscience, sur le territoire psychique d'autrui face auquel ce dernier reste impuissant, ligoté par le malaise qui l'étreint.

Utilisés répétitivement, délibérément ou non, les phrases-chocs, les regards insistants, les réponses évasives, les sous-entendus, le ton docte ... constituent une violence souterraine, réel terrorisme psychologique³, harcèlement moral ou meurtre psychique⁴, sans blessé ni tué, mais qui mine l'estime de soi et la confiance relationnelle, détruisant en partie la personnalité.

C'est une agression unilatérale, subtile et perverse où l'agressé peut se sentir, sans preuve tangible, privé d'éléments pour comprendre et ajuster son attitude en toute connaissance de cause. Elle peut aussi être une "méthode" dans l'entreprise ou en famille, par laquelle le choix d'un bouc émissaire est un message à l'adresse de tous (transaction ricochet). La victime risque de se muer par usure, fatigue ou inefficacité de l'évitement ou de l'affrontement, en victime passive, subissant ce qui se produit comme ligotée dans un malaise sans conscience des réactions possibles.

Bien que nous ayons tous entendu parler d'emprise, au moins à travers les phénomènes de secte⁵, elle est le plus souvent niée, cachée et banalisée dans les familles⁶, les couples et les groupes menant au secret, à la rumeur ou à l'intrigue. Dans l'entreprise, le cas le plus fréquent est l'entreprise qui fait vibrer la corde affective en demandant toujours plus à son personnel et en faisant miroiter de plus en plus sans concrétisation. Elle peut s'assortir ou non d'une persécution d'un subordonné par un supérieur hiérarchique dans un contexte où l'on fait croire aux salariés qu'ils doivent être prêts à tout pour conserver leur emploi. Celui qui dans l'entreprise est victime de harcèlement ne peut pas simplement décider d'aller travailler ailleurs et dans le contexte socio-économique défavorable, s'agrippe parfois à son emploi au détriment de sa santé ou de son intégrité. Pourtant quand le collaborateur est usé et n'est plus rentable, il est licencié sans état d'âme. Une récente émission de télévision française mettait en évidence que le licenciement dans l'entreprise se fait de plus en plus souvent suite à des pressions psychologiques menant le travailleur à l'épuisement, légitimant le préavis sans indemnité, cas où la victime quand pour se défendre entre dans l'affrontement et finit par se faire licencier pour faute grave.

L'emprise survient quand dans la vie d'une personne ou d'un groupe, un ou plusieurs partenaires arrivent à la conviction que tous les moyens de négociation sont épuisés et entre dans la lutte pour l'intérêt personnel, coupant toute circulation d'estime et de confiance relationnelle.

³ Susan Forward et Donna Frazier – Le chantage affectif: quand ceux que nous aimons nous manipulent – Interéditions – 1998

⁴ Marie France Hirigoyen – Le harcèlement moral: une violence perverse au quotidien – Editions Syros 1998

⁵ La quête de la vérité humaine – Fanita English – AAT81 – pages 36 à 37
Le leurre du fondamentalisme – Fanita English – AAT91 – pages 109 à 117

⁶ Michael Vincent Miller – L'amour terroriste: de l'affrontement à l'équilibre – Editions Robert Laffont – 1996
Alice Miller – L'enfant sous terre – Editions Aubier – 1986
Caroline Eliacheff – Vies privées: de l'enfant-roi à l'enfant-victime – Editions Odile Jacob - 1996

Les pressions subies sont à tort considérées par l'extérieur comme de simples rapports de domination, incidents de parcours ou vulnérabilités personnelles. Les victimes passent alors pour des faibles, atteintes de paranoïa ou de masochisme, selon un préjugé répandu même parmi les professionnels de la santé. Même s'il est difficile parfois de distinguer si l'agressé est réellement victime de situations et de terrorisme psychique, si la crise est liée à la fragilité individuelle ou si la victime essuie des reproches mérités. La personne qui arrive est toujours dans un état de dégradation psychique voire physique avancé. Et il s'agit de participer à sa reconstruction, qui permet parfois à la personne de reprendre sa vie et ses problèmes en main par elle-même.

Outre les conséquences sociales, les troubles résultant de l'emprise sont identiques à ceux des victimes de catastrophe naturelle ou des personnes qui ont vu par un événement leur vie mise en danger. Le stress post-traumatique dont elles souffrent se manifeste tout d'abord, sensation d'effondrement psychologique pendant quelques jours suivie d'angoisse, d'apathie, de tristesse profonde, d'un état dépressif associé à une recherche de distance pour cicatrifier ses plaies, physiques ou psychiques. S'y associent souvent des sentiments et pensées négatifs récurrents. L'inertie et la peur devant les situations nouvelles ou les stress inhérents à l'existence alternent avec des accès de colère incontrôlables, séquelle des périodes où la personne s'est trouvée sans défense. Des troubles de la concentration, de la mémoire et du sommeil et des affections psychosomatiques apparaissent. Enfin, le sentiment de honte de ne pas arriver à s'en sortir.

Le mécanisme de l'emprise

L'emprise s'inscrit dans un mécanisme "agresseur-bouc émissaire-spectateur", bien que les trois protagonistes puissent passer l'un et l'autre par les trois rôles psychologiques du triangle dramatique. J'utilise ici les termes "persécuteur" et "victime" en tant que rôle social, institué par la situation⁷ d'emprise.

Le processus d'emprise se déroule en trois phases⁸.

Etape 1: Appât + effet de surprise

Etape 2: Echanges persécuteur / victime => Discredit et doutes

Etape 3: Amendement + coup de théâtre + moment de stupeur

Effets sociaux et psychologiques

⁷ Je fais par conséquent référence aux apports d'Alain Crespelle lorsqu'il distingue les rôles et états du Moi. Le moi, le rôle, la personne, différences et interférences: extension du modèle de l'analyse transactionnelle à la dimension instituée de la relation, Alain Crespelle – AAT 52, pages 173 à 181

⁸ Donald G.Dutton – De la violence dans le couple – Editions Bayard – Section Psychologie - 1996

Première phase:

L'agresseur accumule des frustrations, tentant vainement d'en contrôler l'expression. Il en résulte une attitude un peu plus "sérieuse" que d'habitude, silencieuse, perplexe, distraite, nerveuse, préoccupée, mauvaise humeur, transpiration, insomnie, augmentation du rythme cardiaque, énervement ... S'y associent en général dans son chef des ruminations: c'est comme si la personne se passe mentalement une *"cassette mentale qui égrène sans fin une litanie de plaintes"* sur l'autre, responsable de tous ses maux (je me sens mal, c'est de sa faute).

La victime (quelqu'un d'apparence solide, perfectionniste, qui s'investit beaucoup dans son travail, capable d'une loyauté importante dans ses relations et de ne pas commettre de comportement préjudiciable pour autrui) ressent un "froid" dans l'attitude de l'agresseur, sans recevoir les clés pour comprendre les raisons. Concrètement, les choses lui sont dites sans être dites sous formes de pressions diverses avec déni des reproches ou des conflits. Généralement elle tente de parler de son impression à l'agresseur qui refuse de reconnaître les choses et de donner les clés (déni). La victime continue alors seule à chercher où elle a commis une erreur jusqu'à ce qu'elle finisse par en commettre une réellement et apporte des preuves à l'agresseur.

Deuxième phase:

La situation est d'emblée inégale. L'agresseur prend l'initiative et engage un duel verbal avec détermination sans vérifier la disponibilité et sans annoncer l'objectif. La victime est prise par surprise. L'agresseur désarme son interlocuteur en prouvant qu'il est en tort ou responsable de l'attitude même de l'agresseur, en livrant un procès d'intention, en mettant en doute ses capacités, en revenant sur des faits anciens, en exagérant un fait limité ... Des accès de colère disproportionnés face aux événements peuvent se produire. Sous forme par exemple de réveil en pleine nuit, humeur noire, insensibilité, départs précipités et prolongés, irruption intempestive dans le bureau, rétrécissement du champ de la conscience, concentration sur des actes très concrets sans perspective d'avenir...

Sous l'effet de la surprise et de l'indignation, le plus souvent, la victime stupéfaite est comme figée, immobile et incapable de se défendre ou de retrouver ses idées. Ceci l'empêche d'ajuster son attitude et d'agir pour dissoudre la manœuvre. Lorsque l'agression se fait devant témoins, ceux-ci sont souvent sous l'effet de la surprise, également muets, passifs ou de connivence. Ceci ne fait que renforcer chez l'otage la sensation de doute et une solitude cuisante. La victime entre alors dans une phase d'isolement: d'une part elle s'isole dans le but de "voir clair" et d'autre part, elle est activement isolée par l'agresseur, soit physiquement (changement de bureau, refus de rencontrer les amis, en excluant du groupe par manque d'informations, non invitation à des réunions de travail...) soit moralement (rivalités, jalousies ...).

Troisième phase:

Un changement de ton se produit chez l'agresseur (regrets, remords, promesses, comportement séducteur, prétexter qu'il s'agissait d'humour, déni total ou partiel de ce qui s'est produit ou de ce que l'autre a vécu). L'agresseur fait appel à des tiers dans une recherche d'alliés, pour plaider sa cause auprès de l'agressé et le ramener "à la raison". Il s'en suit un nouvel effet de surprise chez la victime qui se disant "ouf! C'est passé" se met à croire. Si la victime accepte de croire que l'amendement révèle la vraie nature de l'agresseur et de se rallier à son point de vue, le cycle peut recommencer.

L'agresseur

Paradoxalement, il se vit comme une victime perpétuelle parce qu'il se sent envahi par celui qu'il envie et dont il ne peut se passer. La défiance le gagne et l'autre est perçu comme malveillant: même la gentillesse, perçue comme de l'hypocrisie ou de la provocation, constitue une menace. Il fait alors subir à l'autre ce qu'il cherche à éviter pour lui-même: semant flou et incertitude, il annule l'autre et en le rendant responsable de tout sans remise en question.

La dévalorisation, défense d'un moi fragilisé, ne vise pas à détruire mais à soumettre peu à peu la victime: la tenir à distance tout en la gardant à disposition rassure le persécuteur et mine la victime.

1. la disqualification: remarques désobligeantes, sous-entendus, messages obscurs, phrases non terminées, voix monocorde et froide, non réponse aux demandes, ton méprisant, dérision, ton docte, distance, réponses évasives ou imprécises, à côté ou par attaque...
2. le discrédit: faire croire à autrui que l'on sait tout de lui et pour l'en convaincre, amalgamer des éléments sans lien, faire des hypothèses sur les intentions d'autrui, émettre des critiques ouvertes, des sarcasmes, répandre des rumeurs, humilier ... ce qui produit un décervelage et un effet de surprise.
3. la brimade: retrait des attributions habituelles de la personne pour les confier à d'autres, octroi d'une responsabilité ou d'un travail en dessous de sa qualification, laissé dans l'inactivité, privation de stimulations et de contacts...

Le bouc émissaire

La victime, quant à elle, nourrit l'espoir erroné que la gentillesse, la transparence, la tolérance finiront par trouver écho et adouciront l'agresseur. Or c'est l'inverse qui se produit: si quelqu'un cause un tort à autrui qui en retour se montre bon, c'est d'autant plus difficile à supporter en raison du sentiment de culpabilité. Il arrive alors fréquemment que pour s'en défaire, l'agresseur dévalorise la victime: "s'il a moins de valeur, mon acte est moins dommageable". Si on se sert d'elles, ce n'est pas pour cela que ces personnes sont désireuses de "jouer": elles ne présentent pas de faille particulière de la personnalité qui les amène à être maltraitées et à s'enfermer dans une relation violente. La configuration même de la relation suffit à expliquer le piège. L'un envahi par la peur simultanée d'être abandonné et englouti, met en place un système d'emprise. Le partenaire par sa transparence donne trop à voir, suscite l'envie et offre des clés pour les agissements à ses dépens.

Il convient de distinguer les situations qui s'imposent et les effets/problèmes que cela pose afin de ne pas entrer dans la confusion entre "être victime" et "se faire victime". Ce qui contribue à faire se dégrader les choses est la violation de son territoire propre, le territoire étant autant un impératif biologique qu'une convention sociale et culturelle. Il y a atteinte du territoire dès qu'il y a ingérence dans les affaires d'autrui, que ce soit par changements sans négociation, par atteinte de la liberté de manœuvre ou par menace de l'épanouissement menacé. Elles peuvent concerner l'espace (dépaysement, désorientation, perte ...), le temps (prétexte d'urgence, empiètement sur le temps de vie privée ...), le corps (priver de manger ou de dormir, jeter les vêtements, couper les cheveux ...), les rôles et le matériel pour les remplir, le nom (ouvrir le courrier), les études et les expériences ... Si la personne a peu construit son territoire propre,

si elle en est dépossédée ou si elle n'a plus de territoire à protéger, sa vitalité et sa combativité régressent de la même manière que ce qu'on observe chez les animaux.

C'est l'attitude de la victime face à son agresseur qui peut être féconde ou la transformer en victime passive. A la suite de tout empiètement de son territoire physique ou psychique, la victime ressent un malaise, sorte de confusion confuse venant de l'impression que quelque chose de grave se produit sans se sentir armé pour clarifier les choses. Si la personne n'arrive pas à agir sans complaisance et sans animosité, elle se mue en victime passive: violence égale, violence plus forte ou soumission (réagir sans réagir).

Le tiers

Psychologiser ou médicaliser le harcèlement a pour effet que les personnes qui le subissent finissent par se sentir coupables. La souffrance psychologique tire autant son origine de la situation d'emprise que du regard social. Elle se voit renforcée, d'une part, par les attitudes de l'entourage (la supposée tendance masochiste évoquée fréquemment) et d'autre part, par des interventions thérapeutiques parfois mal adaptées⁹.

A la recherche d'un regard allié, l'agresseur mobilise des tiers chez qui il stimule une sorte de fascination pour ses attitudes séductrices. Comme dépossédé de sa capacité de distanciation et de réflexion, le tiers risque de se rallier sans s'en rendre compte au parti du persécuteur. Regarder sans agir équivaut à agir en sauveteur du persécuteur et à accepter une alliance perverse en considérant l'agressé comme l'agresseur. Il arrive que la victime finisse par se croire responsable d'un acte dont elle aurait à rougir et qu'en réalité elle subit, allant parfois jusqu'à présenter des excuses qui "confirment" au tiers sa vision des choses. En agissant par confrontation directe du persécuteur, le tiers et la victime risquent tout autant: perçu par le persécuteur comme moralisateur, l'escalade s'enclenche à travers l'adage "celui qui n'est pas avec moi est contre moi".

L'inquiétude comme dénominateur commun

La peur anime tant le persécuteur que sa victime. Elle les conduit à développer des préjugés qui déterminent leurs comportements et des mécanismes défensifs comme par exemple

- le réflexe de crispation ou "grasping reflex" qui fait s'accrocher à une situation même désagréable
- le réflexe de survie devant tout ce qui est perçu comme atteinte à mon territoire, réel ou symbolique et qui prend valeur d'atteinte à l'identité personnelle
- le recours à la pensée magique, corollaire de l'égoïsme. A ce propos, la capacité de se décentrer, mise en évidence par Piaget dans sa conception de l'âge adulte, pour relativiser ses perceptions, s'amenuise ou se perd sous stress: l'on arrive plus à donner sens à une situation à partir d'un autre point de vue que le sien. Ce faisant, on perd également la capacité de dégager d'un comportement présent dans une séquence de jeu,

⁹ Par exemple, demander à la personne de chercher dans son histoire ou dans son fonctionnement ce qu'elle fait même inconsciemment pour en arriver à être victime de l'emprise constitue une seconde agression, renforçant le traumatisme, le système parasitaire qui en est né et les mécanismes de défense.

les mérites et les dettes de chacun

Dans sa conception de l'inconscient, qui n'est pas l'inconscient freudien mais celui de la socioculture en nous sans en avoir vraiment conscience, qui guide nos actes, Laborit encore rappelle que *" ce qu'on appelle la personnalité de l'Homme est ce qui se bâtit sur un bric-à-brac de jugements de valeur, de préjugés et de lieux communs, qui à mesure que l'âge avance deviennent de plus en plus rigides et sont de moins en moins remis en question. Quand une pierre est enlevée à l'édifice, l'Homme découvre l'angoisse et cette angoisse ne reculera ni devant le meurtre pour l'individu ni devant le génocide ou la guerre pour les groupes sociaux, pour s'exprimer."*

La peur envahit l'agresseur à travers le processus de légitimité destructive. Comme une carte de crédit, nous cumulons les débits relationnels à travers les préjugés, les injustices, les dettes psychologiques ... et les crédits relationnels à travers les mérites, les contributions, les dons ... sous une forme constructive (A a-t-il fait quelque chose pour B?) ou destructive (A a-t-il fait subir quelque dommage à B?). Il en découle une légitimité¹⁰ de comportements, de pensées et de sentiments.

Ainsi le contentieux soldant une relation d'une personne à une autre peut être imposé à une troisième, celle-ci n'ayant rien à voir dans ce qui s'est passé et "servant" inconsciemment à régler les comptes restant d'une relation précédente. En raison du dommage subi, la personne agit alors en dehors du champ de la conscience, en s'octroyant le droit d'agir en représailles ou vengeance, générant ainsi une spirale d'injustice.

Les personnes prenant le rôle d'agresseur ont généralement vécu elles-mêmes des contextes de pression, des épisodes de déprivation émotionnelle ou des humiliations qui ont produit un conditionnement violent. Les humiliations subies (émanant souvent du père) sont d'autant plus traumatisantes qu'elles ont lieu devant des tiers. Marie-France Hirigoyen rappelle que le persécuteur peut l'être par loyauté à un ancêtre transgresseur, vécu comme un héros grâce à sa roublardise dont l'entourage a honte, non en raison de la transgression mais pour le fait qu'il se soit fait prendre.

La victime est envahie par la peur à travers le syndrome de Stockholm. On appelle syndrome de Stockholm le mécanisme par lequel une personne réalise une identification à son agresseur, tentative désespérée dans une situation désespérée de survivre en tentant de rendre le danger contrôlable. Il se met en place dans toute situation de danger pour la vie, physique ou psychique, dans laquelle une personne se sent impuissante, même temporairement. Elle cherche alors à voir la situation à travers le regard de l'agresseur espérant pouvoir anticiper les dangers et se protéger, malgré que ce faisant, elle inhibe ses capacités de réagir. Ainsi, la personne n'arrive pas à croire qu'elle puisse être mise en cause sans raison aussi négativement et cherche à comprendre ce qu'elle a pu dire ou faire qui a provoqué cette situation. Lorsqu'elle pressent la malveillance à son égard, elle chasse cette idée par un mécanisme de sidération et y substitue une attitude de qui-vive permanent: elle est agitée et n'arrive pas à se concentrer à proximité du persécuteur, tantôt elle s'imagine que si elle se montre docile, elle sera appréciée à sa juste valeur et inhibe son action, tantôt elle prend une position de résistance et affronte. Attitudes qui nourrissent l'agressivité à son égard. En effet, la plupart du temps, la victime ne

¹⁰ J'emprunte ce concept de légitimité destructive et constructive à Yvan Bozsormenyi-Nagy (approche contextuelle)

se rend pas compte qu'elle devient invivable. Quand ses proches le lui font remarquer, elle se barricade pour n'avoir pas à le reconnaître, devenant défensive et se refusant à toute réflexion. Parfois même elle défend agressivement son agresseur si les tiers le mettent en cause. Elle agit comme dans un aveuglement hypnotique et devient comme une cire molle dans laquelle s'impriment les traits négatifs du caractère de l'agresseur, la menant à un processus d'identification et de reproduction à retardement, passant aux yeux des autres comme le persécuteur et non la victime.

Surmonter les situations d'emprise

A la différence des personnes limitées par les inhibitions de leur propre histoire, les personnes investies dans un mécanisme d'emprise trouvent généralement un levier de changement dans la présence inopinée de témoins assistant à une scène. Elle sortent de la passivité dès qu'un tiers (personne ou lecture) leur permet de nommer le mécanisme dont elles sont victimes.

Reformuler et valider le vécu, nommer le mécanisme et l'expliquer étape par étape sont les interventions prioritaires.

A chaque pas qu'elles font pour sortir de l'emprise, les personnes ressentent un réel soulagement de retrouver leur énergie. Elles sont prêtes alors à regarder en face leur part de méconnaissances qui les a maintenues dans l'emprise et libèrent de leur prise de conscience une créativité permettant de nourrir l'assertivité et la protection. L'utilisation des concepts de l'analyse transactionnelle, les techniques de réduction d'incidents traumatiques (TIR de Frank Gerbode¹¹) pour décharger émotivement les souvenirs qui comme des flashes viennent parasiter la conscience¹² et les outils de communication non violente pour la résolution des conflits participent au processus de reconstruction de la personne.

1. Rompre le mécanisme d'emprise

Sortir de l'emprise passe par le rétablissement de la distanciation et de la réflexion. S'autoriser à s'arrêter pour repérer ce qui se joue et ramener à la conscience tous les faits vécus permet de dissiper la confusion issue de la rage impuissante. L'urgence est de prendre du recul.

1. Aider les personnes à se reconstruire et à se prémunir

Distinguer émotions, fantasmes, suppositions de sorte de ne pas amalgamer aux faits des raisonnements par analogie, observer le mécanisme (actes, acteurs, conséquences), renoncer à chercher le sens ou la cause mais se centrer sur l'issue pour soi, prendre conscience que le territoire est une condition essentielle à la survie, définir ses propres frontières et apprendre à protéger son intégrité, nécessité vitale pour sauvegarder son intégrité

¹¹ Brief therapy for post-traumatic disorder – Traumatic incident reduction and related techniques – S.Bisbey and L.B.Bisbey – Editions Wiley ans sons

¹² Souvenirs d'épisodes, sensations, pensées ou comportements parasites

biologique (le territoire ne se justifie pas, il se défend, s'affirme et impose le respect), adjoindre des limites à la transparence afin de ne plus donner à l'autre le bâton avec lequel frapper, développer des projets pour soi et les réaliser ...

1. Agir sans complaisance et sans animosité

Les alternatives à l'emprise sont les moyens qui permettent d'enrayer la propagation de la violence du processus: ne pas arriver à emmener les autres dans le registre de la frustration résignée d'un côté ou de la violence de l'autre met en échec celui qui persécute. Le lien et l'action réduisent la peur, la colère et la culpabilité.