

Sylvie Tenenbaum

SE LIBÉRER DE L'EMPRISE ÉMOTIONNELLE

Manipulateurs, pervers narcissiques,
psychopathes... Protégez-vous des
relations toxiques !



PAR LA SPÉCIALISTE DE LA
DÉPENDANCE AFFECTIVE

POCHE
L E D U C . S
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Nous pouvons tous un jour nous retrouver sous l'emprise émotionnelle d'un proche, sans même nous en rendre compte. Insidieux, ce type de relation est d'autant plus dangereux qu'il est invisible. Mais heureusement, l'emprise n'est pas une fatalité. Sylvie Tenenbaum nous aide à décrypter ce qui se joue et à mettre fin à ce lien toxique.

Les clés indispensables pour vous libérer de l'emprise émotionnelle et reprendre le contrôle de votre vie !

Dans cet ouvrage, vous apprendrez à :

- **Reconnaître les signes** de l'emprise émotionnelle.
- **Identifier la personnalité de votre prédateur**, qu'il soit manipulateur, pervers narcissique, paranoïaque, psychopathe...
- **Vous libérer et vous protéger** grâce aux stratégies les mieux adaptées.

En mettant fin au cercle vicieux de l'emprise émotionnelle, vous vous libérez et vous retrouvez enfin votre intégrité psychologique et physique.

Sylvie Tenenbaum est psychothérapeute depuis une trentaine d'années, certifiée en PNL, analyse transactionnelle et hypnose ericksonienne. Elle est l'auteure de nombreux ouvrages dont *Vaincre la dépendance affective* publié aux éditions Albin Michel.

POCHE

LE D U C . S
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

7 euros
PRIX TTC FRANCE

Couverture Guylaine Moi

ISBN 979-10-285-1222-4



9 791028 512224

SE LIBÉRER DE L'EMPRISE ÉMOTIONNELLE

De la même auteure, aux éditions Leduc.s :

Dépasser ses traumatismes, 2017.

*Les secrets du « J'en ai rien à f***tre »*, 2017.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Conseil éditorial : Stéphanie Honoré

Maquette : Evelynne Nobre

Passage en poche : Nord Compo

Suivi éditorial : Joanne Mirailles

Illustrations : Fotolia

© 2018 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 979-10-285-1222-4

ISSN : 2427-7150

Sylvie Tenenbaum

SE LIBÉRER DE L'EMPRISE ÉMOTIONNELLE

**Manipulateurs, pervers narcissiques,
psychopathes...**

Protégez-vous des relations toxiques !

POCHE

L E D U C . S

*À toutes celles et tous ceux,
qui, sous le joug d'une emprise,
vivent dans la douleur.
Ce livre leur est dédié.*

« Plus les rapports humains
sont soumis à l'emprise,
plus ils se dégradent, s'étiolent. [...] *Les autres ne sont pas que des serviteurs
destinés à étancher toutes mes soifs,
assouvir toutes mes lubies.
À chacun de nous de savoir
s'il veut habiter cette terre en petit maître
ou en poète, en parasite ou en ami. »*

Pascal Bruckner, *Misère de la prospérité*

« J'aurais voulu être celui-là qui vient
Porteur d'une joie d'être à partager
Avec tous les humains qui saignent
De leurs rêves lourds d'espoirs blessés
Je porte en moi les sucres de la terre
La danse de flamme du sang au cœur
Ma poitrine se gonfle du vent des astres
J'halète de la sève de tout ce qui vibre
Frémit palpite et vit au rythme des saisons »

Jacques Viallebesset, *Sous l'étoile de Giono*

Sommaire

Introduction : L'emprise est banale	11
CHAPITRE 1. L'emprise dans tous ses états	17
CHAPITRE 2. Les prédateurs...	79
CHAPITRE 3. ... et leurs proies	141
CHAPITRE 4. En finir avec l'emprise	185
Conclusion : L'emprise n'est pas une fatalité	249
Bibliographie	253
Remerciements	265
Table des matières	267

Introduction

L'emprise est banale

« 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. »

Saverio Tomasella et Barbara Ann Hubert,
L'Emprise affective

Nous entendons fréquemment autour de nous parler de maltraitance, de violence psychologique et physique. L'emprise émotionnelle, l'un des pièges les plus nocifs, peut survenir dans toute relation humaine, dans la vie de tout un chacun. Aucun domaine de la vie n'est épargné, qu'il s'agisse de la sphère privée ou de la vie sociale. L'emprise ne concerne pas que les adeptes des sectes comme l'on croyait souvent. En famille, ce sont tout autant les enfants que les partenaires en amour, la fratrie et les personnes âgées qui sont concernés. Il peut aussi s'agir de l'emprise religieuse, en thérapie et en médecine ou à l'armée, comme dans toutes les institutions. Sans oublier les groupes de

pression économiques, financiers, politiques, ni la domination d'une poignée d'hommes ou de femmes sur les autres détenu(e)s dans le monde carcéral, ni l'emprise du sexisme et de la pornographie qui débordent largement le territoire de l'intime, ni celle de toutes les formes d'addiction, de l'alcool (drogue dure) aux produits illicites, en passant par les jeux et les réseaux sociaux, etc. Le phénomène de l'emprise émotionnelle ne se trouve pas seulement dans les formes « simples » de manipulation intentionnelle que l'on observe dans les luttes de pouvoir : je ne connais malheureusement aucun type de relation exempt d'emprise, sans négliger celle de notre prédateur intérieur qui nous maltraite trop souvent. Comme le disait Oscar Wilde, « chaque homme est son propre démon et fait de son monde son enfer ». L'emprise mentale est une prison dans laquelle les victimes sont fascinées par les sortilèges d'une illusion où elles vont se perdre. Car elles vont découvrir, un jour ou l'autre, ce qu'est la violence psychique, une prise de pouvoir sur les facultés mentales alors dominées par une personne, un groupe ou une idéologie. Cette prédation implique le contrôle de l'un et la résignation de l'autre, son corollaire, cet autre étant réduit à un état d'objet sous le joug d'un tyran autoritaire : il n'est plus qu'une marionnette entre ses mains. Le libre arbitre et l'esprit critique des proies des prédateurs sont anéantis, mais aussi leur intégrité psychique et, à l'instar de l'esclavage, leur dignité. Et quand la mort psychique n'est plus la solution, la mort physique représente une véritable

délivrance. Car les victimes peuvent aussi, parfois, devenir dépressives. Or l'on sait que la dépression ôte tout espoir et tout sens à la vie. L'on se sent seul, impuissant, désespéré.

L'emprise est mise en place de façon généralement **inconsciente**, pour se sentir exister, en se nourrissant, comme un vampire, de ce que l'on prend à l'autre, aux autres. Quant aux prédateurs, ils sont divers : des manipulateurs « ordinaires » aux psychopathes, les nuances sont très importantes. Leur description aide à les reconnaître, à les différencier car leur toxicité est variable selon leur type de personnalité. Leurs modes opératoires sont principalement la séduction et la disqualification, manœuvres insidieuses (comme dans les débuts d'une relation) ou directes chez ceux qui pratiquent très vite une brutale coercition (beaucoup plus rarement). Tout va dépendre de leur personnalité, du contexte et des proies sur lesquelles ils vont jeter leur dévolu. Quant à leur communication (verbale et non verbale), elle est pervertie, déviante. C'est ainsi qu'ils parviennent à leurs fins, « l'air de rien ». C'est pourquoi il est si difficile d'ouvrir les yeux sur la réalité de leurs nuisances. Il est alors souvent trop tard : le mal est fait, un mal en profondeur que l'on ne comprend pas, mais un mal dont la guérison prendra du temps car les maladies de l'âme restent gravées au plus profond de soi.

Les victimes, quant à elles, subissent des maltraitances morales (et parfois physiques) quasi constantes et des menaces qui les détruisent à petit feu. La dépendance est des deux côtés, l'un ne pouvant se passer

de sa proie, celle-ci ne pouvant fuir, trop chamboulée et surtout terrorisée à l'idée d'une rupture (quel qu'en soit le type), du dévoilement de son vécu et, pour certaines, la crainte de possibles représailles. Les victimes d'emprise souffrent d'un traumatisme sévère : elles ont été **psychologiquement aliénées**.

Fort heureusement, il est possible de **se protéger** de ces relations toxiques en acceptant d'en reconnaître les premiers **signes**. Et d'en sortir grâce à la **prise de conscience** et au **courage** qui donne la force d'appeler à l'aide. Ce sont avant tout les émotions douloureuses qui motivent en profondeur ce désir de libération qui mènera, grâce à la thérapie, à une meilleure connaissance de soi, à la compréhension de ce qui est à la source de l'épreuve vécue et à la reconstruction. Car, « pourquoi contraindre vos vies et vos rêves aux idées d'un autre ? Pensée figée, glaciale. Reine rigide. Marbre de l'esprit. Lobotomisation d'un futur déjà écrit. Impossible ascension vers un demain qui n'existe pas, Et n'existera jamais ! Fin des rêves, fin des espoirs, fin des désirs, fins décidées par les autres* ». Il est possible de se retrouver soi-même dès lors que l'on dirige ses doutes et ses accusations sur le prédateur et non plus sur soi.

Il n'existe aucune raison pour accepter de vivre en jachère, chaque être humain est seul juge de ses priorités et du sens qu'il veut donner à sa vie. Henry David Thoreau, philosophe et poète, disait : « Ce

* Sybille Rembard, extrait du poème « Maladies des peuples », 2008.

Introduction

qu'un homme pense de lui détermine, ou plutôt oriente son destin. » Notre vie nous appartient, ne donnons à personne un droit de regard sur nos pensées, la possibilité de nous dominer et de nous contrôler par la force, de nous voler notre existence.



L'emprise dans tous ses états

*« L'emprise recouvre tout 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. »*

Véronique Sichem, psychothérapeute

L'actualité ne manque pas d'exemples de phénomènes d'emprise, sous toutes ses formes, dans tous les milieux. Dans ces relations, la vie mentale de la victime est réduite à néant, comme anéantie, annihilée. L'emprise psychologique s'observe dans toutes les formes de **relations humaines**. Privées et sociales. Ainsi sont concernées la famille, la vie relationnelle et affective (amour, amitié), mais aussi la vie sociale : l'école, la sphère professionnelle, religieuse, politique, toutes les activités humaines, la santé

(physique et psychique). Ce sont des domaines très vastes, où l'emprise est présente à des degrés variables. S'inscrivant dans la **durée**, elle constitue toujours une « **effraction psychique** » selon les psychanalystes. C'est un rapport asymétrique **toxique** de type dominant/dominé, masqué par différentes sortes de **manipulations**, des plus « douces » aux plus violentes, de stratégies **perverses** plus ou moins subtiles. Elle constitue une tentative, parfois réussie, de **meurtre psychique**.

DÉFINITION DE L'EMPRISE

Emprise (du latin *prehendere* : prendre, saisir) : « envahissement », « mainmise, domination exercée par une personne sur une ou plusieurs autres, qui a pour résultat qu'elle s'empare de son esprit ou de sa volonté ». « Une forme de domination morale, intellectuelle invisible dans laquelle la victime ne se rend pas compte du processus de domination mis en place* ». »

Synonymes : ascendant, joug, empire, autorité, pouvoir, puissance, dictature, supériorité, influence, séduction, pression, empiètement, appropriation, usurpation**.

J'utiliserai parfois les termes « entrepreneur » ou « empriseur », « empris » ou « emprisé » pour désigner les prédateurs et leurs victimes.

* Dictionnaire de l'Académie française, 8^e édition, 1932-35.

** Grand Dictionnaire des synonymes et contraires, Larousse, 2004.

L'emprise érode l'estime de soi, la confiance en soi et en l'autre, les fondements de l'identité. La proie des prédateurs finit par ne plus savoir qui elle est vraiment, ses repères ont disparu. Elle peut vivre un état de stress post-traumatique sur de longues années, choquée, sidérée, confuse. Elle mettra du temps à en sortir.

L'emprise s'apparente à une **attaque du psychisme** d'autrui qui devient dépendant de son conquérant, prédateur ou persécuteur qui parvient à persuader sa victime qu'il lui est supérieur. Bien pire, sa proie lui doit en général une **allégeance inconditionnelle**. Cette mainmise pervertit toute relation. Enfants, adultes : les victimes sont de tout âge, des deux sexes, toutes classes sociales confondues. Tout comme les prédateurs (qui peuvent tout aussi bien être des **prédatrices**, la lecture de ces pages étant au masculin comme au féminin).

CRÉATION D'UN DÉLIT DE VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE

Le délit de violence psychologique a été créé par la loi du 9 juillet 2010 : peuvent désormais être punis les « agissements ou les paroles répétés ayant pour objet ou pour effet une dégradation des conditions de vie de la victime susceptible de porter atteinte à ses droits et à sa dignité ou d'entraîner une altération de sa santé physique ou mentale* ». Le problème résidant dans la difficulté à prouver l'existence de cette violence psychologique. D'autant plus que

→

* Émission « Violences conjugales – Au nom des femmes », France 5, 24 novembre 2015.

les prédateurs sont d'excellents manipulateurs, maîtrisant toutes les arcanes d'une communication perverse. Ce délit est puni de trois ans (au maximum) d'emprisonnement et de 75 000 euros d'amende.

Les prises de conscience des victimes sont généralement tardives tant l'influence toxique évolue de façon souvent sournoise, est si pénible à reconnaître et à admettre. Se croire apprécié (dans son métier ou tout autre contexte), aimé, puis s'apercevoir que l'on n'est qu'un jouet entre les mains d'un marionnettiste est d'une grande violence. C'est l'idée même de soi qui s'effondre, cette colonne vertébrale qui nous soutient. S'ensuivent honte et désillusions, humiliation et incompréhension. Colère, sentiment d'impuissance et culpabilité. Haine et dégoût de soi. Dépression parfois. Dans les cas extrêmes, le suicide ou le meurtre est parfois une délivrance après des années d'enfer.

L'emprise en famille

La violence en famille concerne les enfants, les partenaires d'un couple, tous ses membres, y compris les « anciens », qu'il s'agisse de maltraitance psychologique et/ou physique (les abus émotionnels précédant souvent cette dernière), et/ou sexuelle. Les

répercussions sur les victimes apparaissent plus ou moins rapidement, souvent dans un isolement affectif et/ou social qui entraîne un sentiment d'impuissance croissant.

L'emprise sur les enfants

« La pulsion d'attachement lie le sujet à un objet dans une relation de dépendance passive et dans la recherche d'un amour primaire jamais obtenu. »

Marine Dietrich

À 45 ans, Marie est encore sous l'emprise des critiques de son père qui, durant vingt ans, lui disait constamment qu'elle n'en « faisait jamais assez ». Paul, sans cesse dévalorisé et humilié par sa mère, doute de ses facultés mentales, à 62 ans. L'enfance est profondément marquée par l'**empreinte parentale**. La littérature est également riche en exemples, notamment chez Delphine de Vigan :

« À mesure que ses enfants grandissaient, Georges [son grand-père] se laissait aller à des railleries de plus en plus dures. Boutons d'acné, empourprements et regards fuyants alimentaient ses diatribes. Georges avait la métaphore assassine et rien ne lui échappait. Vêtements, attitudes, accessoires étaient passés au crible, analysés, conspués. Certains soirs, la moquerie confinait

au lynchage. Car Georges, toujours, jouissait de la dernière frappe, du dernier mot*. »

Le sentiment d'identité, la personnalité, sont modélisés, conditionnés par ces longues années d'enfance et d'adolescence. Les parents persécuteurs sont des parents **nuisibles**, voire **toxiques**. Ils ne sont pas seulement imparfaits : tous le sont, avec la meilleure bonne volonté du monde. Mais avec l'emprise parentale, il est question d'une véritable **maltraitance**, méconnue car vécue sans témoins extérieurs. Elle entraîne des « lésions de l'intégrité psychique de l'enfant, lésions qui restent longtemps invisibles** ».

LE SYNDROME DE MÜNCHHAUSEN PAR PROCURATION (SMPP)

Ce syndrome est une maltraitance : une mère dysfonctionnelle est convaincue que son enfant est souffrant et lui fait subir un nombre incalculable de traitements inutiles, le rendant vraiment malade, parfois gravement, pour attirer l'attention sur elle. Pendant plus de quinze ans, Delphine Paquereau a subi la folie destructrice de sa mère***. La « rescapée » de 33 ans raconte dans un livre comment sa mère a manipulé

→

* Delphine de Vigan, *Rien ne s'oppose à la nuit*, p. 147, voir bibliographie.

** Alice Miller, *Notre corps ne ment jamais*, p. 200, voir bibliographie.

*** Delphine Paquereau, *Câlines assassins*, voir bibliographie. Et Romain Scotto, « Syndrome de Münchhausen par procuration », *20 minutes*, 31 mars 2016.

son entourage, y compris médical, pour en faire une enfant souffrante. Elle est allée jusqu'à lui faire retirer un rein. La reconstruction est difficile et pour ce faire, Delphine Paquereau entame une psychanalyse au cours de laquelle elle remonte le fil d'une vie rythmée par des rendez-vous médicaux incalculables et une douzaine d'opérations chirurgicales injustifiées. Elle comprend a posteriori pourquoi sa mère la frappait violemment au niveau du rein, « pour mon bien, disait-elle. Pour que les médecins voient vraiment où j'avais mal ». Pour duper les médecins, sa mère falsifiait de nombreuses analyses médicales. Cette mère, qui allait mal, développait aussi des connaissances médicales parfois supérieures à celles de son généraliste. Les médecins se faisaient manipuler. « Ils n'ont pas appris à se méfier des parents. » « Elle m'aimait tellement qu'elle faisait tout ça pour me garder. Je m'en suis rendu compte quand j'ai rencontré mon mari en 2000. Elle a tout fait pour que je me sépare de lui. »

Les mauvais traitements sur de longues années sont à l'origine de graves problèmes psychologiques et physiques. La romancière Marie Cardinal écrivait que « l'enfance est lente, et que les émotions ont tout le temps de s'y graver, comme des poinçons ». Pour affirmer leur domination, des parents défaillants, ignorant tout du psychisme d'un enfant (ils croient savoir ou ne veulent rien savoir du tout), s'imposent de diverses façons à leur progéniture dans tous les domaines de la vie, lui refusant le droit d'exprimer sa

propre personnalité. Ils restent focalisés sur une totale obéissance (scolarité, performances sportives ou artistiques), ne recherchant que le pouvoir et leur propre valorisation. L'enfant est empêché de vivre « normalement » son enfance, de rêver, d'être insouciant. Il vit dans la peur de ne pas bien tenir son rôle, contraint à se **suradapter**. « *Tu fais trop de bruit, tu ne vois pas que tu nous déranges ?* », « *Non, je ne veux pas jouer avec toi, tu m'embêtes* », « *Tu n'as rien à faire ? Arrête de rêver !* », « *Non, ne va pas jouer, tu vas te salir !* », « *Arrête de poser des questions* », « *Tu n'es qu'une petite morveuse de 12 ans, tais-toi !* », « *Tu resteras devant ton assiette tant que tu n'auras pas tout mangé* », etc.

« Ai-je le droit d'écrire que Georges a été un père nocif, destructeur et humiliant, qu'il a hissé ses enfants aux nues, les a encouragés, encensés, adulés et, dans le même temps, les a anéantis ? Ai-je le droit de dire que son exigence à l'égard de ses fils n'avait d'égal que son intolérance, et qu'il entretenait avec certaines de ses filles des relations au minimum ambiguës ? Ai-je le droit d'écrire que Liane [son épouse, la grand-mère de l'auteure] n'a jamais pu ou su faire contre-poids, qu'elle lui a été dévouée comme elle l'était à Dieu, jusqu'au sacrifice des siens* ? »

Cette emprise parentale interdit toute communication « nutritive » disait Françoise Dolto. Les

* Delphine de Vigan, *op. cit.*, p. 165.

échanges, les marques d'amour, le soutien et les encouragements manquent cruellement. Comme le dit Jacques Attali, « pour un enfant, la solitude est pire que la douleur ».

ATTITUDES D'EMPRISE PARENTALE

- Les enfants **doivent** être exactement ce que leurs parents veulent qu'ils soient, en général et à tout moment.
- Les enfants **doivent** satisfaire les besoins psycho-affectifs de leurs parents.
- Les enfants ne doivent avoir **aucune exigence**.
- Les enfants **doivent** faire ce qu'il faut pour que leurs **parents** en soient **fiers**.
- Les enfants **doivent** anticiper les désirs de leurs parents.
- Les enfants ne doivent **jamais** décevoir leurs parents.
- Les enfants sont **responsables** de ce qui leur arrive de désagréable, parfois même ils le cherchent.
- **L'aliénation parentale** : un des parents tente de détruire l'amour de l'enfant pour l'autre parent (voir p. 32).
- Le syndrome de Münchhausen par procuration (voir p. 22).

Les **déficiences graves** peuvent être multiples. Les enfants, adultifiés (ou parentifiés), ont pour tâche d'être à l'écoute des besoins de leurs parents qui volent leur enfance. Ils doivent se comporter comme

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Se libérer de l'emprise émotionnelle
Sylvie Tenenbaum



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E