

La communication dans le couple !

Le couple est un lien que chaque partenaire peut remettre en cause. Prendre conscience que la rupture est probable ne doit pas être perçue comme une épée de Damoclès pointée sur vous. On perd trop de temps à chercher la formule magique, capable d'unir les âmes pour le restant de ses jours. On oublie souvent, de donner les moyens à son couple de vivre dans le plaisir jusqu'au moment où... on tournera la page.

Divorce : Échec ou Espoir

Dans de nombreux articles, on peut lire : « *Au vu du taux de divorce, il n'est apparemment pas facile de vivre une vie de couple satisfaisante pendant plusieurs années* ». Ce lien de causalité paraît absolument incorrect. Le nombre de divorces n'indique pas, par voie de conséquence, le nombre de couples heureux. De nombreuses enquêtes tendent même à montrer que seuls 10 % des couples vivent une vie satisfaisante. En matière de séparation, Gottman¹ montre dans une de ses enquêtes, que le taux de rupture dans les couples avoisine les 50 %. Tandis que 35 % des personnes interrogées continuent de vivre ensemble dans l'insatisfaction la plus totale.

Concernant les divorces maintenant. La moitié d'entre eux interviennent dans les sept premières années du mariage. Pour les deuxièmes mariages, il est de 10 % plus élevé.

Contrairement aux savantes traductions que l'on en fait, ces chiffres ne montrent pas que le mode de vie conjugal doit être remis en cause. Il témoigne simplement du fait que le couple peut avoir une durée de vie limitée. Il faut accepter que l'entente des débuts puisse se transformer, voire s'estomper au fil du temps. En pratique, comment cela se passe-t-il ? Lorsque l'un des deux partenaires décide de rompre, il semble nécessaire de réfléchir ensemble sur les dispositions à mettre en oeuvre. Cela est en tout cas plus bénéfique que de prolonger le dialogue conjugal par une guerre juridique, des règlements de comptes au travers des enfants ou des manipulations diverses visant à se rejeter mutuellement la responsabilité de cet acte. Dans ce duel, on oublie vite les bons moments pour se livrer une guerre sans fin.

La séparation n'est pas une étape facile. Elle nécessite de faire le deuil d'une relation. Cette période de changement est également porteuse d'espoir. La vie continue et ce n'est pas forcément pour le pire.

Dans la vie, on constate souvent que la peur d'évoluer amène un des conjoints à tout mettre en oeuvre pour éviter la rupture. Cela se fait fréquemment, en utilisant les enfants (le fameux « on reste ensemble, pour le bien des enfants »). Un alibi manipulateur qui permet de dissimuler les craintes et l'incapacité personnelle de celui qui ne veut surtout rien changer. Dans ce cas de désunion, le déchirement est fort. Avec le temps malheureusement cette colère persiste et même augmente. Le partenaire restant se conforte dans l'idée, qu'il s'est sacrifié pour l'autre puis pour sa progéniture. En général, il ne se cache pas pour le faire sentir, et aime à répéter, « *je suis resté pour vous, je me suis sacrifié pour vous* ». Et ajoute même quand il n'a pas du tout refait sa vie : « *Tu as vu pour quelle fille, ton père m'a quitté ? Heureusement que je t'ai mon chéri. Qu'est ce que je deviendrais sans toi ? Tu ne me quitteras jamais ?* ». Et l'enfant aura en effet, bien du mal à quitter ce parent sans culpabiliser.

Quand un couple ne s'entend pas, les enfants sont pris en otage. Ils deviennent les enjeux de la guerre impitoyable que se livrent leurs parents. Les différentes études menées dans le monde entier montrent qu'un divorce réussi a moins de conséquences négatives sur l'avenir psychosocial des enfants, qu'un couple qui continue dans le conflit à vivre ensemble. Contrairement à ce que l'on dit donc, ce n'est pas le divorce qui provoque des effets désastreux chez l'enfant, mais les conflits parentaux. Le divorce ne fait que dévoiler une situation sous-jacente.

L'image du divorce reste encore très négative dans notre société. Si les institutions et les professionnels se dédouanaient de la morale et de la religion, ils pourraient donner à cette séparation une autre signification. « *Ce qu'il ne faut jamais perdre de vue, c'est que dans un divorce, c'est le couple d'amants qui se sépare ; le couple de parents doit continuer d'assurer la parentalité qui, elle, est indéniable, indissoluble, indéfectible et irréversible* » explique Gisèle Larouche. L'institution judiciaire a beaucoup de travail pour donner à cette désunion une dimension nouvelle, porteuse d'espoir. On est encore loin de cet idéal. La procédure et les mesures décidées par les juges permettent toujours aux deux protagonistes du couple, de façon plus ou moins perverse, de continuer le combat. Le divorce maintient ou révèle le lien amant/maîtresse dans sa dynamique sado/maso qui utilise le fait que les parents doivent rester en lien pour les enfants. Très souvent, la victime (la plus part du temps la femme) se sert du divorce pour évincer l'autre et se venger. Prenons des chiffres hors de l'hexagone. Au Québec, en 1997, 70 % des enfants de familles séparées étaient sous la garde exclusive de la mère. Seuls, 15,2 % des jeunes étaient placés sous la garde partagée et 14,8 % sous celle du père. En France, on dresse le même constat. Ainsi, on observe une augmentation des familles monoparentales dirigées par les femmes et corrélativement, une éviction du père qui devient une sorte de tiroir-caisse géant. Beaucoup de pères ou de mères préfèrent s'éloigner de l'enfant plutôt que d'être pris dans la relation perverse mise en place par l'autre. La violence conjugale qui existait de manière plus ou moins larvée se dévoile et s'exprime lors de la séparation. Il est ainsi fréquent de voir des hommes coucher avec leur ex à chaque fois qu'ils viennent apporter la pension alimentaire. L'attitude violente des parents entraîne des problèmes psychosociaux, d'alcoolisme, de toxicomanie ou de délinquance, chez les enfants. Ces bouleversements ne sont pas des conséquences du divorce. Ils résultent de la violence et des conflits qui règnent entre les parents mariés ou divorcés. Lorsqu'existent des mésententes dans le couple, il vaut mieux se séparer. On peut y parvenir sans faire la guerre. On peut même le faire en s'aimant.

Conflits hardware et software dans le couple

Pour reprendre la pensée de Lorentz¹ dans "La caractéristique fondamentale du chaos", on pourrait dire que le couple est, à l'image du chaos, un désordre apparent dont l'origine ne doit rien au hasard. Gottman pouvait en observant et en discutant des difficultés propres à chaque couples interrogés, prédire avec une précision de 91 % lesquels se sépareraient dans les années suivantes. Certains thérapeutes spécialisés sont également capables en une première consultation, de réaliser un état des lieux et de prévoir le risque de séparation. Alors, quelle est la formule magique de l'amour ?

Différentes équipes de chercheurs dont celles de Clements et Markman ont constaté que certaines caractéristiques permettaient de définir les probabilités d'insatisfaction et de séparation. Les aspects positifs tels que, le niveau d'engagement, d'harmonie sexuelle, d'intimité, de satisfaction, de complicité ne définissent pas le succès d'une relation. Par contre, la façon dont le couple gère les conflits lorsqu'ils se présentent, permet d'évaluer avec certitude le risque de séparation.

Les couples qui ne sont pas dans des enjeux de pouvoirs gèrent ces situations difficiles dans l'acceptation de leurs différences. Ce n'est ni le nombre, ni le fondement de ces crises conjugales qui permet d'imaginer l'avenir. Mais plutôt la manière dont ces difficultés sont surmontées. Dans certains cas, les conflits servent les enjeux de pouvoir des partenaires. Ils deviennent des vecteurs utilisés par les pulsions d'emprise, les besoins de dominer, posséder ou contrôler et les liens pervers de type compétent/incompétents, bourreau/victime, sado/maso, sauveur/sauvé. Certains couples rechercheraient, voire déclencheraient de manière préméditée les situations conflictuelles pour trouver des occasions à leurs jeux.

Enjeux et jeux pervers

Les acting pervers sont les outils utilisés dans les situations conflictuelles pour prendre le pouvoir. Il existe plusieurs moyens pour y parvenir. Lisez, ça peut vous dire quelque chose :

- La violence directe ou indirecte, verbale ou physique, les abus de pouvoir, les plaintes
- Les stratégies de dévalorisants, la disqualification, la discréditation, la dérision, le mépris, le dégoût
- Le rejet affectif, l'isolement, le mutisme, le jugement négatif
- Les exigences excessives, les réactions défensives, pousser l'autre à la faute, le paradoxe et surtout les doubles liens.

Ces jeux pervers entraînent de graves perturbations psychologiques mais aussi de nombreux troubles psychosomatiques : gripes et rhumes fréquents, infections urinaires, mycoses, migraines ou troubles gastro-intestinaux.

Les jugements négatifs sur le mode de pensée ou le comportement du conjoint, le reproche permanent ou les plaintes successives sont des systèmes utilisés pour mettre l'autre en défaut. Le reproche épisodique n'implique pas que celui qui l'émet s'inscrive dans un acting pervers. C'est par exemple : « *Je n'aime pas cette jupe* » ou « *As-tu pensé à acheter du pain, je n'y suis pas allé* ». Par contre les phrases du genre : « *Tu es moche dans cette jupe, vraiment tu ne fais aucun effort pour me plaire* » ou « *Tu as encore oublié d'acheter le pain, vraiment tu ne penses jamais à rien, heureusement que je suis là pour tout faire* » comportent un jugement négatif et une mise en défaut. Il est important pour un homme de dire à sa femme : « *Cette robe ne me plait pas* » ou « *Je trouve qu'elle ne te va pas* » mais c'est très différent de la violence verbale qui consiste à dire : « *Tu es moche dans cet accoutrement, comment fais-tu pour t'habiller de façon aussi ridicule, t'es vraiment*

pas sortable ! » On peut aussi citer un exemple beaucoup plus manipulateur : l'homme regarde sa femme revenir de chez le coiffeur avec une nouvelle coupe, et ne dit rien ou le fait de la sorte : « *Tiens, mon assistante a changé de coiffure, elle est adorable et très sexy* ». Pas de doute, l'accueil est très charmant !

L'utilisation des acting dévalorisants allant jusqu'à l'irrespect, est d'utilisation très fréquente. Cette manipulation est encore plus aisée car elle permet de se cacher derrière une phrase d'allure anodine voire même qui se voudrait d'apparence sympathique, mais qui reste très violente. Par exemple : « *Ma chérie, je t'ai mis un petit mot sur la porte du réfrigérateur pour que tu penses à faire les courses* ». Le pervers envoie en général sa phrase avec une certaine moquerie qui utilise le paradoxe. Dans l'exemple cité, le message explicite cache derrière les mimiques qu'elle est trop tête en l'air pour penser à remplir le frigo. Le pervers sait que le destinataire ressentira cette agressivité. Il se mettra en colère et la guerre pourra alors commencer. Le responsable ? Bien évidemment, celui qui réagit. Puisque la partie masquée sera toujours niée et suivie de cette grande réplique hollywoodienne : « *Tu te fais des films* ».

Les acting pervers placent le conjoint dans une position dépressive ou défensive. Dans la première hypothèse, cela lui permet de se justifier, de nier ou de contre-attaquer. La position défensive utilise la violence verbale, les plaintes, la disqualification, la discréditation, le mépris, le dégoût, le mutisme, le jugement négatif et la fuite. En général, ce moyen ne procure jamais le résultat escompté car il exprime un reproche. Le message de l'autre n'est pas considéré. Souvent, dans ce type de conflits, la personne se sent agressée. Elle veut que l'autre se rétracte ou s'excuse ce qui enferme encore plus la situation conflictuelle. La sidération est une réaction fréquente pour la personne qui se sent visée. Elle se fige corporellement. Elle est incapable de sortir un mot. Dans les cas les plus graves, elle se met également à faire n'importe quoi pour échapper au flot d'émotion qui l'envahit et qui a été provoqué par les acting pervers. Cette attitude est plus protectrice que défensive, mais elle est illusoire. Puisqu'elle est accompagnée de réactions physiques telles que l'accélération du rythme cardiaque (pouvant passer de 80 à 165 battements à la minute), des changements hormonaux (comme la sécrétion d'adrénaline qui prépare l'organisme à une réaction de lutte ou de fuite) et l'augmentation de la pression sanguine. Ce qui peut se manifester par différents symptômes d'anxiété, comme la respiration oppressée, la tension musculaire, la transpiration, ... Bref, l'organisme répond à une menace. Le système cardiovasculaire des hommes est plus réactif au stress que celui des femmes. Leur rythme cardiaque accélère plus vite, il prend plus de temps pour revenir à la normale. Leur pression sanguine s'élève davantage. Comme ils sont plus affectés à ce niveau que les femmes, il n'est pas surprenant qu'ils cherchent davantage à éviter les conflits et qu'ils soient plus enclins au mutisme.

Dressez l'état des lieux de votre couple

En thérapie, votre relation semble en échec et en situation de rupture :

- Quand vous considérez avoir des problèmes sérieux avec votre partenaire, que vous avez déjà envisagé la désunion ou pris contact avec un avocat.
- Quand parler de vos problèmes semble inutile et que vous préférez les résoudre de votre côté.
- Quand votre conjoint vous a traîné jusque chez un thérapeute ou forcé à lire le chapitre sur la séparation dans ce livre, pour tenter de vous faire prendre conscience que votre relation bat de l'aile et qu'après tout, il n'est pas si difficile de refaire sa vie.
- Quand vos tentatives (gestes, comportements ou paroles) pour diminuer la tension, prendre un recul, briser l'escalade dans la violence se révèlent inefficaces.
- Quand des modes de vies parallèles se sont installés : chambre séparée, activités distinctes ou s'octroyer le fameux « break »...
- Quand un des deux entretient en douce, une relation extraconjugale.

Ces signes et en particuliers les rapports extraconjugaux ne sont pas la cause de l'échec ; ils sont la conséquence des situations conflictuelles. Ils indiquent que les probabilités de séparation sont très grandes.

Beaucoup de professionnels pensent que tant que la séparation n'est pas effective, rien n'est encore perdu. Ils considèrent que de nombreux couples peuvent survivre en entrant dans une relation plus stable en développant le sentiment d'amitié et en faisant quelques efforts. A la lecture de ce type de conseils, on pourrait s'interroger sur la pression extrêmement puissante de la culture judéo-chrétienne qui préfère ignorer les sentiments pulsionnels, passionnels et la sexualité pour cantonner le couple dans une relation type papa/maman BCBG. Dans cette optique, certains n'hésitent pas à inciter au compromis, « *Madame, si vous n'avez plus envie de faire l'amour et si le fait que votre mari ait des maîtresses ne vous dérange pas trop ; qu'il vous promet d'être plus respectueux et plus gentil, accepteriez-vous d'essayer de sauver la situation et d'avoir de temps en temps des rapports sexuels avec lui ?* ». Ce type d'interaction peut être intéressante quand l'arrangement parvient à satisfaire tout le monde. Mais il n'est bien évidemment pas adapté en thérapie. Quand un des conjoints vient consulter et présente des symptômes psychologiques ou somatiques, il faut oser aider le couple. Aborder ce qui dérange, lui demander : « *Pourquoi rester ensemble si cela semble ne plus aller ?* », « *Pourquoi ne pas se séparer ; où sont les bénéfices secondaires dans cette situation ?* » Tenter de solutionner le problème vite fait bien fait, en élaborant des attitudes positives (renforcement du lien d'amitié, du respect,...) peut se révéler être très néfaste. Car dans les couples en enjeux de pouvoirs qui utilisent des acting pervers, cette stratégie renforcera le duel. Dans ces rapports de bourreaux/victimes, le thérapeute doit aider la victime à prendre conscience de son rôle dans ce mode relationnel pervers. Comprendre qu'elle n'a pas repéré à temps ses limites et n'a pas su les faire respecter. En analysant cela, le conjoint pourra alors se séparer de son bourreau. Sans cette démarche, il restera prisonnier de sa relation.

Ainsi, il semble totalement inadapté, voire dangereux, qu'un professionnel tente de « sauver » cette union. Cette démarche ne fait qu'abonder dans le sens du bourreau qui a su séduire son nouvel interlocuteur. Cela ne fait qu'activer le sentiment de culpabilité de la victime et l'empêche de sortir de la situation d'enfermement. Car que se passe-t-il quand le thérapeute peu scrupuleux conseille à la victime de ne pas être rancunière, de pardonner et de faire des efforts ? Elle se retrouve à nouveau dans une position de sidération. Elle risque de se mettre en position défensive ou dépressive. Une attitude qui permettra au bourreau de surenchérir en disant : « *Vous voyez comment elle réagit quand on lui fait des propositions pour réparer le couple* ». Avec cette intervention socialement correcte, la victime continue de se soumettre. Le thérapeute exerce à la place du bourreau une pression d'ordre social et moral pour l'amener à se comporter selon les désirs de son conjoint dominateur. L'effet coercitif de cette stratégie de sauvetage du couple s'accompagne d'une mise en faute de la victime. Cette dernière endosse très vite la responsabilité du problème. Et le bourreau n'a plus qu'à déboucher le champagne.

Ainsi, Marie-France Hirigoyen¹ dans son livre le harcèlement moral insiste bien sur le fait qu' « *il est important que le traumatisme provenant d'une agression extérieure soit reconnu comme préalable par le thérapeute* » et qu'il est aussi nécessaire de « *nommer la manipulation perverse, cela ne conduisant pas la personne à ressasser, mais au contraire lui permet de sortir du déni et de la culpabilité* ».

Il est nécessaire de qualifier la manipulation perverse tout en faisant comprendre à la victime qu'elle s'inscrit également dans des enjeux pervers. C'est uniquement cette prise de conscience et le renoncement à ces enjeux qui l'aident à se séparer définitivement de ses « bourreaux ». Tant qu'elle ne fera pas cette démarche, elle continuera à choisir des partenaires de même profil.

Sortir de ces liens paraît d'autant plus important quand il existe des enfants au milieu de tout ça.

Prenons pour bien le comprendre, l'exemple de Pierre et Valérie.

Pierre s'est désinvesti de son couple qui est en conflit pour disposer de plus de temps pour s'occuper de ses enfants. A la maison, il gère ainsi le quotidien des petits loups. Il crie moins et paraît moins énervé que leur maman qui les agresse pour n'importe quoi. Valérie justement ne supporte pas ce changement et la façon dont Pierre se comporte. Elle ressent une forte frustration sexuelle, bien que ce soit elle-même qui en soit la cause. Les tensions sont fortes, surtout le matin. Au petit-déjeuner quand Pierre se prépare à amener la jeune génération à l'école, Valérie devient très stressée. Elle l'est d'autant plus que son mari est très zen malgré l'agitation ambiante. Elle a l'impression qu'il le fait exprès. Pour elle, c'est évident, il joue un rôle de composition destiné à lui montrer qu'elle est nulle. Ne pouvant formuler ce genre de reproche à son mari, elle le fait indirectement en s'énervant sur ses enfants. A son fils, elle dit : « *Tu ne devrais pas mettre ce pull, il est sale* » et à sa fille : « *Mets ton gros manteau il fait froid ce matin, vraiment votre père ne fais attention à rien.* » Ici, les enfants sont pris dans des enjeux qui ne les concernent pas. Conscient de cette situation, Pierre suit une thérapie pour faire évoluer les choses. De son côté, Valérie, a également entamé une analyse. Mais elle résiste, car elle ne veut pas vraiment prendre le risque de changer. L'attitude de mise à distance empathique du mari entraîne une majoration des différences et une division des tâches. En réaction

contre son mari, Valérie a décidé de prendre de la distance, d'en faire de moins en moins et Pierre corrélativement à l'absence de la mère, passe plus de temps avec les enfants.

Le sexe dans le couple, pouvoir contre plaisir !

Au quotidien, le couple repose sur plusieurs échanges : sexuels, affectifs, culturels, sociaux. Pour favoriser la réciprocité une forme de commerce s'instaure. Au niveau de la sexualité, l'arrivée de la contraception a permis aux femmes de devenir plus exigeantes. La liberté obtenue grâce à la contraception permet aux femmes de faire l'amour n'importe où, n'importe quand et avec n'importe qui.

Chez l'homme, la contraception peut entraîner également des dysfonctions comportementales. Car la femme attend de lui qu'il soit fort, protecteur, sécurisant, qu'il occupe sa fonction de père et qu'il soit sensuel et capable de la faire jouir. Ainsi il peut :

- Avoir peur de la femme qui passe du rôle de la Mère respectable à celui de Maîtresse érotique et sensuelle qui veut du plaisir et un orgasme. La contraception lui permet d'aller voir ailleurs, sans risque, un autre homme capable de la faire jouir.
- Se sentir atteint dans sa virilité, car c'est la femme qui maîtrise maintenant la procréation.

Dorénavant, elles attendent, au même titre que l'homme, de se faire plaisir lors des ébats amoureux. Elles veulent partager une relation sexuelle et affective harmonieuse qui s'épanouit d'autant mieux qu'elles se trouvent en plus sécurisées dans leur relation sociale et financière. Aujourd'hui, les femmes s'assument elle-même sur tous les plans. Elles s'affranchissent des hommes et deviennent leurs alters égaux, enfin presque...

Pendant longtemps, la gent féminine a eu pour seule fonction de s'occuper des enfants, de la maison, de la cuisine et des maris. L'homme civilisé et industrialisé a tenté de faire de la femme un objet dont il s'octroyait la propriété avec le mariage. Objet qui fait des enfants, s'occupe de la maison, s'occupe de la cuisine et doit être objet de plaisir pour l'homme. Selon Aristote, le petit écureuil contient en puissance l'écureuil adulte. Ainsi la petite-fille contient en puissance la femme adulte. Simone de Beauvoir dit : « on ne naît pas femme, on le devient » laissant à penser que la femme est un produit culturel. Car en effet, il y a une différence fondamentale entre le fait de devenir une femme et celui de devenir féminine. Dans le premier cas, cette transformation obéit à des lois naturelles et immuables. Tandis que dans le second cas, cela résulte d'une disposition culturelle. Ainsi, la femme est nature et la féminité culturelle. Les hommes vont tout mettre en oeuvre grâce à la religion, l'éducation et la culture pour empêcher la femme de découvrir sa féminité car il y a dans la féminité l'opportunité d'une conquête culturelle de la condition de la femme. Ils vont asservir le sexe dit faible en se servant du fait que l'allaitement et la maternité sont naturellement inclus dans la biologie du corps féminin. En utilisant la manipulation de l'information, les hommes ont imposé l'idée que le sexe faible avait pour seule mission de procréer et d'assurer le bien-être de la famille. La réduction de l'image de la femme à sa fonction biologique est une transcription machiste qui laisse encore des traces « *Ne laissez pas votre garçon être sensible comme une fille, coupez lui les cheveux, sinon il deviendra homo* ». Des

repères culturels qui façonnent dès le plus jeune âge les garçons et les filles. Aujourd'hui, on continue de scinder l'espèce humaine en deux clans. Faire croire que les hommes viennent de Mars et les femmes de Vénus, pour permettre de laisser une guerre larvée augmenter les différences et les conflits. On est encore loin de la pensée jungienne sur l'animus et l'anima : Les hommes et les femmes sont identiques. Ils portent en eux une part plus ou moins grande de féminin et de masculin. L'harmonie viendra de l'équilibre entre les deux.

Dans le couple, on observe également une séparation entre l'amour et la sexualité. Le premier mot étant connoté par la religion judéo-chrétienne d'une valeur sacrée et l'autre, affublé d'une valeur diabolique. Ce clivage, au même titre que la distinction des sexes, détériore le bon fonctionnement des échanges commerciaux dans le couple. Cela permet aux plus pervers de justifier certains actes sous le fallacieux prétexte du « on s'aime ». Les luttes de pouvoir se créent. Car il faut une grande maturité pour accepter la responsabilité de ses actes dans son couple, son amour et sa sexualité. L'amour n'implique pas la gratuité. Comme dans la sexualité, ce sentiment repose sur un échange. Si dans ces deux domaines, un des partenaires n'est pas comblé, apparaît rapidement des négociations perverses plus ou moins punitives ou prostitutionnelles comme, « s'il est gentil, je lui ferai plaisir » ou encore « Puisqu'il a passé sa semaine à bosser et ne c'est pas s'occupé de moi, ce soir il pourra se brosser ».

Prenons un exemple concret donné lors d'une conférence au salon Médecine Douce. Une femme de 40 ans m'expliqua un jour, qu'elle ne ressentait plus de désir dans son couple depuis 8 ans. Après réflexion, elle ajouta même n'en avoir jamais eu. Elle justifiait sa situation par le fait que son mari allait trop vite et surtout, qu'il n'était pas très câlin. Son époux exerçait le métier de pharmacien. Elle était mère au foyer. Un travail à plein temps puisqu'elle s'occupait de son mari, des enfants, du ménage, des repas, du linge... Et de temps en temps, comme beaucoup de femmes, elle acceptait de faire l'amour. Un moment où elle se sentait utilisée comme une poupée gonflable. Son mari le déplorait, il disait souvent : « *Ce serait mieux que tu sois plus sexy, plus active.* » A la question : que se passerait-il si elle agissait comme une « femme » c'est-à-dire, demander à l'autre un statut égalitaire, par exemple un revenu pour son travail : elle expliqua que son mari lui avait déjà répondu qu'il n'en était pas question. Puisqu'elle n'avait rien d'autre à faire de la journée et qu'il était déjà là pour l'entretenir. Je lui posai alors la question : « *Que se passerait-il si vous arrêtiez de vous occuper de ses affaires ?* » Elle rétorqua aussi sec « *C'est impossible, je ne veux pas créer de situation conflictuelle* ». Après plus d'explications, il apparaissait clairement que l'un et l'autre se protégeaient mutuellement : Lui financièrement et elle affectivement. Elle occupait vis-à-vis de son mari la place de la mère. Rôle dans lequel elle se complaisait. Car elle avait peur de l'autonomie et ne s'assumait pas en tant que femme. Elle utilisait donc son manque de désir et son anorgasmie, pour signifier à son mari l'existence d'un problème et le mettre dans l'impuissance. Au bout de quelques mois, le mari est venu me voir en consultation pour impuissance. Il me dit : « *Ma femme m'a conseillé de venir pour que vous m'aidiez à changer* ». Ici, ne vous emballez pas, ce n'est pas l'anorgasmie de la femme qui a mené le mari à l'impuissance. En fait, il s'était avéré que l'épouse en question était devenue extrêmement revendicatrice et persécutrice face à sa situation. Après avoir expliqué au mari, qu'une femme n'a pas à faire l'amour par devoir, il s'était retrouvé dans une telle frustration qu'il avait pris une

maîtresse. Cette dernière le confronta à son éjaculation précoce. Le choc narcissique entraîna une impuissance et son retour à la maison. Son épouse l'a pardonné en lui faisant comprendre qu'elle était responsable. Elle l'a pris sous son aile en disant : « *Tu vois, tu es mieux à la maison avec moi, les femmes sont toutes méchantes avec les hommes* ». Le mari est entré dans l'impuissance et la dépression. L'épouse a repris le pouvoir sous une autre forme. Depuis, elle va beaucoup mieux, ne prend plus d'antidépresseurs, d'anxiolytiques et de somnifères. Elle ne fait toujours pas l'amour, mais son mari ne lui dit plus rien puisqu'il se sent incapable de la faire jouir. La thérapie que seul le mari a continuée a mis en évidence les liens et les enjeux invisibles dans le couple. Aujourd'hui, il va mieux. Il a débuté avec une femme une relation très enrichissante dans de nombreux domaines. Il a découvert un vrai rapport avec ses enfants. Il ose maintenant s'occuper d'eux, tant dans le domaine des loisirs que de l'éducation. Il va commencer une procédure de divorce. Sa femme est à nouveau sous antidépresseurs, anxiolytiques et somnifères. Elle a déclenché peu de temps après l'annonce du divorce de nombreux problèmes génito-urinaires. Elle vient de porter plainte contre son mari pour abandon du domicile conjugal. Elle essaie de tout mettre en place pour laisser à penser que son mari est un mauvais père, qu'il ne s'occupe pas de ses enfants parce qu'il a une maîtresse. La femme continue ses jeux de pouvoir.

Le nerf de la guerre : le sexe, l'amour et... les enfants

Comme vous pouvez déjà le percevoir, dans les couples en conflit, les armes les plus utilisées sont le sexe, l'amour, l'argent et les enfants. La guerre de pouvoir débute toujours dans le domaine sexuel et affectif puis finit par envahir les autres domaines de communication du couple. Elle s'impose dans la relation aux enfants, en les prenant en otages. Prenons par exemple un père qui n'a plus de relations avec sa femme et qui se trouve en carence affective et sexuelle. Il cherche à combler ces manques. La manière la plus facile pour lui consiste à trouver cela dans ses rapports avec ses enfants. Pour ces jeunes sauveurs, rien n'est trop beau pour satisfaire leurs parents. Ils câlineront avec plaisir la mère dépressive ou dormiront dans le lit des parents à la place de l'autre.

La frustration sexuelle chez le père comme chez la mère peut également entraîner une agressivité permanente. La violence ne s'exerçant pas entre adultes, elle risque alors de s'exprimer dans une colère excessive à l'égard de l'enfant. Les coups sont porteurs de l'excès d'énergie sexuelle résultant de la frustration. Quand le mode comportemental fait directement référence à de la sexualité, alors l'inceste devient manifeste. Par exemple, une mère qui punit sa petite fille de 10 ans en lui mettant une fessée cul nu. Représentez vous bien la scène, elle l'attrape, la met sur ses genoux, lui soulève sa jupe et baisse sa culotte pour lui donner une correction. Ce scénario est proche de celui d'Histoire d'O. On l'accepte ou le pratique bien qu'il ne soit pas utile de recourir à ce genre de mises en scènes pour sanctionner un enfant. Quand les enfants ont des parents immatures et en conflits, ils prennent les places qui se libèrent ou se créent, lors de cette guerre parentale. En devenant objets et/ou otages, ils prennent le pouvoir sur le parent non adulte. L'enfant se retrouve à une place d'adulte qu'il ne voudra plus abandonner par la suite. Dans ces conflits conjugaux, les parents perdent leur statut. Ils ne sont plus figures d'amour. Ils ne représentent plus la loi, ils sont décrédibilisés. Les enfants ont besoin d'amour, d'affection et de tendresse et de parents forts, contre lesquels ils peuvent se battre,

se construire, s'affirmer. Ils ont besoin d'être considérés comme de jeunes êtres et non comme des objets ou des pseudo-adultes dont les parents ont besoin de temps en temps.

Quand il est impossible pour un des partenaires de jouer ses enjeux de pouvoir au sein du couple ou de la famille, il s'investit ailleurs. Le plus fréquent est le lieu de travail. Pourquoi? Parce que les personnes y passent beaucoup de temps, quand elles ne sont pas suffisamment adultes et matures. Car elles ont tendance à confondre lien de travail et lien conjugal. Elles retrouvent dans le lieu de travail les images qui servent les conflits infantiles. Le sexe est d'ailleurs très présent. Dans le harcèlement en entreprise, il faut considérer l'importance du transfert et des enjeux de pouvoir. Analyser en quoi ce champ permet à une personne de projeter ses conflits infantiles et/ou de couple.

Approche victimologique du couple

*« Contempler sa propre misère,
lorsqu'on ne peut s'en prendre qu'à soi, exaspère la douleur »*

Sophocle

La disparition des vraies victimes

Depuis quelques années, les professionnels commencent à parler de harcèlement, de bourreaux, d'agresseurs et surtout de violences conjugales, domestiques, en entreprise et institutionnelles. Au début, beaucoup se sont inquiétés de ce que cela risquait de remettre en cause. Ils n'avaient pas tort. Aujourd'hui, il suffit de voir le nombre de thérapeutes, médecins et professionnels de la santé, critiqués pour avoir osé, dans certains cas, dénoncer des pervers. Le système se déresponsabilise. Les coupables deviennent les victimes et les responsables, des boucs émissaires. Ainsi, quand une femme est battue par son mari parce qu'il découvre qu'elle a une relation extraconjugale, on a tendance à rejeter la faute sur le troisième larron : l'amant ou le thérapeute. Ceux ou celles qui utilisent la violence n'ont pas d'excuse ! Et oui, on aime à penser que l'époux aimant a de toute évidence été poussé à bout par cette femme qui ne le désire plus. Grâce à son malheur, on évite de parler du déséquilibre psychologique de ce père de famille. La victime n'est plus la femme, mais bien le mari accablé par la douleur. Pour se rassurer, on divise également le monde en deux : les bourreaux et les victimes, l'homme et la femme, la gauche et la droite, les blancs et les noirs, les hétéros et les homos, les parents et les enfants, ...le bien et le mal. Il suffit de se trouver du bon côté pour se sentir bien. Le couple devient un tribunal pour pervers fanatiques. Le socialement correct et la morale interdisent la parole, le désir et le plaisir. Les interdits nous mènent à dire *« Je suis dans mon bon droit parce que je souffre »* plutôt que *« je me révolte car je veux obtenir ce que je veux »*. L'utilisation de la victimisation sert à exprimer la haine, la vengeance et la violence. La victimisation est une forme acceptable et facilement manipulable par les tiers acteurs. Le couple devient un théâtre dans lequel chaque partenaire tente d'exister par la souffrance que lui impose l'autre. Depuis que l'homme moderne a voulu faire disparaître le « mal », le « bien » a été perverti. Pour dédramatiser tout cela, on dira comme un certain Jedi dans Star Wars : *« Le côté obscur qui est en toi, tu dois le voir. Sinon en toi la force ne sera plus »*.

Portraits de victimes

Devenir la victime n'est jamais liée au hasard. Le pervers la choisit en fonction de son statut social, de certaines caractéristiques physiques et surtout psychologiques. Il l'utilise comme un objet. Elle devient un bouc émissaire responsable de tout. La victime évite au pervers de se remettre en cause. Pour la psychanalyse, elle est soit masochiste, soit soumise. Le pervers, toujours très malin, la confronte à ses failles et aux traumatismes oubliés de son enfance. Il sait parfaitement bien catalyser les sentiments d'autodépréciation, d'autodestruction et de culpabilité de ses proies qui ne sont pas véritablement dépressives, hystériques, masochistes. Le pervers utilise les traits de leur personnalité.

La victime idéale est bien évidemment celle qui a une propension naturelle à culpabiliser. Les mélancoliques (qui se sacrifient du fait de leurs culpabilités permanentes) et les dépressives (qui s'offrent par amour et par manque) sont des proies faciles. Durant la phase d'emprise, on observe chez les victimes un certain désistement (acceptation de la soumission), confusion (les victimes sont anesthésiées), apparition du doute et du stress. La peur et l'isolement finissent par les mettre à distance du monde. Elles deviennent totalement dépendantes des pervers. Toute personne harcelée a deux types de réactions : la dépression ou l'agression. Il est nécessaire de l'aider à sortir de cette alternative folle.

Dans la société pour parler de ces choses-là, on pratique couramment la langue de bois. Beaucoup de professionnels préfèrent ainsi désigner ce genre de rapports avec bourreau/victime ou harceleur/victime plutôt que de continuer à le qualifier de sado/maso. Et pour cause, bourreau/victime est quand même bien moins dérangeant. Dans ce dernier cas, cela renvoie moins les deux acteurs à la perversion et la victime n'est pas considérée comme perverse. Avec bourreau/victime c'est assez facile, le bourreau c'est « le méchant » de l'histoire et la victime « la gentille ». Comme nous avons vu que cette distinction est plutôt hypocrite, nous utiliserons aussi bien le terme de sadique, harceleur ou agresseur pour parler de bourreau et maso ou soumise pour qualifier la victime.

Dans le harcèlement (familial, de couple, en entreprise, institutionnel) il faut être vigilant car le sadique s'inscrit souvent dans un projet à long terme. Il se détache en apparence de sa proie pour obtenir ce qu'il veut par la suite. Exemple : un pervers veut obtenir B dans un temps $n + 1$. Il va faire croire que dans le temps n , qu'il veut obtenir A. Une ruse qui permet de focaliser les esprits sur A, pendant qu'il se dirige tranquillement vers B, le pervers aura inscrit depuis déjà longtemps les réactions du juge, de l'avocat, de l'expert, du psy... Le bourreau utilise les tiers pour se déresponsabiliser. Il sait aussi que la victime a besoin de lui pour exister. Puisqu'il est le seul à être capable de l'aider à jouir au-delà de sa culpabilité. Le bourreau sait qu'il existe. Il n'a pas de problème de fusion. Il peut prendre de la distance et jouer face aux différents acteurs. Il n'est pas en danger immédiat puisqu'il n'a pas mis son existence dans le pouvoir de la victime. Il maîtrise très bien sa faille psychotique. De l'extérieur, il apparaît plus socialement adapté que la victime qui elle est plongée dans la mélancolie, la peur permanente et la dépendance.

Pour certains auteurs comme Stoller, le maso choisit son sadique et c'est le sadique qui devient dépendant du scénario que le maso met en place. La réflexion paraît intéressante. Car, comment les sadiques, bourreaux ou harceleurs pourraient exister sans l'acceptation tacite de cette relation par les

masos, soumis ou victimes ? Ainsi, pour aider réellement les victimes, il ne faut pas tomber dans l'empathie avec elles. N'oubliez pas que ce système leur permet derrière la souffrance, de se sentir exister. En devenant coupables et responsables de tout, elles acquièrent beaucoup plus de puissance que leurs bourreaux. Un lien qui pousse même certaines victimes à se battre pour amener les personnes de leur entourage (proches, famille, amis, juge, avocat, police) à exercer ce rôle de bourreau. En termes psy, on dira que c'est la compulsion de répétition du lien sado-maso.

Victime comment s'en sortir ?

Pour la victime, elle doit :

- 1/ Identifier correctement la situation pour la comprendre et l'analyser.
- 2/ Prendre conscience qu'elle joue un rôle dans la relation perverse.
- 3/ S'avouer les bénéfices secondaires qui découlent de cette situation perverse.
- 4/ Faire le deuil de la relation. Sortir du leurre que l'autre peut encore changer et que la relation perverse peut s'arrêter.

Portrait de bourreaux

Le bourreau ne présente pas toujours de pathologie névrotique. Car le névrosé a un système de culpabilisation très important qui l'empêche de transgresser. On trouve par contre chez le bourreau une faille psychotique plus ou moins importante. Elle permet de comprendre l'immaturité. Des traits paranoïdes sont souvent retrouvés, ainsi que des blessures narcissiques. Si la tendance paranoïde est très importante, le bourreau a tendance à se sentir persécuté par la victime. La victime devient l'agresseur de son bourreau, ce qui entraîne des comportements réactionnels rageurs et de vengeance à son égard.

Plus le bourreau est immature, moins il est capable de se représenter la victime en tant que personne. Elle devient objet de sa pulsion. Si le bourreau est mégalomane, il a la compréhension que la victime refuse d'être objet. Il le sait, mais ne tient pas compte de ce refus car son immaturité l'empêche d'accepter sa frustration. Quand il n'est pas trop immature, il utilise la séduction et la manipulation pour attribuer la faute à la victime.

L'immaturité psychoaffective des bourreaux est toujours très présente sur le plan comportemental et psychologique. Pour comprendre leur situation, il faut découvrir les liens invisibles mis en place dans cette relation de harcèlement. Une connaissance minutieuse de la vie sexuelle et de des fantasmes sexuels du bourreau et de la victime permet de les décoder. A partir de là, le thérapeute doit faire le lien entre les fantasmes et le passé du sujet. Et oui, on pourrait finir par dire : " Dis-moi tes fantasmes, je te dirai qui tu es".

En fonction de son degré de maturité et de sa construction perverse, le bourreau agit de différentes façons :

1/ Les bourreaux restés fixés à la première phase de stade sadique anal, contrôlent la victime grâce à l'agression physique, la destruction et la menace.

2/ Les bourreaux restés fixés à la deuxième phase du stade sadique anal, utilisent la séduction, la manipulation et diverses formes plus ou moins élaborées de menaces ou de pressions psychologiques.

Pour mieux comprendre tout cela, prenons un exemple : une femme sexy et féminine passe dans la rue devant « notre homme immature. » Il pense que cette fille le cherche et il l'agresse verbalement en hurlant « Tu es bonne ».

Ici, on est bien d'accord, la femme n'est pas en train de le persécuter, elle ne fait que marcher (sans doute devant la mauvaise personne). Mais lui interprète sa tenue comme une intention provocante. Il se sent persécuté par les désirs et les fantasmes qu'elle crée en lui. Face à ce sentiment intense, il va soit, continuer à l'agresser verbalement soit s'approcher d'elle, la tripoter voire la violer en lui faisant comprendre qu'elle l'a bien mérité. On entend encore trop souvent ce genre d'explication : « *elle l'a bien cherché.* » Le fait qu'elle était habillée de manière sexy devient une circonstance atténuante au comportement du bourreau. Si la victime porte plainte, juste pour injures et tripotages, elle risque de se faire encore plus humilier. Et le bourreau aura obtenu ce qu'il veut !

Pour ne pas toujours penser au pire, imaginons maintenant que cette même femme passe devant un homme mature. Que va-t-il se passer ? L'homme prend conscience de son désir sexuel et que ce sentiment lui appartient et que c'est SON PROBLEME ! Bref, la fille passe sa route sans problème et l'homme fera sans doute de beaux rêves cette nuit ou beaucoup plus simplement osera l'aborder et la séduire.

Comment réagit le bourreau prit en flagrant délit :

1. Soit il reconnaît totalement ses actes
2. Soit il avoue partiellement avec plus ou moins de déni ou de déresponsabilisation
3. Soit il l'admet indirectement. Par exemple, « Si l'autre le dit c'est que cela doit être vrai »
4. Soit il utilise la négation banalisante. Du style « ce n'est pas moi... » suivi d'une argumentation plus ou moins réagencée
5. Soit il se lance dans un discours de type "pervers" ou "paranoïde" pour ne pas reconnaître la faute voire pour l'attribuer à autrui.

En reconnaissant sa faute, l'agresseur se responsabilise. Il assume ses actes et peut ainsi accepter "la punition judiciaire". Une sanction qui est aussi indispensable que la mise en place "d'une aide ou d'un suivi thérapeutique".

Boucs émissaires, censure et chasse aux sorcières !

Le désir naît des interactions entre les besoins et les fantasmes. Il se catalyse quand l'individu prend conscience qu'un autre peut accéder à ses propres désirs et en tirer du plaisir. Ce constat met en place chez l'envieux, la frustration, la haine et la rage. Il tente par tous les moyens de s'appropriier ou de détruire l'objet de ses désirs. Pour René Girard, « *Je désire ce que l'autre possède : C'est le Désir Mimétique* »

Dès le début de l'humanité, l'homme s'appuie pour comprendre le monde et lui-même sur la magie, le divin et le mystique. Ces éléments se retrouvent chez l'enfant dans la pensée magique et la toute-puissance. Deux notions qui peuvent persister pathologiquement chez l'adulte. La médecine s'inscrit d'ailleurs dans cette pensée utopique. Elle fonctionne dans une dialectique de défi qui doit conduire à des résultats spectaculaires. La médecine tout comme la psychiatrie se sont déshumanisées en s'intéressant plus aux symptômes qu'aux êtres humains. La relation avec le patient devient distante, froide et autoritaire. A croire qu'en dessous de leurs blouses blanches, ces professionnels ont oublié qu'ils étaient des hommes. A. Siou, cadre Santé au CHU de Brest, affirmait très justement dans Objectif Santé de Décembre 2000 que « *La personne soignée reste positionnée dans le statut de demandeur, ceci conforte la puissance des soignants* ». Une situation qui confère le pouvoir illusoire d'être les « Guérisseurs », seuls et uniques détenteurs de la vérité. D'ailleurs, pas besoin de discuter avec eux, ils ne reconnaissent que leurs sciences.

Formés dans ces systèmes de toute-puissance et de « politiquement correct », beaucoup de médecins, de psychiatres, mais aussi de psychologues et d'assistantes sociales, cherchent des solutions magiques pour réparer à tout prix les couples. Ainsi, lorsqu'un individu n'est plus capable d'assumer ses responsabilités au sein de son couple ou de sa famille, les tiers qui assurent sa prise en charge et qui se retrouvent en position d'échec cherchent un bouc émissaire pour lui faire porter la faute et la responsabilité. Pendant des siècles, les femmes placées en position d'infériorité, ont été ainsi les boucs émissaires des hommes. Les sorcières et les infidèles ont été les responsables de toutes les crises, mais aussi des peurs et des angoisses de la société chrétienne du XII^{ème} et du XVII^{ème} siècle. Aujourd'hui, sous des formes différentes, les chasses aux sorcières continuent, savamment orchestrées par des ordres tout-puissants, des sociétés Savantes, des mouvements occultes, des institutions politiques et d'Etat et ce dans l'unique but de masquer les incompetentes et les manques du système en place. Dans le couple, il faut ainsi des coupables pour expliquer ce que certains nomment toujours : l'échec. Triste vision des choses. Si dans les sociétés primitives, les rites avaient pour fonction de préserver la paix, dans nos sociétés civilisées ils ont essentiellement pour fonction de conditionner le peuple. La répression et les lois illusoires maintiennent la croyance en un avenir meilleur.

Extrait du Livre d'Erick Dietrich "Moi, Mon Couple et mon Psy"

1. John Gottman, Psychologue américain.

1. Hendrik Antoon Lorentz, Physicien Allemand, 1853-1928

1. Psychiatre et Psychanalyste, auteur du livre le Harcèlement Moral