

Harcèlement au sein du couple
Présentation d'une vignette clinique
Par E. MOUTERDE, psychologue clinicienne

Ce patient, que je nommerai Jean, se trouve dans un contexte de violence conjugale. Je le recevais dans le cadre de ma pratique libérale. Cet homme est venu à ma rencontre, non pas pour violence conjugale, mais parce qu'il dit avoir vécu un traumatisme. Il m'a trouvée par le biais de mon site Internet dans lequel je mettais en avant ma spécialité en victimologie et où j'expliquais la notion de traumatisme. Sa femme, avec qui il est en couple depuis 20 ans, le trompe depuis 2 ans, avec le meilleur ami de Jean. Sa femme vient de le lui apprendre par téléphone. Il a alors besoin d'évacuer ce qu'il a vécu comme un traumatisme et de parler à quelqu'un sans craindre d'être jugé. A partir de cette première demande, je vais soutenir le cheminement de Jean. Mon accompagnement va lui permettre de regarder autrement sa relation de couple, l'interroger, jusqu'à mettre en avant une relation d'emprise.

Nous allons, dans un premier temps, suivre les premiers questionnements de Jean sur sa relation, sur l'installation de cette relation d'emprise et sur ses mécanismes. Dès le début de nos rencontres, Jean est ambivalent lorsqu'il va me raconter sa relation de couple. Il dit qu'aujourd'hui tout va mieux, qu'il a le sentiment qu'elle essaye de le reconquérir. Elle est plus tendre avec lui qu'avant. Il le remarque également lorsqu'ils sont couchés, car avant elle n'avait jamais de gestes affectueux à son égard. Cependant, en même temps que le dialogue semble se renouer entre eux, Jean m'explique les différentes choses qui le font souffrir au sein de son couple.

Il a le sentiment qu'il est le bouc émissaire. Que dès qu'il y a un conflit, la faute est rejetée sur lui. Sa femme peut lui dire "que c'est de sa faute si elle l'a trompé" qu'il ne faut pas" qu'il réagisse en victime". Jean pense qu'elle n'est pas en capacité de se reconnaître un tort lors de conflits.

Ce qui m'a marquée dès le début de nos échanges, ce sont les nombreuses phrases à double sens qu'utilise sa compagne : "je pensais que tu allais te suicider lorsque tu allais apprendre la nouvelle" ; "tu n'as pas à te plaindre, si tu n'es pas content tu n'as qu'à aller voir ailleurs" ; "tu peux aller le dire à tout le monde (que je t'ai trompé), je remercie ton ami du plaisir qu'il m'a donné".

Jean reste sidéré suite à ces discours incisifs, sa compagne le lui reproche, pour elle, il refuse le dialogue. Tout fait penser, dans le discours de sa compagne, que Jean est fautif puisque c'est un mauvais amant. Cela fonctionne comme si l'enjeu était toujours de lui signifier qu'elle n'y est pour rien.

Dans cette situation, ce sont les répétitions des comportements et des paroles dénigrantes et humiliantes de sa compagne qui caractérisent le harcèlement. Ces comportements s'installent insidieusement et créent la relation d'emprise. Pour atténuer et gérer ses conflits internes, la compagne de Jean exerce un contrôle sur cette relation. Son aménagement interne, lui-même imprévisible, se développe donc aux dépens de Jean. Jean ne sait plus depuis quand la relation a pris cette tournure. Deux idées lui viennent : suite à la naissance de leur enfant, ou bien, suite au retour de sa femme après un an de formation dans une autre région. Il était alors père au foyer, père célibataire, comme il peut le dire et avait tout géré au sein de la maison. Pour retrouver sa place sa compagne avait alors commencé par remettre en cause tout ce qu'il faisait, engendrant un état de sidération chez Jean.

Cela semble être la solution que sa femme a trouvée pour se sentir elle-même exister. Elle va alors installer le doute chez son partenaire, par le biais du harcèlement moral, permettant de faire céder au fur à mesure les résistances de Jean. Il va alors perdre confiance en lui, sur qui il est, sur ce qu'il aime, sur

ce qu'il pense. Jusqu'à dédouaner sa femme de la situation. "Cela ne va pas bien au travail, elle a une directrice manipulatrice." Jean, grâce à nos échanges, se rend compte progressivement de la différence qui existe entre sa place au niveau de son couple et sa place au niveau de la société, puisque d'un côté, il est infantilisé ou humilié, "viens mon toutou, tu as besoin d'être rassuré", et de l'autre, il est vu et reconnu comme un héros (ancien médecin urgentiste). Son identité professionnelle lui permet de tenir et de le rassurer.

Au cours de notre travail, Jean ressent le besoin de montrer aux personnes qui il est vraiment. Il craint que sa femme ne salisse son image, que ces humiliations au niveau de la sphère privée atteignent la sphère publique.

Il a alors besoin de trouver un équilibre entre ses différents aspects identitaires : une unité, une image recevable de lui-même. Cependant, dans ce deuxième temps, nous allons voir que les différentes sphères existentielles de Jean, qu'elles soient privées ou publiques, font déjà l'objet d'atteintes par sa compagne.

Dans un couple, il faut pouvoir trouver des aménagements, des ajustements, dans les différents espaces de vie jusqu'à créer progressivement des normes et valeurs communes.

Si je reprends ici ces différents espaces nous allons voir qu'ils sont tous sous tension au sein de cette relation.

- En ce qui concerne le rangement de l'habitat, sa compagne peut lui reprocher qu'il l'envahit trop. "Fait des efforts ", "ne laisses pas traîner tes affaires". Parfois, elle en vient à cacher certains de ses objets. Jean a le sentiment que sa compagne dirige tout à la maison, puisqu'elle remet tout en question, qu'il n'a pas son mot à dire, puisqu'il lui faut sa permission. Et en même temps, elle lui reproche et lui renvoie qu'il ne fait rien.

- En ce qui concerne la gestion des biens, Jean n'a aucun justificatif de domicile à son nom. La maison n'a pas été achetée par le couple, mais par sa compagne. Il ne se sent d'ailleurs pas chez lui.

- En ce qui concerne la relation amoureuse, Jean a le sentiment qu'il n'y a aucun attachement démontré, "aucune caresse dans le dos", comme il pourra le dire. Et en même temps, sa compagne lui renvoie qu'il n'est pas assez démonstratif à son égard.

- Si on s'intéresse à leur intimité, c'est lui qui est à l'initiative de leurs rapports. Pour Jean, c'est justifié par le fait qu'elle ait été abusée auparavant. Son rôle d'amant est, dans ce contexte, d'autant plus mis à mal par l'infidélité de sa compagne.

- En ce qui concerne ses loisirs, sa compagne lui reproche de faire du sport à son détriment. Donc il arrête ce passe-temps.

- Elle dénigre aussi son travail : "Comment occupes-tu tes journées ?". Elle ne considère pas l'écriture comme un vrai travail. Elle peut d'ailleurs lui dire que s'il est auteur : "C'est parce qu'elle lui en a donné la possibilité".

- Au niveau de leurs projets de couple, elle lui reproche qu'ils ne partagent rien ensemble. Elle s'ennuie avec lui. Elle estime qu'elle a été maltraitée par lui, qu'il n'en a rien à faire d'elle : "Il ne pense qu'à ses livres". Elle lui demande dès l'annonce de son infidélité, d'être le moteur des futurs projets du couple.

- En ce qui concerne les relations extérieures, elle le remet en cause devant sa famille : "Tu n'as qu'à aller voir ailleurs". Devant leurs amis, gênés, elle peut l'humilier, dire : "A la maison c'est l'enfer". Jean a le sentiment qu'elle envie sa vie. S'il passe un bon après-midi avec un ami, elle ne lui parle plus. Lorsqu'il est en communication avec des amis, elle lui demande de raccrocher.
- En ce qui concerne leur enfant, pour évoquer les décisions prises, sa femme n'utilise jamais le "nous" mais toujours le "je". Par exemple : "J'ai choisi cette école". De plus, Jean a le sentiment que sa femme fabrique du conflit entre lui et leur fils. Par exemple, s'il lui confisque son ordinateur, sa femme le lui rend. Il n'y a aucune solidarité.

Elle le discrédite aussi devant son fils pour blesser son image de père. Elle lui renvoie : "Qu'il a cassé son fils", ce qui est insupportable pour lui. En effet, Jean avait un père autoritaire qui le battait. Lui, au contraire, ne se pense pas assez sévère, car il craint de reproduire avec son fils la violence qu'il a lui-même subie de la part de son père. Ainsi, dans toutes ces situations, il n'y a aucune parité. Le harcèlement moral et économique va venir affirmer un pouvoir unilatéral qui ne laisse à l'autre que la seule possibilité de céder. L'imprévisibilité de sa compagne laisse Jean dans un climat d'insécurité. Il se sent perdu. Soit il en fait trop, soit il n'en fait pas assez. Il évoque la sensation de machine à broyer, machine à laver en mode essorage. Il se sent vidé, a des douleurs au cou, fait des cauchemars.

Dans un troisième temps, nous allons voir que cette imprévisibilité laisse Jean espérer quelque chose qui va être à chaque fois l'objet d'un nouveau dénigrement, provoquant la sidération. Maintenant, je vais donc mettre en avant de nombreuses séquences relationnelles caractéristiques de cette imposture. Après une lune de miel de courte durée, où sa compagne sera temporairement plus tendre, les humiliations reprennent, avec un renversement des rôles : "C'est moi qui l'ai fait, mais tout est de ta faute"; une infantilisation "j't'ai fait bobo", "arrête de subir".

Même au niveau sexuel, elle peut lui dire après des préliminaires : "Je n'ai plus de désir" et le laisser là. Dès lors, il se dit empêché au niveau de l'intimité et sa femme le lui reproche.

Jean passe par des phases d'hyper-vigilance qui l'usent. Il guette alors les réactions de sa compagne, car il y a toujours ses phrases assassines : "Tu vois la vie que tu m'offres". Il évoque souvent sa froideur, le sentiment que sa femme est dénuée de toute émotion. Il la décrit comme : "Un animal au sang-froid"; "Une ma"tresse qui a une main de fer dans un gant de velours".

Entre ces phases d'hyper-vigilance, il existe aussi des phases beaucoup plus rares où il semble prendre le dessus. Il essaye alors d'être calme, "pour ne pas qu'elle est de prise sur lui", comme il peut le nommer. Il a le sentiment maintenant d'avoir la grille de lecture pour comprendre sa femme. Lui qui avait l'impression de devenir fou, car il ne comprenait pas, aujourd'hui il peut se défendre. Il sent d'ailleurs sa femme perdue par son nouveau fonctionnement. Il pense : "qu'elle n'a plus de levier". Depuis qu'il "sait", il a le sentiment que sa femme se repose beaucoup sur lui. Elle oublie ses clefs, prend la voiture de Jean. D'après lui, elle ne veut pas qu'il s'épanouisse et l'oblige peut-être à rester au domicile. Il a l'impression que si elle pouvait l'isoler elle le ferait.

Il sait qu'il ne peut pas la changer. Elle reste pour Jean une "machine à broyer", qui "assèche tout en lui".

La relation de couple fluctue entre des moments de tensions et de calme. Lors des périodes de tension, sa compagne lui fait remarquer : "qu'il la pousse à la séparation". Elle peut ranger toutes les affaires de Jean dans la maison, cacher ses manuscrits. Jean a alors le sentiment de vivre dans une maison de fou, dans laquelle il ne retrouve plus rien. Dans ces moments-là, Jean ne ressent plus que du dégoût pour sa femme.

Lors des périodes de calme, voire de séduction, elle peut lui dire : "Qu'elle l'aime " ; "Qu'elle ne comprend pas pourquoi ils font chambre à part ? " ; "Pourquoi il ne revient pas ? " Elle lui fait un massage au cou, lors de l'anniversaire de Jean. Ils dorment à nouveau ensemble même si Jean dit : "Qu'il ne va pas câliner son bourreau." Malgré toutes ces périodes de calme, la communication paradoxale reste : "Je suis bien avec toi " ; "Le problème ce n'est pas forcément avec toi, mais avec les hommes".

On voit que les deux protagonistes sont enfermés dans un lien qui les unit. Ni l'un, ni l'autre, ne pouvant changer la situation qui se répète sans l'intervention active d'un tiers. En effet, ici, ils sont tous les deux acteurs d'un scénario dont ils ignorent l'existence même. La survie psychique de la femme de Jean dépend totalement du contrôle de cette relation.

Jean, quant à lui, se trouve dans un rôle qu'il ne comprend pas et ne maîtrise pas. Elle joue avec lui parce qu'il est pris par son impératif : "Comment maintenir l'axiome de sauveur ? " Cependant, sa compagne qui le harcèle met Jean, à chaque fois, en situation d'imposture. Malgré qu'il multiplie les réparations, elle va à chaque fois venir disqualifier son image de sauveur, créant, une boucle sans fin : elle l'empêche d'être le sauveur, elle refuse son aide et en même temps l'attend.

Jean peut dire : "Il faut se désintoxiquer de ce type de relation". Il a bien conscience qu'il est resté sous l'influence de sa femme pendant longtemps, répondant à son souhait de le rendre dépendant. Même s'il est compliqué pour Jean de se projeter dans l'avenir, il redevient un peu acteur de sa vie. Il refait du sport, alors qu'elle lui avait demandé d'arrêter. Il commence à regarder les appartements, car chez lui ou chez elle (puisque'il n'a pas de justificatif de domicile à son nom), il s'éparpille, n'arrive pas à penser, se sent comme : "Un animal traqué." Il s'évade dans ses rêves et se met à économiser de l'argent. Il a le sentiment d'avoir deux vies, une où il se projette à l'extérieur et une où il se sent étriqué.

Et en même temps, il a peur du vide, de l'inconnu, de perdre ses repères. Partir rendrait aussi réel ce constat d'échec, comme un retour à la case départ. Nos rencontres se sont arrêtées suite à un départ en voyage de Jean, après deux ans de suivis.

Dans nos derniers échanges, Jean était satisfait car il réussissait à parler de plus en plus à ses proches de ce qu'il vivait avec sa femme. Par exemple, sa soeur, témoin de son humiliation, le réconfortait : "Il n'était pas fou". Pour conclure, cette situation clinique montre comment ce sentiment vécu par Jean comme une trahison (la tromperie de sa femme) va lui permettre, peu à peu, d'évoquer sa relation de couple et de la déconstruire. En respectant le temps du sujet, j'ai pu accompagner Jean à décoder le harcèlement dont il était l'objet, se rendre compte des manipulations qui masquent la volonté profonde de prise de contrôle de sa compagne sur lui.

À la fin de nos rencontres, Jean n'avait pas réussi à s'extirper de cette emprise asphyxiante qu'il nommait : "Machine à broyer". Cependant, il arrivait à reposer des limites structurantes pour son développement personnel. Il pouvait ainsi comprendre ce qui était bien ou mal pour lui, arrêter de défendre sa compagne et pouvait, au moins dans ce cadre, se positionner à nouveau en tant que sujet.