

**Christine Calonne**

## « FAIRE FACE AU MANIPULATEUR, GÉRER SA CULPABILITÉ »

Texte de synthèse des deux dernières conférences données par Christine Calonne sur le harcèlement moral et sexuel dans les locaux d'Inforfemmes à Liège.

**J'AI DÉCRIT** dans ma **première conférence** le profil du manipulateur. Pour résumer, je dirais qu'il se positionne toujours dans la toute-puissance, soit en séduisant par sa force, son prestige, ses attributs de pouvoir ou par sa générosité, soit par ses menaces, son chantage, sa violence physique ou morale. Croyant que tout le monde est comme lui, il craint que l'autre se montre tout-puissant vis-à-vis de lui et il se défend en attaquant. Il attaque en semant la zizanie, en utilisant des intermédiaires, en disqualifiant, en exprimant des non dits dévalorisants, en culpabilisant, en mentant, en n'exprimant jamais de demandes et de sentiments, mais en disant à l'autre ce qu'il doit faire, ce qu'il doit ressentir ou bien il pense à sa place. Il attaque en se plaignant de l'autre sans cesse. Il attaque en imposant ses croyances, ses idéaux comme s'il s'agissait de la vérité universelle. De ce fait, il ne sait pas penser dans la mesure où il ne peut pas douter, se remettre en question, se poser des questions. Il ne parle que par impératifs catégoriques. Il exerce une emprise sur l'autre en réduisant celui-ci à l'état d'objet de sa jouissance, en lui enlevant toute possibilité d'avoir un sentiment, une pensée, une existence propre. Il nie l'identité de l'autre qui devient dans la relation une partie de lui-même, indifférenciée. Son attitude est fusionnelle, car il nie toute différence : l'autre doit être comme lui, c'est-à-dire se soumettre à sa loi. Il est la loi et sa propre référence. Il est tyrannique, car il croit incarner la loi en sa personne plutôt que de se soumettre à la loi extérieure. Il ne connaît pas la négociation, la discussion, le compromis impliquant le respect de la différence. Il se montre tyrannique soit parce qu'il a été l'objet d'un père ou d'une mère tyrannique soit parce qu'il a été mis sur un piédestal et perçu comme l'enfant gâté qui n'a reçu aucune limite à ses désirs.

Dans ma **deuxième conférence**, j'ai décrit une caractéristique de la victime, son absence de colère. Pour résumer, j'ai expliqué qu'elle ne reconnaît pas l'agression. En effet, elle a une position de sauveur qui comprend la vulnérabilité, les plaintes du manipulateur, excusant ses comportements pour l'aider. Cette position de sauveur vient d'un sentiment excessif de responsabilité à l'égard de l'autre. En étant trop responsable, elle comprend tout, tolère tout, pardonne tout. Le sentiment de responsabilité s'associe à une attitude fusionnelle, sans limites, vivant à travers l'autre. Pourquoi sans limites ? Parce que, dans son enfance, elle a été traitée comme un objet et ne s'est pas révoltée. Elle a été l'objet de la tyrannie ou l'objet de la jouissance fusionnelle de son parent, qui ne pouvait vivre par lui-même, mais seulement à travers son enfant. Traitée comme objet, non reconnue comme personne différente par ses pensées et ses sentiments propres, trop responsabilisée, la victime a développé un manque d'estime de soi. Non seulement elle se sent responsable de tout ce qui ne va pas, mais elle se trouve également nulle, sans qualités, incapable. Ayant été trop rendue responsable de faire le bonheur de ses parents, elle se doit d'être parfaite, la personne idéale. De ce fait, elle obéit à la loi du tout ou rien : ou bien, elle est parfaite ou bien elle est nulle. Comme elle n'atteint jamais la perfection, par définition inaccessible, elle se trouve nulle. Ce qui entretient un sentiment d'impuissance, une image négative de soi, un état mélancolique par le jugement excessif de soi, elle ne reconnaît jamais ce qui est bien réussi. La victime se juge constamment par rapport à son image idéale d'elle-même, ce qui inhibe son action, ses réactions et supprime en elle toute agressivité, toute révolte contre l'abus de pouvoir. Sa mélancolie se traduit par une culpabilité excessive, continuelle à

propos de tout. Elle a intériorisé le parent tyrannique qui la jugeait sans cesse et lui imposait sa loi, ne lui disant jamais ce qui était bien. Son comportement n'était jamais assez bien, assez parfait aux yeux de son père ou de sa mère. Les impératifs catégoriques et les jugements négatifs remplaçaient la reconnaissance de son identité et l'amour tendre. Pour être aimée tendrement et reconnue, la victime a intériorisé l'agresseur. Elle est devenue tyrannique et sans amour avec elle-même. Cela se traduit par le sentiment de culpabilité parfois tellement fort que la victime se considère comme un imposteur. Le sentiment d'imposture est lié au sentiment de responsabilité excessif qui dévalorise sans cesse la victime à ses propres yeux. Elle se polarise sur ce qui ne va pas ou n'a pas été, s'en sent responsable. Elle se sent également responsable de l'abus de pouvoir de l'autre plutôt que de reconnaître l'agression sous-jacente à l'abus de pouvoir, le fait que l'abus de pouvoir est un manque de respect de ses droits fondamentaux, de sa différence. La victime retourne l'agression contre elle-même en se culpabilisant, car elle doit être responsable de l'autre, elle doit le sauver. Sentiment de responsabilité et attitude de sauveur proviennent de la dictature de son surmoi tyrannique, intériorisation du parent tyrannique. Reconnaître l'agression, la nommer, permet de prendre de la distance par rapport à ce surmoi, par rapport à cette culpabilité. Reconnaître les stratégies manipulatoires de la tyrannie permet de libérer la révolte. Cela passe par une écoute de soi, une écoute de son corps qui renferme toute l'agressivité, la révolte qui a été refoulée avec la culpabilité. S'écouter c'est prendre du temps pour soi, pour nommer ses émotions, ses tensions, ses sensations, ses pensées, afin de reconstruire son identité. Cela passe par une activité créatrice, par exemple la tenue d'un journal, et/ou une activité corporelle où l'on est à l'écoute de soi de sorte que l'agressivité et la révolte prennent le pas sur la culpabilité, le manque d'estime de soi, la mélancolie. Cela passe par la mise à distance de tout impératif catégorique intérieur. Cela implique l'écoute de ses rêves, de ses désirs. Cela implique la recherche de nuance entre le tout et le rien. Cela implique la reconnaissance de chaque pas dans le sens de la valorisation de soi, de chaque chose bien faite, plutôt que la soumission à un idéal inaccessible. Cela passe par l'attention à ses propres pensées, ses propres sentiments, plutôt que de faire plaisir à l'autre sans cesse et le sauver. S'autoriser plus d'égoïsme et réduire son altruisme entraîne une réduction du sentiment de responsabilité et de culpabilité. L'égoïsme est la reconnaissance de la valeur positive

de chaque acte. Dès lors, les limitations et les erreurs ne sont plus la preuve d'une imposture, mais sont considérées comme une occasion d'apprendre. Apprendre est d'abord considéré comme une reconnaissance de ses acquis et ensuite est une tentative d'élargissement de ses limites par la compréhension des erreurs et des problèmes rencontrés. Cette compréhension suppose une présence à soi-même, dans le ressenti de l'instant, plutôt qu'une projection dans le futur par le jugement de soi. Accueillir ses sensations, ses sentiments, ses pensées est le début de la libération du surmoi tyrannique, de la culpabilité, car dans cet accueil de soi naît l'amour de soi qui a manqué à l'origine dans la relation au parent tyrannique.

Un exemple de l'emprise du surmoi tyrannique est le vécu d'Ines. Elle a été victime dans la relation à son conjoint tyrannique, mais aussi dans la relation à son supérieur hiérarchique au travail. Il lui a fallu faire avec moi un travail de reconnaissance de l'agression subie quotidiennement dans la relation à son conjoint et au travail pour comprendre sa dépression, son manque d'estime d'elle-même, sa culpabilité excessive. En effet, au départ, elle se responsabilisait excessivement au point de parler de complexe d'imposture. Elle prit conscience que dans son enfance, ses parents ne lui disaient jamais ce qui était bien dans ses actes. Quand elle réussissait quelque chose de bien, elle ne reconnaissait donc pas ses mérites et elle développa un perfectionnisme tel qu'elle s'obligeait à obtenir les meilleurs résultats, réussissant brillamment un doctorat en biologie. Malgré cela, ses parents ne reconnaissaient pas ses mérites. Ils ne lui donnaient pas davantage de témoignages d'amour tendre. Elle prit conscience que c'est ce manque d'amour et de reconnaissance qui la poussaient à être trop altruiste, perfectionniste et à accepter les agressions sans colère. Ses parents ne disaient pas que c'était bien pour que leurs enfants ne soient pas fiers d'eux et ne se mettent pas en avant. L'altruisme était valorisé au détriment de l'égoïsme. Elle remit en question cette éducation surmoïque et commença à plus s'écouter, se faire plaisir, prendre du temps pour elle. Elle entreprit des cours d'aquarelle, d'aquagym, de gymnastique. Elle commença à nommer l'agression et à se révolter par l'argumentation dans son couple comme au travail. Son mari avait toujours tendance à imposer, crier, menacer, mais elle ne se taisait plus, et s'affirmait verbalement et non verbalement. Elle prit moins de responsabilités à la maison et au travail et en laissa plus à son mari. ■