

Le terrorisme amoureux Des mots pour faire mal

“Lorsque Bernard est entré dans ma vie, je n’étais pas une oie blanche. J’avais eu de nombreux amants, et certaines de mes lectrices me laissent entendre que je n’ai pas volé ce qui m’est arrivé. Mais moi je dis qu’aucune femme ne mérite de tomber entre les mains d’un manipulateur...”

Marie-Françoise Dispa

1. Le comment du pourquoi

Son livre*, où elle dénonce le “terroriste amoureux” qui a tenté de la vampiriser, Marie-Claire Cardinal ne cache pas qu’elle l’a écrit “comme une thérapie personnelle”. Pourquoi le publier aujourd’hui, des années après les faits, alors qu’elle s’est construit une nouvelle relation, une nouvelle profession, une nouvelle vie? “Parce qu’on parle beaucoup de la violence physique dans le couple, — on sait qu’en Belgique, une femme sur huit en souffre, et que 140 plaintes sont déposées quotidiennement, — mais beaucoup moins de la violence psychique, évidemment plus difficile à apprécier, souligne cette ancienne journaliste, aujourd’hui chargée de relations publiques d’une grande ambassade. Or, les hommes qui essaient de “chosifier” leurs compagnes, de les transformer en objets, sont de plus en plus nombreux, et le pire est que les victimes de ces pratiques ont tendance à se culpabiliser, à se persuader que ce sont elles qui, par leurs paroles, leurs actions, leurs attitudes, ont déclenché ce processus. Or, elles ne sont absolument pas en faute. Le message de mon livre est que ça peut arriver à tout le monde, quelles que soient l’origine sociale, la formation, les valeurs, l’expérience.”

49 jours

De son propre aveu, Marie-Claire Cardinal n’est “pas un personnage très sympathique”. “J’ai connu beaucoup d’hommes, et je suis très narcissique, mais ce n’est pas parce qu’on mène une vie libre qu’on ne peut pas être abusée affectivement!” Elle est en instance de divorce, ayant à sa charge trois enfants de 15, 14 et 4 ans, et assaillie par son ex-mari de demandes judiciaires, dénonciations et autres blocages de comptes, quand, un soir, le téléphone sonne. “Bonjour, dit une voix qui n’éveille en elle aucun souvenir, vous ne me connaissez pas, moi oui, on s’est rencontrés à un cocktail de presse, je ne vais pas vous draguer ni vous demander de sortir avec moi, ni même vous inviter à prendre un verre, je vais vous téléphoner tous les jours, c’est tout...” Il le fait, pendant 49 jours. Et puis il saute le 50e, le 51e, le 52e... Quand il rappelle enfin, “j’ai eu la bêtise de lui demander des explications. Il ne m’en a pas donné, cela deviendra son habitude...” Quand ils se rencontrent, quelques jours plus tard, “nous nous étions tellement parlé au téléphone ces deux mois que nos sens ne firent qu’un tour!”

Rumeurs

Alors commence “le chapitre le plus romantique de ce récit: j’hésiterais à le croire si on me le racontait!” Marie-Claire adore le luxe: vêtements de marque, bijoux, champagne. Avec Bernard — c’est le prénom du téléphoneur — elle est comblée. “Il m’invitait au resto, me faisait des cadeaux somptueux.” Sous le charme, et minée d’ailleurs par un divorce chaotique, elle s’étonne à peine de ne plus avoir de nouvelles des cinq ou six hommes qu’elle fréquentait auparavant. Elle apprendra plus tard que les rumeurs répandues par Bernard sur son compte les ont découragés. Il n’en reste qu’un, Aron — plus têtu, car vraiment amoureux. “Bernard me somma de choisir. Je choisis mal, comme c’est mon habitude: je rompis avec Aron.” Sans qu’elle s’en rende compte, Bernard a fait le vide autour d’elle, à un moment où elle aurait grand besoin de soutien.

Le grand jeu

Car Marie-Claire est dans une mauvaise passe. Elle a perdu son travail, et les pensions alimentaires des enfants n'arrivent pas. "Quant à Bernard, il ne participait pas à l'entretien d'un ménage qui n'était pas le sien." De guerre lasse, Marie-Claire est obligée de s'inscrire au CPAS. Bien qu'étonnée par l'attitude de Bernard, — "Il savait le calvaire que je vivais, mais semblait y trouver du plaisir", — elle ne peut plus se passer de lui. Même si elle soupçonne parfois "qu'il aime que je subisse des humiliations personnelles", il sait aussi lui donner l'impression qu'elle est la seule, l'unique — "une vraie reine". Il organise des événements pour elle, et "mon premier anniversaire avec Bernard fut digne des mille et une nuits". Finalement, il lui demande de l'épouser... dans un magasin de meubles loué pour la circonstance, devant un majordome en smoking et une horde de photographes. Elle hésite, parce qu'il se montre souvent "ignoble" avec ses enfants, les tarabustant pour des peccadilles, et qu'eux ne veulent pas de lui. Mais, comme il lui joue le grand jeu — sérénade, bijoux — elle finit par accepter. Et, moins d'un an plus tard, elle lui donne un fils.

Dans l'engrenage

Curieusement, Bernard se montre un bon père — un vrai papa poule. Mais il profite de la circonstance pour mettre dehors les deux aînés de son épouse: "Bernard me dit alors qu'il ne reviendrait pas à la maison si les deux grands y étaient". Privée de ses enfants, qui ne veulent plus remettre les pieds chez elle, elle est de plus en plus isolée. "Il m'avait sommée en m'épousant de ne plus voir mon amie Katheline, il m'avait poussée à rompre avec ma famille qu'il détestait. Je n'avais plus aucun ami, j'étais seule, sans travail." Qu'à cela ne tienne: Bernard, qui a lancé une entreprise pour l'organisation de salons commerciaux, lui offre un job de secrétaire... non rémunérée. Elle accepte, désireuse de l'aider à réussir, puisque ses propres activités marquent le pas. "L'engrenage de la dépendance totale s'enclenche alors..." Au lieu de lui être reconnaissant, il s'amuse à la rabaisser, "me faisant recommencer pour m'humilier une lettre pour un mot, pour un signe oublié..." Pourtant, "les anniversaires restent des moments uniques que je me remémore toujours avec émotion et émerveillement". Parce que Bernard, comme tous les "terroristes amoureux", sait doser ses effets: "il faut que la manipulation se poursuive, que vous deveniez tout à fait sa "chose".

Inhibition

Peu à peu, la situation tourne à l'intolérable. "Il ne supportait pas que je puisse avoir un contact extérieur non surveillé par lui." Il lit ses mails, intercepte ses coups de fil. Et, quand la mère de Marie-Claire meurt, "atteinte d'une maladie connexe à Alzheimer", il la persuade "que moi aussi j'avais des comportements similaires à ceux de ma mère: je perdais mes clés, j'égarais les objets..." — objets qui disparaissent en effet, habilement escamotés, comme elle l'apprendra plus tard, par Bernard lui-même! Il se demande "comment j'avais pu réussir deux masters universitaires, sinon en couchant avec tous les profs". Et il lui répète inlassablement qu'elle vieillit mal, qu'elle devient moche. Pourtant, elle reste — pour leur fils, essaie-t-elle de se convaincre. Mais "ne nous leurrions pas: il me tenait et j'étais en totale inhibition d'action".

A bout

Par un soubresaut de dignité doublé d'un coup de bol, — un emploi improbable, décroché au moment le plus inattendu, — Marie-Claire s'est tirée d'affaire. Et elle a écrit ce qu'elle avait vécu, non seulement pour s'en libérer une fois pour toutes, mais aussi pour ces femmes "à bout de résistance, poussées au suicide", qui "ne voient pas d'alternative et vont parfois jusqu'à emmener leurs enfants dans la mort. C'est injuste, parce que, malgré la noirceur du mécanisme, il est possible de s'en sortir, de panser ses blessures, de vivre

et même d'être heureuse. J'en suis le témoin vivant."

2. Le pourquoi du comment

Comment une femme peut-elle se laisser à ce point vampiriser par un homme? Ceux que Marie-Claire Cardinal appelle les terroristes amoureux, d'autres, comme la psychiatre française Marie-France Hirigoyen ou la thérapeute comportementaliste Isabelle Nazare-Aga, en parlent comme de "manipulateurs". Mais, quel que soit le nom qu'on leur donne, ce sont des hommes violents — d'une violence beaucoup plus subtile et sournoise que l'autre, mais dont l'enjeu est le même: la domination. Marie-Claire Cardinal et la psychothérapeute et sexologue Florence Loos** démontent pour nous, à deux voix, les mécanismes de cette violence invisible qui détruit un couple aussi sûrement que les coups.

Marie-Claire Cardinal, vous étiez une femme avertie, indépendante, plutôt sûre de vous. Et pourtant, quand Bernard est entré dans votre vie, vous n'y avez vu que du feu...

Marie-Claire Cardinal - En effet, et je voudrais que ce soit une des grandes leçons de ce livre: la connaissance ne nous protège pas. J'étais parfaitement informée de ce phénomène, j'avais même suivi un cours sur le harcèlement moral pendant mon master, mais ça ne m'a pas empêchée de me laisser piéger comme une midinette.

Florence Loos - Les hommes qu'on peut reconnaître comme « manipulateurs » ont une personnalité double qu'il n'est pas évident de repérer d'emblée. C'est un peu ou beaucoup Dr Jekyll et Mister Hide, la face cachée n'apparaît que progressivement et dans l'intimité principalement. La victime amoureuse tend à douter de ses perceptions et n'a pas toujours envie non plus de voir l'ombre que son prince laisse un jour paraître... Lorsque j'ai fait des animations de prévention et de lutte contre la violence conjugale, physique mais aussi psychique, dans les écoles, j'étais accompagnée d'une femme étonnante: une forte personnalité, très créative et pleine de punch, dont le témoignage impressionnait beaucoup les jeunes, parce que justement elle n'avait pas du tout le profil de la femme battue. Mais, si épanouies que nous soyons en apparence, nous avons toutes des failles, et les manipulateurs ont l'art de les repérer et de s'en servir pour ancrer subrepticement une emprise.

Aucune femme ne peut donc dire: ça ne m'arrivera pas à moi!

Marie-Claire - J'en suis plus convaincue que jamais, car, depuis que j'ai écrit ce livre, je suis inondée de messages, et je constate non seulement que ça peut arriver à tout le monde, mais qu'une femme intéresse d'autant plus les terroristes amoureux qu'elle a une vie familiale, relationnelle et professionnelle bien remplie. Ce qui leur plaît, c'est de détruire. En bonne logique, une femme chez qui il n'y a rien à détruire ne les attire pas!

Florence - Le problème, c'est que, lorsqu'elles rencontrent un homme qui ne leur est pas indifférent, les femmes s'emballent très vite. Elles ont tendance à s'ouvrir trop facilement à l'autre, et à lui livrer en un rien de temps une foule d'informations que le "terroriste amoureux" va utiliser contre elles. C'est un homme qui a un double discours: à partir de leurs confidences, il va souffler le chaud et le froid, dire une chose et son contraire, afin de les déstabiliser et de leur faire perdre leurs repères. Parce qu'il se nourrit de leur confusion, de leur humiliation... C'est ça, la vampirisation.

Au départ, qu'est-ce qui séduit tant les femmes chez le terroriste amoureux? Comment réussit-il à leur faire perdre tout sens critique?

Marie-Claire - Bernard me traitait comme une reine, il me donnait l'impression d'être adorée. La seule chose qui aurait pu me donner l'éveil, c'était l'excès même de sa passion, ou plutôt des manifestations de cette passion. Mais quelle femme pourrait me reprocher de ne pas m'être dit: "Il m'aime trop, méfions-nous de lui"?

Florence - Au début, la plupart des manipulateurs sont des princes charmants: ils veulent séduire, et ils s'en donnent les moyens. Et les femmes y croient, parce qu'ils font entrer dans leur vie la dimension du rêve. Que lui dit-il, le "terroriste amoureux", à la femme sur laquelle il a jeté son dévolu? "Tu es exceptionnelle, je n'ai jamais rencontré quelqu'un qui me plaise autant que toi, tu es la femme de ma vie..." Ça flatte, ça booste l'estime de soi, mais surtout ça touche au coeur: on se dit qu'on est vraiment aimée!

Mais, par la suite, quand il commence à dévoiler ses batteries, à critiquer sa compagne, à la rabaisser, pourquoi ne s'enfuit-elle pas à toutes jambes?

Marie-Claire - Si je ne suis pas partie tout de suite, c'est d'abord parce que je ne savais plus où j'en étais: en quelques mois, j'étais devenue geignarde, défaitiste, aboulique — je ne me reconnaissais plus! Franchement, je ne voudrais pas rencontrer la femme que j'étais à l'époque où cet individu me tenait sous son emprise. Il me disait: tu n'as plus aucun ami, les gens ne te supportent plus... et c'était vrai. Il m'avait rendue insupportable à tous! C'était lui qu'on plaignait de devoir vivre avec une femme comme moi! Mais il y avait aussi des moments où il redevenait plus tendre et prévenant que jamais, et où j'avais l'impression que tout pouvait recommencer... En fait, pendant longtemps, l'idée de devoir me passer de lui m'a été intolérable...

Florence - La dépendance peut s'installer très vite. Outre qu'il est difficile de s'avouer à soi-même qu'on s'est trompée, on a l'impression qu'on ne s'en sortira pas sans lui. Même si on a toujours vécu de façon autonome, même si on n'a pas besoin de lui financièrement... C'est le résultat du travail de sape auquel il se livre, d'abord de façon insidieuse, puis de plus en plus ouvertement. "Tu es nulle, tu n'arrives à rien, personne ne veut de toi..." Les failles dont je parlais tout à l'heure, il les agrandit lentement, systématiquement... Et puis, pour achever de déstabiliser sa victime, il alterne avec des phases "lune de miel", où il la couvre à nouveau de cadeaux, de compliments et d'amour... et elle repart sur les mêmes illusions. Ça fait partie de l'héritage culturel féminin: malgré le féminisme, nous avons été élevées à être des femmes gentilles et à prendre soin des autres! Dès lors nous nous culpabilisons beaucoup trop facilement, prêtant le flanc aux critiques et pensant que nous sommes responsables des conséquences de la situation et du mal-être de notre partenaire. Parce que sous les comportements violents il y a un petit garçon en souffrance, et celui-là on pense pouvoir le sauver, le transformer, l'aider.

Alors, comment peut-on se libérer?

Marie-Claire - Il faut d'abord retrouver son estime de soi. Moi, c'est le jour où j'ai décroché un boulot que j'ai réussi à me reprendre. Bernard m'avait tellement répété que je n'y arriverais jamais! Je ne sais même pas pourquoi je continuais à chercher du travail, secrètement, en me cachant de lui. L'instinct de survie, sans doute. Mais d'entendre mon employeur me dire le bien qu'il pensait de moi m'a fait comprendre ce que j'avais vécu!

Florence - Chez les professionnels qui aident les femmes victimes de violence, il y a parfois un grand désarroi, parce que tant que le déclic ne s'est pas fait, ou tant que la crise n'a pas atteint son paroxysme, la femme retourne vers le manipulateur! Et elle continuera à le faire aussi longtemps qu'elle n'aura pas nommé la situation, pris conscience des mécanismes, décodé les comportements, et accepté son propre ressenti, au lieu d'essayer de trouver des excuses à l'autre. Mais, pour l'avenir, le meilleur moyen d'échapper à toute forme de manipulation, c'est évidemment... de s'aimer soi-même, et de trouver ses propres ressources. De cet amour de soi vont découler des comportements plus adaptés et protecteurs: la femme mettra des limites bien plus clairement et rapidement à des « dérapages » qu'elle subissait antérieurement dans l'impuissance! Mais pour y parvenir il est souvent nécessaire de chercher l'appui de professionnels avisés, et/ou d'un entourage valorisant et compréhensif, ce qui manque parfois

cruellement.

* Marie-Claire Cardinal, *Le Terrorisme amoureux*, Les Editions de l'Arbre, 2009.

** Coanimatrice, avec la psychothérapeute Carolle Graf, des "Cercles de femmes", qui permettent de parler en toute confidentialité, un week-end durant, de "ce sujet si intime: notre sexualité". Prochain cercle: les 20 et 21 mars 2010. Infos: www.florence-loos.be, florence.loos@skynet.be ou 0495/24 05 65.

[Encadré 1]

Vivez-vous avec un terroriste de l'amour?

Dans son désormais classique "Les Manipulateurs et l'amour", la thérapeute comportementaliste Isabelle Nazare-Aga énumère les 30 caractéristiques qui définissent les manipulateurs. Les voici résumées. Si l'homme que vous "testez" en réunit au moins 14, vous avez probablement intérêt à... le fuir!

1. Il culpabilise constamment les autres au nom de la famille, de l'amour, de l'amitié, et même... de la conscience professionnelle ("Tu ne peux quand même pas me refuser ça! Depuis le temps que nous nous connaissons...")
2. Il fait croire aux autres qu'ils doivent être parfaits, tout savoir, répondre immédiatement aux questions et aux demandes et ne jamais changer d'avis. ("Tu disais le contraire l'autre jour. Tu es une vraie girouette. On ne peut pas se fier à toi!")
3. Il utilise les principes moraux des autres (solidarité, générosité, humanisme, désir d'être une bonne mère, etc.) à ses propres fins.
4. Il met en doute les qualités et les compétences des autres: il critique, dévalorise et juge.
5. Il est maladivement jaloux.
6. Quand ça l'arrange, il recourt à la flatterie et aux cadeaux somptueux (dont il vous révèle "incidemment" le prix).
7. Il joue les victimes, exagérant ses problèmes de santé, son stress professionnel, etc. Si vous-même êtes malade, par contre, ne comptez pas sur lui pour s'occuper de vous avec tendresse et empathie!
8. En cas d'échec, il rejette la responsabilité sur les autres; en cas de réussite, il tire la couverture à lui.
9. Il manque volontairement de clarté dans ses demandes, afin de pousser l'autre à l'erreur. Et ce sont alors des reproches sans fin: "Tu ne m'écoutes jamais, tu ne te soucies pas de mon bien-être, etc."
10. Il répond souvent de façon floue, afin de ne pas se laisser cerner.
11. Si ce dont vous parlez ne l'intéresse pas, il n'hésite pas à changer de sujet, sans souci de politesse.
12. Quand une discussion tourne à son désavantage, il s'en va en claquant la porte, décroche son téléphone et vous met dans l'impossibilité de le contacter.
13. Il n'aime pas les face-à-face: ses messages, il les transmet par des intermédiaires, ou bien par mail.
14. Au lieu de formuler des demandes précises, il pose des questions détournées, afin de pouvoir tirer des réponses les conclusions qui lui conviennent.
15. Il prêche le faux pour savoir le vrai; il déforme et interprète ce que les autres lui disent.
16. Il ne supporte pas la critique et nie l'évidence.
17. Il lui arrive de recourir à la menace, voire au chantage.
18. Il se complaît à semer la zizanie et à créer la suspicion parmi ses amis et connaissances.
19. Véritable caméléon, il change d'opinions et de comportements selon les personnes et les situations.
20. Il est passé maître dans l'art du mensonge... tout en accusant volontiers les autres de

lui mentir.

21. Il mise sur les complexes des autres pour faire croire à sa supériorité.

22. Il est égocentrique.

23. Ses discours semblent toujours logiques, même quand ses actes sont incohérents.

24. Il attend souvent le dernier moment pour exprimer une demande ou une critique, afin de déstabiliser les autres. Si vous allez à une soirée, par exemple, il attendra l'heure du départ pour vous dire que votre robe ne vous met pas en valeur et que, "s'il était vous, il en changerait".

25. Il ne tient aucun compte des droits, besoins et désirs des autres.

26. Quand les autres lui demandent un service, il promet mais ne tient jamais.

27. Il suscite un malaise diffus chez les personnes intuitives. Votre meilleure amie vous dira de lui: "Je n'ai rien à lui reprocher, mais je ne le "sens" pas".

28. Il réussit à mettre les autres en contradiction avec leurs principes, et s'en sert ensuite contre eux.

29. Pour atteindre ses propres objectifs, il écrase impitoyablement les autres.

30. Même en son absence, il est toujours présent dans les pensées et les conversations de son entourage.

[Encadré 2]

Avec les manipulateurs...

... et autres terroristes de l'amour, le salut est dans la fuite. Mais si, pour quelque raison que ce soit, fuir est impossible, optez pour la contre-manipulation. Les remarques ironiques, acerbes, voire agressives de "votre" manipulateur vous donnent envie de pleurer, vous mettent en colère et/ou vous font peur? Au lieu d'afficher vos émotions (il n'attend que ça!), dissimulez-les derrière de petites phrases faussement indifférentes, du genre "Tu crois ce que tu veux" ou "C'est ton problème". Il affirme que, depuis que vous vous êtes rencontrés, il s'est toujours sacrifié pour vous? Répondez par exemple: "Il est grand temps d'arrêter, alors!" Même si vous n'êtes pas aussi détachée que vous en avez l'air, l'essentiel est de ne pas le lui montrer! Puisque son objectif est de vous faire mal, ne lui donnez pas satisfaction. Non seulement vous parviendrez à le déstabiliser LUI, mais, en quelques semaines, ce jeu vous donnera le recul émotionnel nécessaire pour vous arracher à l'état de victime!

[Encadré 3]

Et au féminin?

"Les masculinistes prétendent que bien des femmes sont aussi des "terroristes de l'amour", remarque Florence Loos. Le fait est que certaines femmes sont très violentes — psychologiquement, et même physiquement. Mais c'est un phénomène dont il est particulièrement difficile d'apprécier l'ampleur, car les hommes, par peur du ridicule, portent rarement plainte!" Intriguée? Un blog comme <http://harcelement-moral.over-blog.com/> vaut le détour!

[Encadré 4]

Pour en savoir plus...

Des livres

Jean-Charles Bouchoux, *Les Pervers narcissiques*, Eyrolles, 2009.

Marie-France Hirigoyen, *Femmes sous emprise. Les ressorts de la violence dans le couple*, Oh! Editions, 2005 et Pocket, 2006.

Isabelle Nazare-Aga, *Les Manipulateurs et l'amour*, Editions de l'Homme, 2004.

Véronique Moraldi, *Gardez-vous d'aimer un pervers*, Editions de l'Homme, 2004.

Des sites

<http://hirigoyen.free.fr> - site officiel de la psychiatre Marie-France Hirigoyen

<http://isabellenazare-aga.com> - site de la psychologue comportementaliste Isabelle Nazare-Aga

... et réagir à temps!

- 0800/300.30: numéro vert (donc gratuit) accessible aux femmes victimes de violences — physiques ou psychiques. N'hésitez pas à appeler: le personnel est spécialement formé pour vous écouter et vous aider.
- Le conseil de Florence Loos: "Vous pouvez aussi vous adresser aux maisons d'accueil ou d'accompagnement pour femmes en difficulté, aux plannings familiaux (www.loveattitude.be), généralement bien informés de ces problèmes, à un(e) psy, à Télé-Accueil — le 107 — où vous trouverez toujours quelqu'un à qui vous confier dans l'anonymat, ou bien aux services d'aide aux victimes de la police. L'essentiel est d'en parler à quelqu'un qui sache entendre, vous orienter si nécessaire et respecter vos choix".