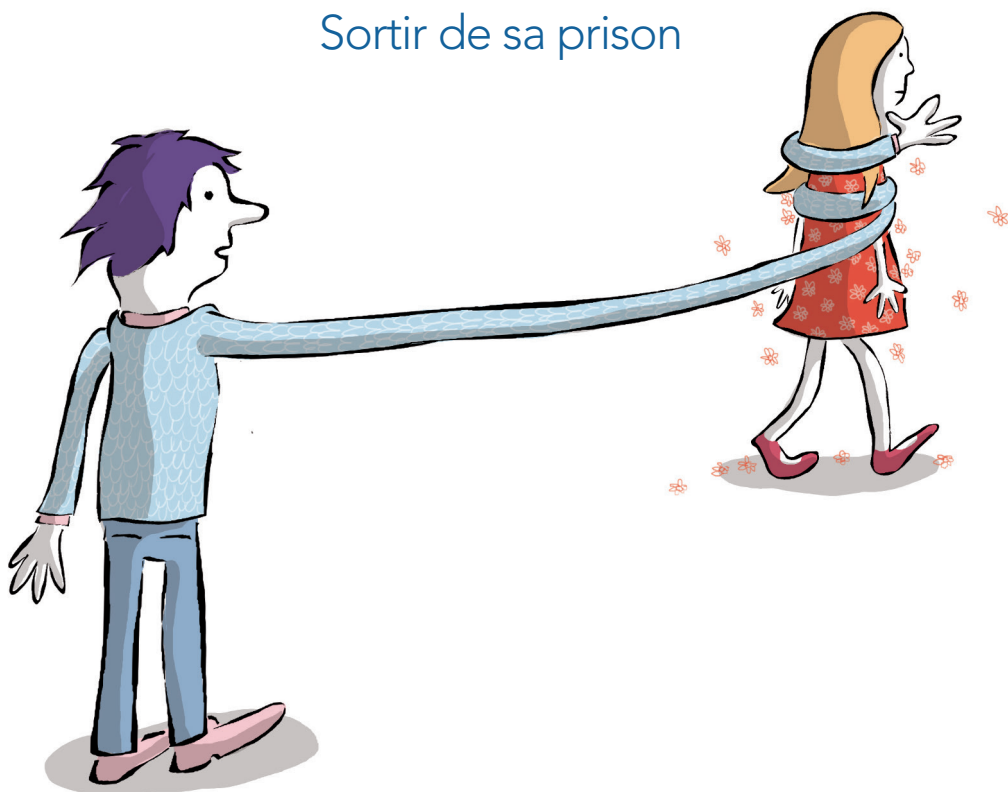


Saverio Tomasella  
Barbara Ann Hubert

# L'emprise affective

Sortir de sa prison





## Dénouer les liens toxiques

À l'œuvre dans chaque type de relation (professionnel, amical, familial, amoureux), l'attachement peut receler un besoin parfois inconscient de dominer l'autre ou de s'y soumettre. Si chaque lien est potentiellement une prison, pour autrui et pour soi-même, comment alors prendre conscience de l'emprise affective et nous en affranchir ?

Parfois nous rejouons sans le savoir des scénarios de notre passé, dans certaines circonstances, avec certaines personnes. Nous pouvons aussi avoir une fausse idée de nous-mêmes ou de nos capacités, ce qui nous pousse à rester dans les chemins que d'autres balisent à notre place.

Dépendre de l'avis des autres pour se construire ou contrôler son environnement peut sembler confortable, mais renoncer à son libre-arbitre et à son propre point de vue engendre de grandes souffrances. Si nous faisons le pari du courage, de l'inconnu ? Si nous apprenions à nous faire confiance et à moins attendre des autres ? Pour celles et ceux évoqués dans cet ouvrage, qui ont pris le temps d'emprunter cette voie, sortir de l'emprise a été source de joie, de vie et de liberté.

Barbara Ann Hubert et Saverio Tomasella sont psychanalystes.

# L'emprise affective

Sortir de sa prison

Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Avec la collaboration de Cécile Potel

Ce titre a fait l'objet d'un relookage (nouvelle couverture) à l'occasion de son troisième tirage. Le texte reste inchangé par rapport au tirage précédent.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2014 pour le texte de la présente édition,  
© Groupe Eyrolles, 2017 pour la nouvelle présentation  
ISBN : 978-2-212-56588-1

Saverio Tomasella

Barbara Ann Hubert

# L'emprise affective

Sortir de sa prison

Troisième tirage 2017

**EYROLLES**





À Francine, à celles  
et ceux qui ont oublié  
la force de leur âme.

*« Aucun patient n'est susceptible d'être parfaitement connu  
— pas plus de lui-même que du psychanalyste.  
Dans notre pratique, nous ne devrions jamais aller à l'encontre de la  
préservation de cette part mystérieuse et intime. »*

*M. Khan*





# Préface

L'emprise est banale. Sa force vient de cette banalité, de ce qui quotidiennement émousse notre regard, notre écoute, nos sensations vis-à-vis de tous les systèmes abusifs que nous pouvons regrouper sous le terme d'emprise.

L'emprise est une volonté délibérée de se procurer de la jouissance et de l'énergie aux dépens d'autrui, quoi qu'il lui en coûte. Lorsque cela prend la dimension d'un despotisme avéré, d'une dictature, il est facile de le repérer et de s'y opposer, au moins moralement. Cela n'implique pourtant ni victoire facile, ni cohérence de l'opposition qui se lève, bien que sur la scène publique l'abus soit souvent évident.

Dans les circonstances que ce livre évoque, le dépistage de l'emprise est rendu difficile à plusieurs titres : parce que l'abus le plus toxique est souvent le mieux camouflé sous des dehors débonnaires, parce que les récits des personnes citées impliquent des individus aux prises avec leur entourage et leur famille, et parce que nous sommes facilement réticents à admettre que le poison de la haine puisse couvrir dans le nid familial.

C'est pourtant dans l'intime que les codes du mensonge, de la domination, de l'humiliation prennent racine, s'enfouissent dans la terre

vierge de l'enfance. Les thérapeutes qui affrontent ces dimensions monstrueuses, mais effroyablement réelles, ont besoin de faire preuve d'une humilité et d'une humanité bien grandes. Leur travail de fourmi pourrait souvent s'avérer décourageant : pour un patient qui sort peu à peu des ténèbres, combien de personnes n'imaginent pas une seconde vivre dans l'ombre de la perversion, et préfèrent y rester ? Combien d'individus travaillant courageusement à devenir conscients et libres se trouvent discriminés et rejetés par leurs proches ? L'idéalisation des proches peut être l'autre côté de cette triste médaille, révélant des systèmes relationnels binaires, où la règle est le pouvoir, et la seule vraie question de savoir qui domine qui.

Par l'expérience de la relation psychanalytique, deux êtres humains vivent et mettent en œuvre un rapport qui ne peut pas être fondé sur le pouvoir ni la domination (y compris celle d'un « supposé savoir » de l'un sur l'autre), mais sur le projet d'une évolution réciproque dans des places distinctes, spécifiques mais jamais ennemies. Toute relation thérapeutique digne de ce nom permet de mettre au jour les emprises qui ont été subies et qui peuvent dès lors être transformées. C'est aussi bien au patient qu'au psychanalyste qu'échoie le noble travail de transformer la douleur en pensée, de retraverser les inversions, torsions, mensonges, humiliations, tout l'arsenal de la torture perverse, en passant par l'éprouvé des sensations.

L'emprise se fonde sur le mensonge, prétendant que l'humain est sans âme – un simple sac rempli par ce qui lui arrive –, que l'amour et l'estime de soi et de l'autre sont des contes bons pour les enfants, et que la finalité de l'existence est de jouir sans scrupules avant de mourir sans regrets ni remords.

## PRÉFACE

L'emprise est mensonge par excellence, car aucun individu ne trouve ni la joie ni la paix dans ces conditions dégradées d'existence. Pourtant, ce mensonge est impuissant à masquer l'aspiration véritable des êtres humains. Cette impuissance génère alors une rage terrible, dévoratrice, qui cherche toujours à imposer ses codes faussés comme des vérités.

Regardant autour de nous, nous voyons combien les codes de l'abus sont banalisés dans les médias, ou même exaltés par la publicité : la jouissance est partout mise en avant, la frustration présentée comme une injustice insupportable... Face à cette réalité mensongère et manipulatrice, qui est responsable, qui peut créer un changement ?

Chacun de nous est maître de sa pensée et de sa relation au monde. Chaque personne qui choisit d'ouvrir les yeux et ses sens, quoi qu'il se révèle de pénible ou d'attristant, fait un pas sur le chemin d'une réalité vraiment humaine. Refusant les faux-semblants du conformisme et de la pensée unique, dont raffole tout système d'emprise, cette personne peut accomplir en son for intérieur une véritable révolution.

Cette révolution, propre à chacun, en même temps intemporelle et universelle car garante de l'éthique et de l'humanité, est ce à quoi ce livre invite, à travers les cheminements des auteurs et de leurs interlocuteurs. Chaque personne qui, par cette lecture, verra plus clairement le pouvoir abusif derrière son masque mensonger fera avancer la conscience humaine.

Carole Labédan



# Table des matières

Préface .....	VII
Introduction .....	1

## PREMIÈRE PARTIE

### Comment se manifeste l'emprise ?

<b>Chapitre 1 – Les fondations de nos impasses.....</b>	<b>9</b>
Des formes variées .....	10
<b>Chapitre 2 – Au nom de l'amour : quand famille rime avec prison .....</b>	<b>15</b>
« Sans moi, tu n'es rien » : priver l'autre de son autonomie .....	16
« Tu es moi » : parler à la place de l'autre .....	18
« Sois sage » : sous la coupe de sa famille .....	23

<b>Chapitre 3 – L'existence verrouillée : quand l'emprise perdure .....</b>	<b>29</b>
« Tu n'existes pas » : réduit aux fantasmes de l'agresseur .....	30
Absorber la haine de l'autre .....	34
La haine retournée contre soi .....	39
 <b>Chapitre 4 – Le poids du parent fou : quand le modèle du couple parental se répète .....</b>	 <b>47</b>
« Aime-moi ! » : à la recherche de l'amour inconditionnel .....	48
Mon idole, ma perfection et moi .....	52

## DEUXIÈME PARTIE

### Comment naissent et grandissent les emprises ?

<b>Chapitre 5 – La capture : mettre la main sur l'autre .....</b>	<b>63</b>
Un constant rapport de forces .....	64
 <b>Chapitre 6 – La reddition : se laisser séduire et convaincre...</b>	 <b>75</b>
Interroger sa responsabilité : un chemin semé d'embûches .....	76
 <b>Chapitre 7 – La maîtrise : maintenir son empire .....</b>	 <b>85</b>
Des croyances ravageuses .....	86
 <b>Chapitre 8 – L'emprise entretenue, de part et d'autre .....</b>	 <b>95</b>
Mille parades : le confort avant tout .....	96
Choisis-moi : je suis fait pour toi ! .....	107

## TABLE DES MATIÈRES

<b>Chapitre 9 – « C'est plus fort que moi » :</b>	
<b>rester dans l'emprise.....</b>	<b>111</b>
Accoutumance à l'emprise .....	111
Pourquoi l'autodestruction ? .....	114
Les prisons du passé .....	116

## TROISIÈME PARTIE

### Comment sortir d'une relation d'emprise ?

<b>Chapitre 10 – Accepter la réalité telle qu'elle est .....</b>	<b>127</b>
Se libérer des jugements d'autrui .....	128
<b>Chapitre 11 – Ne plus se sacrifier et ne plus se laisser faire....</b>	<b>141</b>
Repérer l'emprise extérieure et intérieure .....	142
Agir et laisser agir .....	150
<b>Chapitre 12 – Trouver le courage d'accepter l'inconnu .....</b>	<b>159</b>
Arrêter de tout voir en noir et de craindre le pire .....	160
Rendre à César : trier son héritage pour clarifier sa pensée.....	165
Quitter le confort et prendre position .....	169
Ouvrir son cœur et sa conscience .....	176
 Conclusion .....	 183
Bibliographie .....	187
Filmographie.....	191
Index des notions .....	193
Index des illustrations cliniques .....	195





# Introduction

*« Qui a vécu un jour sous la dépendance  
d'un tyran ne s'en passe pas si facilement ! »*

S.Tisseron

Sommes-nous libres ? Pensons-nous par nous-mêmes ? Sommes-nous manipulés, influencés, téléguidés ? Sommes-nous des « Annanettes »<sup>1</sup> dont d'autres tirent les fils ? Quelles sont nos réelles marges de manœuvre ? Jusqu'à quel point sommes-nous réellement indépendants ?

Une jeune femme passionnée de danse vient de réussir un concours et d'entrer dans une nouvelle école. Depuis quelques mois, elle ne parle plus que de son nouveau professeur qu'elle adore, des cours qu'elle ne manquerait pour rien au monde et des formidables découvertes dont elle fait l'expérience. Un jour, exaspérée et inquiète, sa mère lui lance : « Arrête un peu avec ta danse et ton idole de prof ! Il t'a envoûtée ou quoi ? Tu ne vois pas que tu es complètement sous son emprise ? »

---

1. L'Annanette est une poupée vaudou.

Emprise ! Le mot fascine autant qu'il inquiète. Il est en écho avec prison et emprisonnement. Il évoque une situation de danger, un manque de repères, un enfermement, par conséquent la perte de l'indépendance et de la liberté. Il n'est pas forcément utilisé à bon escient...

Il s'agit d'un mot relativement récent, dont l'usage remonte seulement à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Il désigne d'abord la *mainmise* de l'administration sur une propriété privée, associant à la fois dépossession de l'un et prérogative de l'autre. Puis, le sens évolue et se répand dans le langage courant pour dénoncer une *domination* intellectuelle et morale. Ses synonymes sont alors : ascendant (par exemple d'un référent), autorité (d'un parent, professeur, supérieur), empire (d'un partenaire amoureux ou sexuel) et, surtout, *influence*.

Dans ce domaine, il est nécessaire de distinguer deux temps différents : les phénomènes d'emprises sont passagers ou durables. D'une part, l'influence peut être *ponctuelle* : on parle, par exemple, d'un individu qui agit sous l'emprise d'une substance (alcool, drogue, médicament), d'une maladie (fièvre, douleur, nausée, fatigue) ou d'une émotion (colère, dépit, désespoir). D'autre part, la mainmise d'une personne ou d'un groupe sur un individu ou un ensemble d'individus peut être *continue* : il s'agit alors de jeux de pouvoir, plus ou moins clairs, visibles et explicites. Nous nous intéresserons principalement à ce deuxième type d'emprises, c'est-à-dire, plus spécifiquement, à l'endoctrinement, la manipulation, l'abus de position dominante et aux « prisons mentales » dans la famille, le couple, le groupe, l'entreprise, etc.

Par ailleurs, l'emprise peut engendrer certains troubles psychiques : l'*obnubilation* (engourdissement et manque de lucidité), la *fixation* (attachement à une personne ou une idée), l'*obsession* (représentation pénible accaparant la conscience), la *hantise* (préoccupation constante et angoissante), la *répétition* (récidive d'un comportement dommageable ou destructeur)... Lorsqu'elle concerne l'empire d'une personne sur une autre, l'emprise présente un lien profond avec la *perversion* : nous l'étudierons de façon détaillée. Pour autant, toutes les emprises ne sont pas perverses. Par exemple, la forme d'emprise la plus répandue concerne l'*influence générale* des conventions sociales (idées toutes faites, préjugés, modes, idéologies et mythologies en vogue).

Enfin, pour être complet, il conviendra aussi de différencier l'emprise *interne*, « intrapsychique » (en soi, ou de soi envers soi), qui est une prison intérieure, de l'emprise *externe*, « intersubjective » (de l'autre envers soi ou *vice versa*), qui est une prison relationnelle. Nous préciserons les liens variés qui peuvent exister entre elles. D'autant que l'emprise interne est souvent une emprise externe qui a été *internalisée* (incorporée) en soi.

Jusqu'à son départ de chez ses parents, Tiffany a été sous la domination d'une mère despotique et cruelle. La jeune femme découvre peu à peu les mécanismes qui la rongent de l'intérieur : auto-accusation, autocritique, auto-jugement... En fait, dans toutes les situations, elle s'accuse de ne pas avoir fait autrement ou de ne pas avoir fait mieux. Elle se sent tout le temps exténuée. Tiffany a compris qu'elle donne chaque fois plus d'importance aux autres, à leurs besoins, à leurs demandes, à toutes leurs volontés. Elle se rend

compte qu'elle est prisonnière d'un tyran intérieur. Elle se souvient que c'est ce que sa mère lui a appris à faire. Elle donne raison aux autres, comme s'ils savaient tout mieux qu'elle, comme si elle n'était pas capable de penser par elle-même. Sa prison extérieure s'est infiltrée et incrustée en elle, sous la forme d'un auto-enfermement et d'une reddition : Tiffany avait abdiqué pour donner son pouvoir aux autres et, surtout, pour se maltraiter cruellement elle-même comme elle l'avait été par le passé...

La grande complexité de ces phénomènes psychiques et relationnels complique les repérages de la réalité. Elle requiert beaucoup de perspicacité et de persévérance pour venir à bout des effets délétères de chaque type d'emprise. Il en existe à foison.

Dans tous les cas de figure, nous présenterons d'abord les nombreuses manifestations de ces formes d'emprise ; puis, nous essaierons de remonter jusqu'à leurs origines plus ou moins lointaines et ramifiées ; enfin, à partir de témoignages d'expériences vécues, nous proposerons des issues possibles pour sortir de ces impasses et de ces prisons, autant imaginaires que réelles.