

ARIANE CALVO

*Manuel*  
**d'autodéfense**  
*contre les*  
**VIOLENCES**  
**PSYCHOLOGIQUES**

SE PROTÉGER ET S'EN SORTIR

**FIRST**  
ÉDITIONS

© Éditions First, un département d'Édi8, 2020.

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

ISBN : 978-2-412-05047-7  
Dépôt légal : octobre 2020  
Imprimé en France

Édition : Olivia Karam  
Correction : Odile Duburcq et Anne-Sophie Bord  
Mise en pages : L'atelier des glyphes

Éditions First, un département d'Édi8  
92, avenue de France  
75013 Paris – France  
Tél. : 01 44 16 09 00 – Fax : 01 44 16 09 01  
E-mail : [firstinfo@efirst.com](mailto:firstinfo@efirst.com)  
Site Internet : [www.lisez.com](http://www.lisez.com)

# SOMMAIRE

<b>SOMMAIRE .....</b>	<b>7</b>
<b>AVANT-PROPOS .....</b>	<b>9</b>
<b>LA VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE, QU'EST-CE QUE C'EST ? .....</b>	<b>11</b>
UNE VIOLENCE QUI CHERCHE À « ANNULER L'AUTRE » .....	11
VERS UNE RECONNAISSANCE NÉCESSAIRE	
DES VIOLENCES PSYCHOLOGIQUES PAR LA SOCIÉTÉ .....	16
VIOLENCES PSYCHOLOGIQUES ET IDÉES REÇUES .....	22
<b>D'OÙ VIENNENT LES VIOLENCES PSYCHOLOGIQUES ET COMMENT SE CONSTRUISENT-ELLES ? .....</b>	<b>25</b>
LA VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE ÉDUCATIVE .....	28
LA MANIPULATION : SOCLE DE LA VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE .....	82
<b>LES MÉCANISMES DES VIOLENCES PSYCHOLOGIQUES .....</b>	<b>103</b>
LE CHANTAGE AFFECTIF SOUS TOUTES SES FORMES .....	105
L'AUTRE N'EXISTE PAS .....	120
LE MODE PASSIF-AGRESSIF, UNE ATTITUDE IMMATURE ET PROVOCANTE ...	148
LA MISE EN PLACE D'UNE DÉPENDANCE .....	156

<b>LES CONSÉQUENCES DES VIOLENCES PSYCHOLOGIQUES .....</b>	<b>177</b>
RÉPÉTITION ET TRAUMATISME « COMPLEXE ».....	179
LA DISSOCIATION TRAUMATIQUE.....	186
UNE « TRIPLE PEINE » : LA REPRODUCTION DU TRAUMATISME SUR SOI....	202
<b>GUÉRIR DE LA VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE, C'EST POSSIBLE.....</b>	<b>225</b>
PARLER, LE PREMIER PAS VERS LA RECONSTRUCTION.....	225
APPRENDRE À POSER DES LIMITES ET À FAIRE RESPECTER SES BESOINS.....	233
LES TECHNIQUES DE CONTRE-MANIPULATION.....	260
<b>SOYEZ DES AMBASSADEURS DE LA PACIFICATION PSYCHOLOGIQUE .....</b>	<b>277</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE.....</b>	<b>279</b>

# AVANT-PROPOS

« Les bleus à l'âme ne se voient pas, cela ne les empêche pas d'être douloureux. Et criminels, car ils sont bien infligés dans le but d'anéantir l'autre. »

Marie-France Hirigoyen,  
psychiatre et spécialiste  
du harcèlement psychologique.

Cet ouvrage fait suite au petit livre *Le Décodeur des violences psychologiques*<sup>1</sup>. Il vient le développer et le compléter par de nombreux témoignages de victimes de violences qui ont réussi à les traverser et à adopter de nouveaux comportements plus assertifs. Les clés proposées à chaque chapitre de l'ouvrage ne se résument plus cette fois aux techniques de contre-manipulation, mais à toutes les étapes du processus : estime de soi, respect de ses besoins, rencontre de son enfant intérieur, affirmation de soi,

---

1. De la même auteure, *Le Décodeur des violences psychologiques*, Paris, First Éditions, 2019.

reconnaissance du « système agresseur », identification de ses valeurs... Une présentation vivante et rythmée qui fait de cet ouvrage un véritable manuel très complet de compréhension et d'autodéfense contre ce type de violences.

« La violence fait partie de la vie. Le mot "violence" vient du latin *vis* qui signifie "force", "vigueur", "puissance", "force vitale". Il existe une violence fondamentale qui participe de la structuration d'une personne, mais, dans le sens le plus courant, le terme renvoie à un abus de force ou de pouvoir, qui vient faire effraction dans l'intégrité physique ou psychique de l'autre. Bien plus que le déchaînement physique, ce qui constitue la violence, c'est un mode de relation fondé sur le contrôle et la domination. »  
(Marie-France Hirigoyen.)

Contrairement à l'abus physique, beaucoup plus évident, qui se traduit par des explosions corporelles dramatiques, violentes et visibles, les violences psychologiques et émotionnelles sont toujours plus insidieuses et difficiles à évaluer. Leur forme silencieuse et masquée les fait avancer sans évidence, jusqu'à s'installer avec le consentement de la victime.

# **LA VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE, QU'EST-CE QUE C'EST ?**

## **UNE VIOLENCE QUI CHERCHE À « ANNULER L'AUTRE »**

Les violences psychologiques représentent la forme de violence la plus mal connue, mais c'est pourtant celle à laquelle nous sommes le plus exposés, pour deux raisons principales.

Tout d'abord parce que cette forme de violence fait encore partie de l'éducation, de façon volontaire ou involontaire, et plus largement de toute relation présentant une forme de domination. En effet, l'éducation occidentale est encore très souvent exercée comme un rapport hiérarchique entre un sachant et un non-sachant, quel que soit le contexte (familial, scolaire, sportif, ou même médical). Dans ce contexte,

l'enfant n'apprend pas à évaluer la proposition éducative, le « conseil » ou l'ordre prononcé par l'adulte, à la critiquer ou à l'intégrer en l'adaptant et en la faisant sienne. Il lui est encore trop souvent demandé d'« avaler » ce qui lui est transmis, sans possibilité de réfléchir ni de comprendre ce qu'il en pense. Cette méthode éducative consistant à contraindre l'enfant à s'annuler lui-même au profit de l'adulte lui fait violence et pose dans sa construction psychique les bases d'une vulnérabilité à la violence, qui sera difficile à surmonter. L'éducation des petites filles, encore souvent basée sur l'injonction : « Fais plaisir », se prête d'autant plus à cette annulation psychique et émotionnelle de l'identité, avec d'importantes conséquences à l'âge adulte.

Ensuite, parce qu'elle est toujours contenue dans les deux autres formes de violence, plus manifestes, celles-ci : la violence verbale et la violence physique et/ou sexuelle – nous ne les aborderons que brièvement, car elles sont plus connues, plus étudiées, plus évidentes et ne sont tout simplement pas le propos de cet ouvrage. Dans tous les cas de violence physique, sexuelle, verbale, nous retrouvons de la violence psychologique. En effet, la violence cherche à annuler l'autre dans sa globalité : pas seulement son corps, mais aussi sa pensée. Pour anéantir le système psychoémotionnel de l'autre, un agresseur aura recours (même inconsciemment) à la violence psychologique. Quand le corps est touché, l'esprit ne répond plus,



n'offre plus de résistance, n'a plus de force. Une fois ce processus irréversible en place, la personne est davantage emprisonnée, enfermée. Plus la violence psychique augmente, moins la victime est à même de se libérer de cette emprise. Les plaintes pour violences portent le plus souvent sur une scène ponctuelle de violence physique tirée de son contexte : une claque, un coup, une menace, une injure. Or, cette scène raconte très souvent une histoire, une vie faite d'insultes, de dénigrement, d'humiliations, de harcèlement, d'isolement, de pressions, de chantage. La violence physique est le symptôme visible de son ciment, son socle : l'emprise. Quand il y a violence physique, il y a donc forcément, systématiquement, de la violence psychologique.

---

### **Le témoignage de Sophia**

*Sophia est arrivée en France à l'âge de 7 ans. Sa famille a vécu pendant un mois dans la rue avant de pouvoir s'installer dans une grande ville du Sud de la France. Il y a quelques mois, son enfance lui a « éclaté à la figure ». Elle a réalisé à quel point toutes les violences vécues au cours de sa vie ont pris naissance dans la violence psychologique que faisait régner son père, qui s'est répercutée sur tous les membres de la famille de diverses façons.*

C'est seulement il y a deux mois, après une dépression diagnostiquée avec stress post-traumatique, que tout a commencé à se ranger dans ma tête.

Les violences ont commencé très tôt dans ma vie. Ma mère m'a avoué que mon père l'avait frappée trois jours après ma naissance et qu'elle avait fait une hémorragie. La chambre dans laquelle je suis née fut maculée de sang.

J'ai craint mon père dès l'âge de 2 ou 3 ans. Dehors, lorsque j'étais avec lui, il m'imposait de soudaines embrassades qui me mettaient très mal à l'aise... À la maison, son regard jaune exorbité me faisait faire sur moi. Au fil des années, il a instauré des schémas qui n'ont cessé de se reproduire ensuite. Il m'insultait, me dévalorisait, m'interdisait de sortir. J'aurais pu lui désobéir, aller aux fêtes auxquelles j'étais invitée ou bien en parler. Mais je sentais que la sanction aurait pu être fatale. Il me terrorisait tellement que j'essayais d'être la plus discrète possible malgré un caractère affirmé. Soit j'achetais la paix en me pliant à toutes ses exigences, comme lui apporter son café à 6 heures du matin, soit je finissais avec des côtes cassées.

Plus tard, en plus de contrôler ma façon de m'habiller en me traitant littéralement de traînée lorsque ma tenue ne lui convenait pas, il me suivait jusqu'au lycée pour voir si je parlais avec des garçons et fouillait mon téléphone.

Mon frère, de sept ans mon aîné, a fait de moi son objet sexuel alors que je n'avais que 9 ans. Personne n'a rien vu. Cela a duré deux ans et je n'ai rien dit pendant des années. Je vivais dans la peur, la boule au ventre, je rasais les murs de la maison ; parfois, je ressentais aussi le besoin de crier à l'injustice.

J'ai fini par partir, presque en fuite, un jour de 2014. J'étais simplement rentrée à 1 heure du matin d'un commissariat où, ironie du sort, je portais plainte pour tentative d'agression sexuelle dans le métro...

---

La violence psychologique peut s'exprimer par des attaques verbales, des menaces, du harcèlement et des critiques constantes, mais aussi par des tactiques plus subtiles comme l'intimidation, la honte et la manipulation. Sont concernées également ce que l'on appelle les « douces violences » exercées de façon inconsciente : indifférence déguisée en attention à l'autre (parler à quelqu'un sans jamais le regarder, prendre soin de quelqu'un en pratique mais sans attention réelle à ses besoins...).

Dans tous les cas, la violence psychologique est une forme relationnelle blessante, soumettant la pensée, la volonté, l'action, la décision d'une personne à celles d'une autre. Elle est toujours destinée à contrôler et dominer l'autre, et, très souvent, elle se produit parce que l'auteur connaît lui-même des blessures d'enfance et des insécurités qu'il n'a pas

guéries, ce qui entraîne une empathie de la victime et prolonge les possibilités de violence exercée. L'auteur ou l'auteure de violences psychologiques n'a pas appris les mécanismes d'adaptation sains, il n'est pas capable d'installer des relations positives et égalitaires. Au lieu de cela, il est blessé, ressent de la colère, allant parfois jusqu'à la panique car il se sent impuissant à être aimé.

La maltraitance psychologique entraîne des séquelles graves. Les spécialistes évoquent « une entreprise de démolition identitaire » car, effectivement, les maltraitements psychologiques constituent des « attaques narcissiques remettant en cause l'idée que la personne se fait d'elle-même et du monde environnant » (Gérard Lopez).

## **VERS UNE RECONNAISSANCE NÉCESSAIRE DES VIOLENCES PSYCHOLOGIQUES PAR LA SOCIÉTÉ**

Jusqu'à récemment, outre les appels téléphoniques malveillants et les menaces, seul le harcèlement moral au travail était réprimé par la loi : « Le fait de harceler autrui par des agissements répétés ayant pour objet ou pour effet une dégradation des conditions de travail susceptible de porter atteinte à ses droits et à sa dignité, d'altérer sa santé physique ou mentale, ou de compromettre son avenir professionnel est puni d'un an d'emprisonnement et de 15 000 euros d'amende<sup>2</sup>. »

En France, depuis le 24 juin 2010, les violences psychologiques au sein du couple sont un délit punissable d'une peine maximale de trois ans d'emprisonnement et de 75 000 euros d'amende ; elles sont définies comme « des actes qui peuvent être constitués de paroles et/ou d'agissements, d'une dégradation des conditions de vie de la victime, entraînant une altération de sa santé physique ou mentale<sup>3</sup> ».

Le 3 décembre 2019 a été déposée une proposition de loi « visant à protéger les victimes de violences

2. Article L. 222-33 du Code pénal.

3. Loi n° 2010-769 du 9 juillet 2010 relative aux violences faites spécifiquement aux femmes, aux violences au sein des couples et aux incidences de ces dernières sur les enfants.

conjugales », qui prévoit notamment l'ajout d'une circonstance aggravante : « Les peines sont portées à dix ans d'emprisonnement et 150 000 euros d'amende lorsque le harcèlement a conduit la victime à se suicider ou à tenter de se suicider<sup>4</sup>. » Catherine Le Magueresse, juriste, chercheuse associée à l'Institut des sciences juridique et philosophique de la Sorbonne et ancienne présidente de l'Association européenne contre les violences faites aux femmes au travail (AVFT), estime, elle aussi, que ces violences conduisant au suicide ou à une tentative de suicide doivent être reconnues comme des crimes et punies spécifiquement : « Dans ce contexte, le suicide a pour auteur non pas la victime, mais l'agresseur. Il faut remettre le focus sur le responsable, qui est l'homme violent. Ce n'est plus un suicide, car il est provoqué. Il y a un lien de causalité : s'il n'y avait pas eu ce comportement-là, elle ne serait pas morte. »

Les violences psychologiques entraînent de très graves atteintes à l'intégrité psychique avec de véritables déstructurations assimilables à la folie ou à une mort psychique, pouvant même pousser ses victimes au suicide, mais elles sont difficiles à prouver. Il est pour cela nécessaire de collecter des témoignages et de garder des preuves (lettres, messages téléphoniques, SMS ou mails).

---

4. Article L. 222-33-2-1 du Code pénal.

Le harcèlement psychologique concernerait 12,7 % des femmes et 10,5 % des hommes de 18 à 75 ans à des degrés plus ou moins graves, d'après l'enquête sur les atteintes psychologiques entre conjoints réalisée par l'Insee en 2014 et 2015. Et depuis quelques années, ce type de violence conjugale tombe sous le coup de la législation<sup>5</sup>. Outre une ordonnance de protection, la loi fixe des peines d'emprisonnement assorties d'amendes. Le texte crée le délit de « violences psychologiques au sein du couple » pour les « agissements ou les paroles répétés ayant pour objet ou pour effet une dégradation des conditions de vie de la victime susceptible de porter atteinte à ses droits et à sa dignité ou d'entraîner une altération de sa santé physique ou mentale ».

### Pourcentage des individus qui déclarent des faits de violence au travail et dans la vie conjugale

	Sphère professionnelle (dans les 12 mois)			Sphère conjugale (dans les 12 mois)	
	Violence psychologique	Violence physique	Violence sexuelle	Violence psychologique	Violence physique
Femmes	14,9 %	1,6 %	1,1 %	4,6 %	3,3 %
Hommes	11,6 %	1,1 %	0,5 %	1,5 %	0,5 %

5. Loi n° 2010-769 du 9 juillet 2010.

### Pourcentage des individus qui déclarent des violences psychologiques au travail lors des douze derniers mois<sup>6</sup>

	Critiques répétées, humiliations	Insultes directes, tentatives de ruiner une réputation	Intimidations (par des hurlements, en tapant du poing ou en cassant des objets)
Femmes	10,3 %	7,9 %	3,7 %
Hommes	7,2 %	6,4 %	3 %

Afin de comprendre, contextualiser et mesurer la violence en fonction des genres, une enquête nationale a été réalisée en 2015 par l'Institut national des études démographiques (Ined<sup>7</sup>). Elle est remarquable par son ampleur – 27 268 personnes interrogées – et par sa méthode : les faits violents y sont étudiés non seulement selon le genre, mais aussi selon les sphères de vie, comme le couple, la rue ou le travail.

Premier constat : l'espace public, et en particulier professionnel, apparaît plus violent que l'espace conjugal, et les hommes n'échappent pas au phénomène. L'écart entre ces deux « mondes » culmine dans les violences psychologiques déclarées. Au travail, elles sont trois fois plus importantes pour les femmes et sept fois plus pour les hommes.

6. Source : *Psychologie magazine* du 14/01/2020.

7. Les résultats de cette enquête « Violences et rapports de genre, contextes et conséquences des violences subies par les femmes et les hommes », dite « Virage », sont recensés et publiés par l'Ined dans un ouvrage intitulé *Enquête Virage et premiers résultats sur les violences sexuelles*, DEBAUCHE Alice, LEBUGLE Amandine, BROWN Elizabeth et al., coll. Documents de travail n° 229, 2017.



Second enseignement : les femmes sont plus fortement touchées par les violences cumulées dans différents contextes (famille, espace public, études) et sous des formes variées (psychologiques, physiques et sexuelles). Chez les femmes, même les violences les plus anodines s'enchevêtrent et se sédimentent. C'est ce que la sociologue britannique Liz Kelly, spécialiste des abus sexuels, appelle le « continuum de la violence ». Ce concept, qu'elle forge en interrogeant des femmes battues, montre qu'un coup de poing, par exemple, ne doit jamais être considéré isolément. Pour comprendre l'impact d'une violence, il faut prendre en compte toutes les autres, envisager l'expérience globale de l'individu. « C'est grâce à cette connexion [que les victimes] sont en mesure de définir ce qu'elles ont subi », nous enseigne-t-elle.

Ce concept révolutionne notre manière de penser la violence : on ne part plus de l'acte singulier produit par l'agresseur dans un contexte délimité mais du ressenti de la victime qui fait l'expérience d'une violence polymorphe et diffuse. Cette démarche, difficilement transposable dans le domaine judiciaire (qui singularise au contraire les actes de violence pour pouvoir les imputer aux responsables), permet de prendre en compte les causes et les conséquences des violences : non plus seulement les coups, mais aussi l'ampleur des contrecoups.

## **VIOLENCES PSYCHOLOGIQUES ET IDÉES REÇUES**

La croyance la plus répandue au sujet des violences psychologiques consiste à penser que leur format le plus courant est la relation de couple au sein de laquelle un homme tyrannique détruit une femme soumise. Pourtant, les hommes et les femmes utilisent les violences psychologiques dans des domaines différents mais à fréquence de pratique équivalente. Cependant, comme ce type de violences est inclus dans les deux autres, bien souvent plus présentes chez les hommes, il est vrai que la dominante masculine de ce fonctionnement sera prégnante. Des abus psychologiques peuvent se produire dans n'importe quelle relation : entre parents et enfants, entre collègues, entre amis et entre proches.

Une autre croyance consiste à penser que la violence psychologique étant subjective, elle est moins grave, ou plus fantasmée, que la violence physique (le fameux « c'est dans ta tête »). Ainsi, la violence « objective » serait celle qui est subie et qualifiable de façon évidente par la société (coups, viol, etc.), tandis que la violence « subjective » serait celle ressentie par la victime, qu'elle puisse ou non la conscientiser et la verbaliser. Or, les actes violents considérés comme une violence par une personne ne le sont pas pour une autre. Les limites individuelles, les valeurs personnelles et l'estime de soi de

chacun sont les seuls repères permettant d'établir une frontière personnelle entre les types de violence. Cela provoque parfois chez les victimes un discours du type : « Finalement, quand j'écoute un tel ou une telle, c'est pas si grave, ce qui m'arrive... »

La souffrance est individuelle et propre à chacun, sans échelle de valeurs, comme la douleur physique, et ne doit jamais être évaluée à la place de celui ou celle qui la subit, ni jugée comme non valable.