

Histoires de vie

La manipulation dans le couple

«J'ai aimé un pervers»

Mathilde Cartel
Carole Richard
Amélie Rousset

EYROLLES

Histoires de vie

La manipulation dans le couple

« Je ne dis rien lorsqu'il vérifie le niveau du pot de Nutella, qu'il compte les chocolats pour savoir combien j'en ai mangé, qu'il me foudroie du regard pour que je ne réponde pas si le téléphone sonne pendant le repas. Je ne relève pas non plus quand il m'interdit de m'asseoir sur le bord du lit pour ne pas le déformer, quand il me fait comprendre que je ne dois pas toucher à sa bouteille de shampoing, à son chocolat en poudre, à sa confiture de figue, à son pain réservé à lui seul. Il impose sa volonté sur le moindre objet, et sans que j'en aie conscience, je suis devenue un objet parmi tous ceux-là... »

Mathilde, Carole et Amélie se sont retrouvées dans le cabinet d'une même thérapeute. Toutes les trois ont subi pendant de nombreuses années l'emprise de conjoints manipulateurs pervers. Elles nous livrent dans cet ouvrage leurs histoires : la rencontre et la phase de séduction avec leurs futurs maris, l'assujettissement progressif, l'intolérable vécu au quotidien (isolement affectif, dépendance et exploitation financière, absence de communication, insultes et humiliation, violence psychique et physique)... Elles racontent aussi comment elles ont eu le courage de rompre, pour se protéger et se reconstruire.

Préface d'Isabelle Nazare-Aga,
thérapeute cognitivo-comportementaliste

« J'ai aimé un pervers »

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration de Cécile Potel

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, 2012
ISBN : 978-2-212-55346-8

Histoires de vie

**Mathilde Cartel, Carole Richard,
Amélie Rousset**

« J'ai aimé un pervers »

EYROLLES



*Je tiens à remercier chaleureusement ma mère, ma sœur,
ma grand-mère maternelle et toute ma famille, mes amis
et mes collègues... et bien sûr mon compagnon.*

*Je n'oublie pas non plus les personnes rencontrées
dans diverses associations telles que le CEDIFF « Centre
d'information sur les droits des femmes et des familles »,
l'ADAVEM « Association départementale d'aide aux victimes
et de médiation », l'APIAF « Association pour la promotion
de l'initiative autonome des femmes », Enfance et Partage
ainsi que les médecins, les psychologues, les psychiatres,
pédopsychiatres et assistantes sociales.*

À mes enfants,
Mathilde Cartel

Merci à ma famille.

Merci à mes amis, et à Laurence Bachman.

*Merci à mon avocate, mon assistante, ma coiffeuse,
mes collègues, mes patients, mon médecin et
tous ceux que j'aurai oublié de nommer qui ont su m'accompagner et
m'aider à choisir les pierres de mon nouvel édifice.*

Carole Richard

*Je souhaite avant tout remercier ma famille pour leur immuable
soutien à travers vents et marées et pour avoir toujours cru en moi.*

*Je remercie les nombreux amis, collègues et voisins qui ont fait
rempart autour de moi et m'ont spontanément tendu la main.*

*Merci aussi à tous ceux qui ont jalonné les étapes décisives
de mon parcours et m'ont patiemment aidée à me reconstruire.*

*Enfin, merci à mon compagnon pour m'avoir apporté
des tranches de soleil et fait retrouver le goût d'aimer.*

Amélie Rousset

Remerciements

Nous tenons à remercier Isabelle Nazare-Aga pour nous avoir lancé une corde, une torche et des crampons, nous permettant ainsi de nous hisser hors de notre puits insalubre et de retrouver l'air libre et la lumière. Nous la remercions également pour son excellente préface.

Nous remercions notre éditrice Stéphanie Ricordel du fond du cœur pour avoir accueilli notre ouvrage à bras ouverts et pour nous avoir offert cette occasion inestimable de nous exprimer.

Nos sincères remerciements à Cécile Potel pour avoir été à notre écoute, pour avoir accompagné notre travail avec patience et respect et pour nous avoir guidées avec beaucoup de délicatesse.

Nous remercions enfin Nicole pour nous avoir si chaleureusement accueillies, pour sa générosité, sa gentillesse et son sourire qui a si bien su nous réchauffer l'âme.

Mathilde Cartel, Carole Richard, Amélie Rousset

Préface

d'Isabelle Nazare-Aga

Trois femmes. Trois lieux. Trois histoires. Et pourtant, sans se connaître, elles vivent le même drame de la violence conjugale. Cette violence domestique que l'on commence à peine à décrire, celle que des professionnels comme moi osent dénoncer depuis les années 1990, celle que les victimes elles-mêmes n'osent pas s'avouer et révéler à leurs proches... Pire, elles n'osent même pas croire que cela puisse leur arriver un jour... Or, c'est arrivé. Doucement. Lentement. Gravement. Désespérément...

La violence en amour, comment est-ce possible ? Comment peut-on imaginer que cela nous arrive à nous ? Ne faut-il pas être au moins un peu masochiste pour se faire si maltraiter au sein de son propre couple ? Voilà une croyance populaire très loin de la réalité psychique des individus, hommes ou femmes, qui subissent l'amour fou, un « fou » en amour, faudrait-il dire ; un amour tueur mais surtout un tueur d'... amour. Il faudra plusieurs années à ces trois femmes pour réaliser qu'elles ne recevaient pas d'amour. Elles ont été séduites et sont tombées amoureuses. Mais de l'autre côté, il y avait un

besoin d'exister, un attachement, jamais il ne s'est agi d'Amour !

Force est de constater qu'il est en réalité question de possession et d'un processus de destruction lent et imperceptible au début. Rien ne semble indiquer que nous sommes en enfer ; ni la victime elle-même ni les proches du couple. Seuls certains auront l'intuition que « quelque chose ne va pas » chez cet individu. Or, le manipulateur tentera toujours de montrer une image sociale de lui-même la plus parfaite possible. Qui peut donc deviner que ce personnage si agréable en société (en général) est un bourreau pour son conjoint ? Pourtant, il peut y avoir des indices. Assez tôt même dans la relation. Des indices du besoin de dominer, de décider seul, d'influencer, de ne pas prendre en compte le besoin de celle (ou celui) qu'on dit aimer... Tout en soufflant le chaud et le froid. Ce qui est un très bon moyen de créer la confusion mentale !

Ces trois femmes (Carole, Mathilde et Amélie) nous révèlent tout ou presque ; tout ce qui est essentiel à reconnaître le plus tôt possible dans une histoire d'amour qui dérive salement. *A posteriori*, elles ont compris. Elles ont découvert ce qui les avait « accrochées » dès le début de leur relation. Elles ont également découvert ce qui les avait fait rester si longtemps dans ce lien de non-amour. L'intérêt de ce livre est de vous faire partager cette découverte, de l'intérieur. Il est à peine croyable de constater à quel point la dérive est stéréotypée ! Un manipulateur, car il s'agit de cela, est stéréotypé. Il a déjà été « repéré » en psychiatrie sous le terme de « personnalité

narcissique » (les psychanalystes utilisent la dénomination « pervers narcissique »). Autrement dit, il s'agit d'un vrai trouble de la personnalité ! Pas un problème de « caractère », non. De personnalité !

Nous ne savons pas soigner cette pathologie à l'heure actuelle. Ni la soigner ni la guérir. Nous en avons quelques idées dont aucune n'a encore fait ses preuves. Donc, scientifiquement, on attend... On cherche... peut-être. Sûrement devons-nous attendre encore longtemps car nul manipulateur ne consulte sérieusement un psychologue ou un psychiatre ! Pourquoi le ferait-il puisqu'il se sait parfait et qu'il méprise ceux qui pourraient en savoir plus que lui...

Que le lecteur ne se méprenne pas : il n'y a pas que des hommes manipulateurs. Les femmes ne sont pas en reste. Elles sont probablement aussi nombreuses d'ailleurs. Dans cet ouvrage, nous avons le témoignage de trois femmes. Elles osent ici parler sincèrement de ce qui leur est arrivé et ont voulu que leur histoire soit publiée. Nous serions heureux que des hommes en fassent autant...

Publier ce récit est une démarche d'utilité publique. L'urgence de ces femmes à raconter depuis le début leur histoire d'amour jusqu'au moment où elles en sont sorties se justifie par leur désir d'alerter toutes celles, et tous ceux, qui trouveraient des points communs avec leurs vécus.

Toutes les anecdotes narrées dans ce remarquable ouvrage collectif ont une énorme importance. Le manipulateur agit

par petites touches pour détruire psychiquement son conjoint. Chaque détail prend son sens après coup.

Ces histoires se lisent comme un roman. Mais rien n'est romancé... Les auteures nous emmènent totalement dans leur vie. On ne s'y ennue pas, bien qu'elles décrivent le quotidien. Vivre avec un manipulateur rend impossible la routine paisible et heureuse. Un manipulateur ne se suffit pas de l'amour de l'autre. Il le détruit. Il ne cherche que le conflit pour exister, se sentir puissant. Dévaloriser, culpabiliser, maîtriser, manipuler l'autre semble être son seul moyen pour prendre une place dans ce monde. Il n'est donc jamais possible d'être heureux en amour avec un manipulateur. Ces trois femmes en ont fait l'horrible expérience...

À vous de ne pas tomber dans le piège. Voilà ce qu'elles veulent vous dire. Non, vous crier !

Isabelle Nazare-Aga

Auteure de *Les manipulateurs sont parmi nous* et
de *Les manipulateurs et l'amour* aux
Éditions de l'Homme, Montréal, Québec, Canada.

Introduction

Cela fait presque quatre ans maintenant que nous nous sommes rencontrées, toutes les trois. Paris sent bon le muguet en ce premier mai 2006, toutefois aucune de nous n'a le cœur à célébrer le printemps. Nous sommes rassemblées en cercle dans une salle à l'éclairage neutre, avec six autres femmes venues comme nous trouver une raison à leur abattement, à l'occasion de ce séminaire sur la manipulation dans le couple et au travail. Une thérapeute comportementaliste-cognitiviste nous fait face, celle que nous sommes venues voir après avoir lu ses ouvrages. Nous sommes perdues, comme floues, pourtant nous comprenons qu'il est temps de mettre un terme à cet épuisement que nous ressentons toutes, qu'il est temps aussi de retrouver un équilibre, quel qu'en soit le prix. De ce séminaire, nous attendons une confirmation de ce que nous avons découvert au fil de nos lectures : ce que nous vivons dans nos couples respectifs n'est pas normal, nous sommes probablement mariées à des hommes manipulateurs pervers.

À tour de rôle, nous sommes amenées à nous présenter. Les premiers mots sont difficiles, il faut tellement prendre sur soi pour se tenir droite, pour articuler quelques mots, même mécaniquement. Peu à peu, cependant, la confiance s'installe,

la parole se libère, les fardeaux s'allègent. À s'écouter les unes les autres, nous prenons conscience d'étranges points communs, qui nous réunissent jusque dans des détails apparemment insignifiants. Nous nous découvrons toutes entières, naïves, peu sûres de nous, à la fois fières et vulnérables. Et puis tellement soucieuses d'être *quelqu'un de bien*. Quelqu'un que l'on accepte, que l'on aide à grandir, quelqu'un que l'on aime, infiniment. Toutes trois capables de donner sans fin, sans question, sans retenue, même quand nous ne recevons rien en retour. Capables de partager la souffrance de l'autre, capables de s'effacer pour son bien-être.

La confirmation tant attendue est avérée. Ce séminaire sera le point de départ d'une prise de conscience aussi douloureuse que nécessaire : nos caractères si semblables ont été la source même de notre détresse. Comme si nos époux et nous-mêmes étions pile et face d'une même faille, positif et négatif d'une même fêlure, les unes donnant et les autres prenant, rendant l'équilibre et l'équité impossibles. Nous avons cherché obscurément pendant des mois, des années, les raisons de notre mal-être et du comportement de l'homme avec lequel nous vivions, celui avec lequel nous avons construit notre vie. Nous avons toutes cherché de l'aide chez des spécialistes, essayant de trouver des moyens de faire cesser les critiques, les attaques incessantes de nos maris, nous remettant sans cesse en question. Nous avons toutes cherché à composer au mieux avec les exigences, les restrictions quotidiennes imposées par nos compagnons de route, à comprendre ce qui suscitait chez eux

Introduction

les violences et les humiliations qu'ils nous infligeaient et que nous endurions.

Aujourd'hui nous avons réalisé qu'ils ne changeraient pas, qu'il ne sert plus à rien de continuer à nous battre contre des moulins à vent. La seule façon de nous protéger a été de reprendre le contrôle de nos vies, parce qu'à trop vouloir donner, sauver, embellir, nous nous sommes oubliées, nourrissant de nombreuses années une relation bien éloignée de celle dont nous rêvions. Écrire notre parcours a eu sur nous trois un effet thérapeutique. Chacune d'entre nous a ainsi pu revenir sur son histoire, la regardant d'un œil différent. Cette mise à distance a été une étape déterminante dans notre vie, elle a contribué à dissiper nos derniers doutes, nous a donné l'élan nécessaire pour engager une procédure de divorce salutaire et amorcer ainsi notre reconstruction. En publiant cet ouvrage, nous avons voulu donner l'opportunité à notre entourage et à nos enfants de nous comprendre. Nous espérons aussi que notre témoignage à trois voix permettra d'aider d'autres femmes et d'autres hommes, d'éclairer peut-être leur chemin, de leur faire savoir qu'il est possible de s'en sortir et, même, de retrouver une certaine sérénité en étant à l'écoute de ses propres désirs.

Comme un aimant

Mathilde

Du haut de mes dix-sept ans, je suis une jeune fille sage et souriante, à la silhouette élancée et aux longs cheveux bouclés. Je m'apprête à passer le bac de français mais je pense avec enthousiasme à mes vacances d'été. Nous avons décidé avec mon amie Nathalie de passer notre BAFA¹ pour travailler comme animatrices de jeunes enfants l'été suivant. Gaies et insouciantes, nous sommes ouvertes à tout ce que la vie peut nous offrir. Nous adorons la nature et nous décidons donc de faire un stage dans le massif du Vercors. Nous sommes une cinquantaine de jeunes et pour faire connaissance nous devons former des groupes pour des activités de potaches.

C'est là que je le rencontre. Lui va bientôt avoir vingt et un ans et fréquente la faculté de sciences à Grenoble. Parmi tous ces jeunes, physiquement, ce garçon ne me plaît pas particulièrement : je le trouve même laid. Il est mince, pas très grand et la peau marquée par des cicatrices d'acné. Son visage est fermé et exprime une certaine souffrance. Pourtant, très rapidement je me sens attirée par lui. Frédéric m'inspire confiance.

1. BAFA : brevet d'aptitude aux fonctions d'animateur.

Nous sommes tous rassemblés dans une grande salle et nous nous soumettons à divers jeux : chanter des chansons, répondre à des questions de culture générale, reconstituer un Rubik's Cube le plus rapidement possible. Frédéric choisit une chanson de Jacques Brel, *La chanson des vieux amants*. Bien qu'il la chante faux, son choix me séduit. J'aime tant la poésie de ce texte. Et il se montre incollable sur toutes les questions de culture générale. De plus, il fait un stage d'astronomie, cela m'impressionne. Il me semble que je suis en face de quelqu'un de brillant, qui a déjà beaucoup vécu.

Au moment du dîner, il s'installe à mes côtés et me confie qu'il vient de vivre un chagrin d'amour, une rupture douloureuse après deux ans de vie commune. J'éprouve beaucoup d'empathie à son égard. Moi aussi j'ai vécu une expérience douloureuse : mon premier flirt s'est tué dans un accident de la route six mois auparavant. Ce décès m'a bouleversée et je me pose beaucoup de questions existentielles. J'ai certes un tempérament enthousiaste et gai, mais je me sens si fragile.

J'ai l'impression que Frédéric me comprend. Il est différent des autres garçons et se distingue vraiment de ceux que j'ai pu rencontrer jusqu'alors. Il a un côté mystérieux et il parle peu. J'ai le sentiment qu'il ne doute de rien. Il semble être si sûr de lui et avoir une si solide estime de lui-même que je désire vraiment le connaître.

À l'issue de notre stage de formation pour animateurs, il me donne ses coordonnées et à peine suis-je rentrée chez mes parents que trois longues lettres de lui m'attendent déjà. Je

commence à m'attacher à lui. Ainsi, pendant deux ans, nous échangeons des lettres d'amitié. Frédéric devient mon confident, mon meilleur ami, je lui livre toutes mes pensées. Il me fascine et m'attire comme un aimant. Je reçois des dizaines et des dizaines de lettres, trois missives par semaine environ, dans lesquelles il m'écrit des propos philosophiques et tourmentés, confus pour moi. Cependant il manie la langue française avec tellement de brio que j'en suis admirative. Je ne comprends pas toujours les mots compliqués qu'il emploie. Il me fait l'impression de quelqu'un de très instruit, cultivé, qui a des idées sur tout et arrive toujours à retomber sur ses pieds. Et surtout il me rappelle sans cesse que, grâce à moi, il a retrouvé le goût de vivre, l'envie d'aller de l'avant. Je suis celle qui le ramène à la vie, je suis sa Mère Teresa. Je me sens bien, utile à cet être en détresse, ce rôle me remplit.

Rapidement, il se montre insistant et il souhaite me revoir. Pourtant, à ce moment-là, je n'envisage pas d'avoir une aventure avec lui. J'ai des rêves plein la tête et je croque la vie à pleines dents. Même si je suis une jeune fille sage, je n'ai pas envie de trop de sérieux, et je veux m'amuser, être libre. J'ai beaucoup de temps devant moi pour penser sérieusement aux garçons. Pour plus tard, je rêve bien modestement de construire un foyer heureux, avec cinq enfants, dans une grande maison à la campagne.

Pourtant, même si je ne me sens pas amoureuse, ma fascination est réelle. Frédéric me fait tant de peine quand il me parle de son passé. Il a l'air d'avoir tellement souffert. C'est qu'il est