

Harcèlement moral dans la famille

L'AUTEUR



Psychoclinicienne, présidente de l'Association de défense contre le harcèlement moral, **Yvonne Poncet-Bonnissol** est l'auteure notamment de *Pour en finir avec les tyrans et les pervers*, *Pour en finir avec les blessures de l'amour*, et de *Face aux violences des personnalités perverses : les victimes témoignent*.

Yvonne Poncet-Bonissol

Harcèlement moral dans la famille

En collaboration avec Florence Trébaol

Dangles
EDITIONS 

**Cerner le conjoint ou le parent
à personnalité perverse :
repères pour l'identifier...**





Un être à deux visages

C'est une personne toxique qui menace l'équilibre de son entourage. L'environnement familial, au lieu d'aider un jeune à se construire, débouche alors sur la destruction et la dépersonnalisation. De nombreux individus y subissent des violences psychologiques et physiques, causées par un parent au comportement autoritaire et tyrannique. Quels sont donc les signes qui aident à cerner ces personnalités ? Identifions les « parents terribles » ou encore les partenaires qui ne peuvent engager des émotions ou des sentiments positifs dans le couple ou la famille. Rappelons, au passage, que le terme « pervers » désigne seulement, dans le dictionnaire, celui « qui est disposé à faire intentionnellement le mal ».

➤ Ange au soleil, diable à l'abri des regards...

Cet être offre une double face : il semble souvent, vu de l'extérieur, aimable, intéressant, ouvert, **apparemment irréprochable**. Il serait sans défaut, donnant l'impression d'être à l'écoute de ses enfants, de savoir dialoguer : « Devant nos amis, il avait toujours un mot agréable pour nos enfants, il les regardait avec bienveillance, il semblait offrir l'image du père idéal » affirme Hélène, qui a connu les douleurs du harcèlement moral dans sa



famille. Ce parent toxique apparaît, en effet, **comme un modèle, aux yeux des autres**, amis et familiers. En dehors du cadre familial intime, il se montre à son avantage : personne ne pourrait penser à quel point il est différent, dans l'autre où il sévit. Il sait avancer masqué, sorte de « Dr Jekyll et Mr Hyde », comme si deux personnes l'habitaient : celle du dehors, qui séduit, et celle du dedans, qui détruit. « J'avais l'impression de vivre avec deux hommes différents : l'un qui fascinait tout le monde par sa personnalité aimable et séduisante, et l'autre, qui se transformait en tyran brutal et sans sentiment », analyse Anna, engagée dans un soutien thérapeutique qui l'a reconstruite. Double identité, donc : **ange au soleil, diable à l'abri des regards**. Dans l'intimité, ses attitudes sont contradictoires. Il ne recule pas devant le **mensonge**, le **chantage**, les **menaces** ; silences obstinés, **culpabilisation** permanente, calomnie, dénigrement sont aussi au menu quotidien. Incapable de reconnaître ses torts, velléitaire, **insensible à autrui**, en rupture d'émotion, il offre une carapace luisante et sans prise.

Posons aussi que ses « victimes » offrent une fragilité dans laquelle il s'engage. Rien n'est hasard. La **future proie** sera attirée par la « beauté du diable », par **manque de confiance et d'estime** pour elle-même, ayant souvent souffert d'un manque d'affection et de reconnaissance. Pleine de créativité, d'énergie, elle est donc capable de s'investir et de donner, jusqu'au sacrifice d'elle-même, aveuglément : elle tombera vite dans les filets de la



personne toxique opportuniste, offrant des mirages... La rencontre se fait souvent à une époque où la future proie connaît des moments difficiles : rupture, temps de deuil, déprime plus ou moins masquée, entamant la lucidité. Le pervers offre alors son plus beau visage, laissant croire qu'il sera l'homme ou la femme de la situation. **Et l'emprise est là.** Les filets se referment. Bénédicte témoigne : « Je me souviens de l'avoir regardé comme s'il s'agissait d'un rayon de soleil dans ma vie : aimable, attentionné, agréable à la conversation, prêt à avancer vite dans la relation. Je sortais d'une relation douloureuse, après une adolescence chaotique, dans une famille « sauve qui peut... J'ai payé très cher, ensuite, cet engagement avec un homme en fait fermé aux sentiments. ».

➤ Quand la peur du vide le prend à la gorge

L'être pervers ne fait **qu'observer et s'observer**, car il doute de lui-même, sans le savoir. Il va donc s'en prendre à l'autre, pour l'exploiter, et le briser. Il est alors impossible de développer des sentiments filiaux ou amoureux profonds : ses comportements sont **imprévisibles** et ses **attitudes contradictoires**. Il essaie, en même temps, de persuader le conjoint ou l'enfant que le lien qui les relie est irremplaçable. Même si, dans la relation familiale, il peut, à tout moment, projeter ses tensions et ses souffrances rentrées, non maîtrisées. Muré en lui-même, le pervers ne peut pas

aimer, au sens de pouvoir se donner, aux autres et à la vie : il doute trop d'être une personne. Il ne peut donc pas se relier profondément à un enfant ou à un conjoint. Il ne voit pas les siens comme une personne : les autres lui renvoient juste un reflet de lui-même. **Ils sont là pour le rassurer, le revaloriser**, et ils sont utilisés dans ce but. « J'avais l'impression de ne pas exister pour moi, vis-à-vis de papa : je devais toujours vivre à côté de lui, sans rien partager : il n'avait jamais de temps pour moi, et n'exprimait jamais ses sentiments », évoque Alain, un homme de trente ans, passé par un travail thérapeutique pour casser l'emprise paternelle perverse.

Le parent tyrannique se contemple, en regardant l'autre comme dans un miroir : il est donc incapable de considérer l'enfant comme une personne ayant un désir personnel. « Mon époux ne communiquait jamais en profondeur avec son fils et sa fille », rapporte Martine. Il crée **peu de liens avec les mots, dans l'intimité familiale**. Il vit ainsi dans un **monde parallèle**, à côté des autres, comme enfermé : par exemple, il consacre tout son temps aux écrans, télévision et ordinateur. Il sera **redoutable**, si on lui enlève ces prothèses lui permettant de se rassurer : en effet, la relation humaine et familiale lui fait peur. **Une peur panique**. Alors, il échappe à son vide, par le silence, ou, parfois, par des discours interminables, abstraits : il ne sait pas mettre de mots sur les émotions. Pour se sentir exister, tel un vampire, il va donc **se nourrir du fort potentiel de vie de ses proches**, pour se remplir. Il dévore l'intimité



de l'autre. On imagine les conséquences, sur cet être en formation qu'est l'enfant. « Elle était comme un être sans cœur, si brillante, spirituelle à l'extérieur, mais si fermée, inaccessible, à la maison. Il y avait comme un mur, entre elle et moi », explique Marie, une femme de quarante ans, à propos de sa mère. Foedora, la « femme sans cœur » imperméable aux sentiments, de *La peau de chagrin*, roman de Balzac, n'est pas loin...

➤ L'enfant : un être nié, insupportable

L'action d'une personne toxique sur un enfant est destructrice : comme elle est elle-même immature, elle ne peut que **prendre**, sans accueillir un être différent, ni lui faire une place. Que de jeunes sans repères, dévalorisés, souvent dépressifs, et qui parfois enchaînent maladie sur maladie, pour exprimer un malaise profond, ils sont tellement **manipulés**, non respectés en tant que personnes. Ceux qui ont vécu avec des parents pervers, s'ils ne sont pas devenus des clones, disent avoir été privés de leur énergie vitale, de ce qui les définissait personnellement. L'angoisse est alors très forte, lorsqu'ils réalisent qu'ils ont été un jouet entre les mains d'un père ou d'une mère : leur souffrance est extrême. Dans le roman d'Hervé Bazin *Vipère au poing*, Jean Rezeau criera longtemps sa colère vive et sa haine tenace, vis-à-vis de Folcoche, sa belle-mère, qui l'a **maltraité**, et nié humainement, ainsi que ses frères. Avoir subi l'intolérable, ne pas avoir eu d'affection : une enfance empoisonnée laisse des traces, longtemps.

Comment apprendre alors à aimer, quand la confiance a été autant empêchée ? Ces adolescents devenus adultes ont une urgence : dire leur souffrance de ne pas avoir été écoutés, aimés, pris en considération. Dire aussi leur sentiment d'avoir été **un instrument, aux mains du parent toxique**. Agnès témoigne : « Mon père a fait de moi son faire-valoir, il ne fallait pas que je pense ou sois moi-même, et je devais répondre, à la virgule près, au projet qu'il avait pour moi. Je me suis épuisée. Du jour où j'ai voulu construire ma vie de femme, avec un homme qui ne lui plaisait pas, notre relation est devenue ingérable : chantage, violence verbale, colère. J'étais devenue son souffre-douleur. »

➤ **Échapper au rendez-vous avec lui-même et avec les autres**

Éviter la peur d'être placé face au vide : telle est la politique du pervers. Autrement dit, il s'arrange pour rester au bord de la piscine, sans se donner vraiment à la vie. **Il joue à aimer, il joue à vivre**, tandis que la victime vit sa vie. Feindre de s'engager, retenir sans donner, consolider, en cas d'urgence, une relation détériorée : c'est pour lui le seul moyen d'éviter son vide. **Il n'assume évidemment pas ses responsabilités** dans la famille ; il n'est, par exemple, jamais là où on l'attend, dans le cadre d'une procédure de divorce : lui est la victime, les autres seront considérés comme des monstres, responsables de la difficulté relationnelle. Il agira ainsi avec ses enfants : accuser l'autre, c'est

Cerner le conjoint ou le parent...

”

être le vainqueur. En effet, comme le parent toxique est incapable de s'engager, et d'assumer ses erreurs, **le mauvais parent, ce sera toujours l'autre**. Il le clamera aux oreilles de tous, y compris des enfants. Ainsi, Isabelle évoque son passé : « Ma fille a mis du temps à comprendre que son père était un manipulateur : il passait son temps à me dénigrer, à m'accuser de tous les maux, à se faire passer pour victime. De sourires enjôleurs en paroles flatteuses, il savait la faire douter, la persuader. Pourtant, quand elle avait besoin de son père, il était aux abonnés absents, et avait toujours une bonne raison pour se justifier à ses yeux. »

En cas de divorce, si le juge est lucide, sa personnalité réelle se fait jour ; le pervers perd le contrôle et décharge de **l'agressivité**, par des réactions pulsionnelles : il échappe ainsi à la dépression. La violence est aussi au rendez-vous, face à un partenaire ayant trop de sollicitude et désireux de réparer. Malheur à celui, enfant compris, qui montre son indépendance et sa quête d'autonomie : il sera rejeté, considéré comme hostile. Enfin, la recherche de marques de reconnaissance ou d'affection fait naître une haine répulsive et des réactions sadiques, de la part du conjoint nocif : **la perspective de donner quoi que ce soit déclenche une peur panique**. En fait, cet individu, handicapé de l'amour, est poussé à détruire celui qui, dans la relation familiale, souhaite une relation affective réciproque. Cette peur devient une frayeur qui le rend dangereux, surtout lorsque le conjoint et l'enfant représentent une menace, du fait de leurs qualités. Tant

le pervers doute de lui-même. Il se comporte ainsi en conquérant, construisant ses relations familiales sur le **principe de la compétition** et de la séduction. On voit combien c'est dangereux pour la construction d'un enfant, d'un adolescent.

➤ Un « vampire » pour ses proches vidés de leur substance

Dès lors, il vient **piller les provisions énergétiques de son entourage proche**. Les enfants sont manipulés en fonction du besoin, de la pulsion de Dracula. Une caresse, un sourire, une parole flatteuse le font retomber sur ses pieds, après qu'il les aura trompés, de façon souvent imprévisible. **L'envie le fait agir**, pour posséder, **s'approprier l'autre** : telle mère exigera de son enfant qu'il soit à son service, qu'il accomplisse chacune de ses volontés, sans tenir compte de sa vie. Il sera un pion sur un échiquier. « J'ai été au garde-à-vous, toute mon adolescence, pour satisfaire les envies, les caprices de ma mère. Il n'y en avait que pour elle. Plus tard, le téléphone s'est mis à sonner, sans répit, dans mon intimité : elle exigeait que je sois à sa disposition, sans se soucier de ma vie, de mes obligations professionnelles ou familiales », évoque Ameline. Elle ressemble à la *genitrix* du roman de François Mauriac qui mange à belles dents, lentement, l'énergie de sa belle-fille, pour ne pas lui céder son fils...

Cette vitalité et cette capacité à inventer sa vie fascinent et rendent dangereux le parent pervers : les

Cerner le conjoint ou le parent...



réalisations de son conjoint, de son enfant, le renvoient à ses ratages. « Mon père a nié toutes mes réussites scolaires durant mes études. Il n'a su que me féliciter d'un travail temporaire d'étudiant, sans intérêt aucun. Il a juste mangé mon énergie par ses comportements contradictoires, aimable un jour, distant le suivant, colérique le troisième », laisse entendre Juliette, lors d'un soutien thérapeutique. « Il manie la dialectique du bouquet de fleurs et du hachoir » précise Johann, une autre victime de ces tyrans domestiques. Les réussites personnelles devront donc être tuées, sous peine d'essayer une réaction de silence ou de dureté : cela renvoie le parent pervers à son **sentiment d'échec rentré** ; il sautera sur le prétexte de la conjoncture économique, exprimera sa vision maladivement noire **pour tuer les élans, décourager** les désirs de construction de l'adolescent ou du partenaire.

Les membres de la famille – conjoint, frère ou sœur – sur qui cette énergie destructrice a été projetée sont des **proies à dépecer**. Les juges connaissent ces sinistres histoires d'argent ou de biens matériels détournés, de vols d'objets profitant au pervers : c'est fréquent, lors des procédures de divorce. Comme la tactique revient à **inverser les rôles**, en cas de séparation, il feint d'être celui qui est abandonné : « La réparation matérielle était pour lui comme un dû... ». C'est ce que souligne Marie, reconstruite après un divorce. Demander une pension ou une prestation compensatoire équivaut alors à une déclaration de guerre. Cette demande est un

autre argument destiné à prouver sa position de victime. Enfin, il suffit souvent au conjoint pervers de séduire un autre partenaire qui devra le consoler, avant que celui-ci ne devienne la proie à dépouiller. Dans sa vie familiale et sociale, c'est donc un **prédateur**, au masculin comme au féminin.



Table des matières

Cerner le parent à personnalité perverse : repères pour l'identifier

Un être à deux visages

Ange au soleil, diable à l'abri des regards	8
Quand la peur du vide le prend à la gorge.	10
L'enfant : un être nié, insupportable	12
Échapper au rendez-vous avec lui-même et avec les autres	13
Un « vampire » pour ses proches vidés de leur substance	15

Petit manuel de décodage du langage et des attitudes du pervers

Repérez-le, dans sa réalité	18
Quelques tactiques fortes.....	21
<i>L'art de la dérision</i>	21
<i>Discréditer l'autre</i>	21
<i>Jouer de l'allusion</i>	22
<i>Sortir les propos de leur contexte pour les réinterpréter</i>	22
<i>Éluder</i>	22
<i>Rester approximatif</i>	23
<i>Diviser pour régner</i>	23
<i>Afficher des certitudes</i>	23

Zoom, au masculin et au féminin : portrait du pervers narcissique

Pleins feux sur l'homme pervers

L'art de la comédie.....	24
Toujours à distance, non impliqué et pollueur	26
Un passé personnel qui pèse des tonnes	27
<i>Répéter un refrain appris par cœur</i>	29
<i>Fasciné par une mère idéalisée</i>	31
Au royaume de Peter Pan... ..	33
Un goût inouï pour la conquête.....	24
Grand Narcisse, ou le règne du Moi.	35
Détruire, dit-il.	36

Pleins feux sur la femme narcissique ...

Un double visage en trompe-l'œil.....	37
<i>À la claire fontaine</i>	37
<i>Porter des masques à vie</i>	38
<i>Après le beau temps, la douche froide</i>	39
Idéale, comme une statue qui cache son jeu	39
La séduction dans la peau.	41
Enchaînée au miroir, mon beau miroir, dis-moi... ..	42
Croquer à belles dents le conjoint, les enfants, leurs forces vitales.....	43



Drôle d'enfance, pour le parent ou le conjoint pervers narcissique

Une enfance assassinée	46
L'enfant, chargé de famille avant l'heure	48
L'intimité bafouée et les confidences troubles	49
Abusé par des actes incestueux latents	50



La saga familiale en forme de toile d'araignée

Quelles relations, entre le parent pervers et l'enfant ?

Une famille digne du meilleur des mondes pour un incompris	54
<i>Aucune raison de se révolter...</i>	54
<i>Des mots vides, rien que des mots</i>	55
<i>Enfile ton costume de scène et tais-toi...</i>	56
<i>Déguisé par le parent pervers...</i>	56
<i>Un ami extérieur qui vous veut (vraiment) du bien...</i>	57
<i>Réussis pour moi : une loi perverse, pour des rencontres providentielles</i>	58

Quelle place, hors famille, pour l'enfant ?	59
<i>Une dead zone</i>	59
<i>Être un abonné absent</i>	60
<i>Un ressuscité : la résilience comme seconde chance</i>	61
<i>Ne deviens pas ce que tu es...</i>	62

Le clan familial : interdit d'en sortir

Une dynastie familiale poisseuse	64
<i>Faire passer le cadeau empoisonné</i>	64
<i>Parfois, des racines très anciennes</i>	64

Mission héréditaire programmée ou apprentissage au jour le jour ?

Dis-moi de quelle secte tu es... ..



Révolté s'abstenir, la broyeuse veille.....	69
Secret, silence radio, on se serre les coudes	70
La confusion des genres : famille sans limite	72

Portrait en accéléré : construction de « l'enfant terrible »

Des mensonges éducatifs comme aubaine pour le pervers... ..	75
Un enfant annoncé : guerre en vue	77
Temps de tempête pour une naissance.....	79
<i>Courage, fuyons...</i>	79
<i>Épuisement en vue...</i>	80
<i>Serrer le bébé contre son giron...</i>	80
Pourquoi est-il ingérable ?.....	82
<i>Petite histoire de transmission générationnelle</i>	82
<i>S'identifier au parent toxique</i>	82
<i>L'adolescence, zone à hauts risques...</i>	83
<i>Clonage en perspective</i>	84
Comment s'en sortir et comment l'en sortir ?.....	85
<i>Fermeté, dans un gant de velours :</i>	
<i>reprendre le pouvoir</i>	85
<i>Se préparer au redoublement des manipulations</i>	86
La question du patrimoine : le feu aux poudres	88
<i>Un dévoreur aux dents longues</i>	8
<i>« Préparer la guerre pour avoir la paix »</i>	89



**« Agir est la fin » :
Comment échapper à la
perversité familiale ?**

Cap sur la fin de l'emprise et de la peur

Des jumelles révélatrices, pour s'enfuir de la secte ...	92
<i>L'heure du réveil a sonné.....</i>	92
<i>Ne pas se reprocher d'avoir été aveugle.....</i>	93
De la révélation à la prudence, mère de sagesse... ..	93
<i>Après le choc, le repérage, par le jeu des comparaisons</i>	93
<i>Éviter les comportements bâtifs pour se préparer.....</i>	94

**Comment neutraliser le pervers : préparer
doucement la guerre**

Le chemin de la tortue : patience et longueur de temps... ..	96
Comme à la guerre, contourner, contourner... ..	97
Résister au vent pervers	98
Cesser de se faire dévaliser en donnant trop	100
Larguer les amarres, en brisant les liens.....	100
Comment le contrer pour ne pas tomber malade : quelques impératifs	102



Comment tordre le cou à la culpabilité ?

S'aimer soi-même comme son prochain	104
<i>Penser à soi</i>	104
<i>Que signifie vraiment « s'occuper de soi » ?</i>	105
<i>S'occuper de son corps, pour cultiver un bon mental</i>	106
Envoyer la honte par-dessus bord.....	107
Un commandement : s'estimer soi-même, un peu, beaucoup ; pourquoi pas, passionnément... ?.....	108
<i>Accepter ses qualités et ses défauts</i>	108
<i>Cesser de vouloir être aimé par tout le monde</i>	108
<i>Construire une relation authentiquement humaine</i>	110
<i>En accéléré, dix commandements pour s'estimer</i>	110
<i>Une autre mallette à outils</i>	111
Accepter une thérapie, pour désinvestir le lien toxique.....	112
<i>Des chemins de thérapie</i>	112
<i>Accompagner, tout au long du chemin</i>	114
<i>Différents types de thérapie</i>	114
Sublimier la souffrance : dire, peindre, créer... ..	115
<i>La souffrance, un matériau</i>	115
<i>Récit personnel, journal intime : à vos marques</i>	115
<i>Apprendre à vivre debout</i>	117



L'enfant écartelé

La garde alternée, de l'explosif en barre	120
<i>Zoom sur un dispositif légal encadré : un choix qui ne va pas de soi</i>	120
<i>Cadre juridique de la garde alternée</i>	120
<i>Jouer les victimes, financièrement</i>	121
Faire appel à des intervenants extérieurs.....	122
<i>De l'explosif, aux mains du pervers : quels experts, pour se protéger ?</i>	122
<i>Risque d'inversion des rôles</i>	123
Des vies alternées à haut risque	124
<i>Simplifier la vie de l'enfant</i>	124
<i>Pas de tiers, et des symptômes</i>	125
<i>Des pressions accentuées</i>	126
<i>Comment aider les enfants ?</i>	126
<i>Repérer les troubles possibles du jeune être</i>	127
<i>Quelques témoignages relatifs à la garde alternée</i>	128
Manipulations de mère toxique en cas de garde alternée	130
<i>Les enfants, un outil de règlement de compte</i>	130
<i>En cas de remariage</i>	131

