

# Quand mon partenaire est toxique...

La docteure en sciences de gestion en formation humaine Randa Ben Romdhane nous ouvre les portes de l'intelligence relationnelle pour nous expliquer comment sortir des relations d'emprise.

## ENTRETIEN

JEAN-PHILIPPE DE VOGELAERE

Le bruit de sa clé qui s'enfonçait dans la serrure avait l'effet d'un violent coup de tonnerre dans mon cœur qui annonçait le début de la guerre... » Ce début de témoignage donne froid dans le dos et nous plonge dans les entrailles des *Relations toxiques* qu'une docteure en sciences de gestion en formation humaine a souhaité décortiquer dans un livre qui vient d'être publié aux Editions Mardaga. Avec une approche très humaine, la Française Randa Ben Romdhane nous explique comment reconnaître ces jeux de pouvoir et de chantage affectif qui touchent aussi bien les femmes que les hommes si on en juge l'audience de sa chaîne YouTube « L'audace d'être soi », et comment se libérer de cette emprise.

### Il se dit que l'amour est aveugle...

C'est une expression qui remonte à la nuit des temps. Mais l'amour ne nous rend pas seulement aveugle, il nous rend aussi drogué, malade. Le terme *amour* est également souvent galvaudé. On peut dire que j'aime le café ou le chocolat, marcher, écrire, faire du sport, mais qu'est-ce que cela veut dire « aimer quelqu'un » ? Aimer, être aimé, être apprécié, appartenir, ce sont des besoins instinctifs chez l'humain. Faire partie d'un groupe, avoir une relation, avoir un lien affectif, cela fait partie de qui nous sommes. Il arrive cependant qu'on verse dans la violence psychologique. On est censés être une équipe, des partenaires, pour collaborer, avoir un objectif commun, une vision. Même si on peut avoir quelques éléments de différences, cela apporte une richesse. Mais l'emprise, c'est plus une relation de pouvoir dominant *versus* dominé. Cela a toujours existé sauf qu'aujourd'hui, on en parle parce qu'on a commencé à comprendre, à mettre des mots sur des phénomènes. Il y a même eu des recherches universitaires. On parle de l'emprise quand une personne se dissout, se liquéfie dans l'espace de l'autre, perd toute sa singularité, perd tout ce qui constitue son individualité, lorsque l'autre se saisit de son espace mental et psychologique, lorsque les limites disparaissent et s'estompent.

### On ne s'en rend pas spécialement compte...

Cela se fait souvent progressivement. Cela tient à notre cerveau. Voyez les machines à sous. Les gens commencent à miser et vont rapidement gagner. Ce qui va les inciter à continuer. Les jeux de paris se sont, en effet, inspirés des études du psychologue américain Burrhus Frederic Skinner, qui démontrent que le fait d'obtenir une récompense au début nous incite à continuer, même si on mise à perte. Cette récompense de départ, ce n'est pas la chance du débutant, comme on le pense couramment, c'est un processus instauré de manière volontaire dans les modèles de jeu. Maintenant, dans le comportement humain, on a prouvé que ce sont les mêmes zones du cerveau qui sont sollicitées quand on est exposé à ce schéma de renforcement intermittent avec quelqu'un qui va nous donner de l'amour puis nous le retirer de façon volontaire à des moments sporadiques et aléatoires. On sait aujourd'hui que le circuit de récompense de notre cerveau est aussi responsable de la mécanique d'addic-



Comment reconnaître ces jeux de pouvoir et de chantage affectif qui touchent aussi bien les femmes que les hommes ? © SHUTTERSTOCK

tion. Cela nous rend accros. On devient des drogués de l'amour.

### Jusqu'à l'obsession ?

Quand vous rentrez chez vous le soir, vous savez que votre partenaire sera là, qu'il va répondre à vos appels, vous ne



On parle de l'emprise quand une personne se dissout, se liquéfie dans l'espace de l'autre, perd toute sa singularité



développez pas d'obsession. Celle-ci se développe lorsqu'on n'arrive pas à obtenir quelque chose. Si vous aimez une personne qui, au début, vous a manifesté de l'intérêt pour finir par faire volte-face et devenir inaccessible... La psychologue américaine Dorothy Tenov a proposé le terme de *limérence* pour décrire cet amour unilatéral, ce désir de revivre une passion intense avec une personne indisponible. Ce manque d'intérêt de cet autre, son manque d'investissement, de bienveillance, cela peut devenir un terrain fertile pour l'obsession. Ce n'est pas forcément pervers. Cela peut être seulement de la peur de l'engagement, de manque d'intelligence relationnelle, un manque de maturité, même si les jeux de manipulation peuvent aussi faire partie des explications possibles...

### Et quand on commence à contrôler les dépenses de l'autre, à placer un logiciel espion dans son téléphone ?

C'est de la contrainte. On exerce de la

force, avec volonté de l'isoler pour la contrôler. Là, c'est de la manipulation perverse. Je ne souhaite à personne d'y être exposé car cela détruit.

### Peut-on changer son partenaire ?

Je fais partie des gens qui croient fondamentalement que chaque personne qui a une volonté sincère de changer est disposée à le faire. Mais faire semblant de jouer le jeu, cela ne sert à rien dans une thérapie de couple. Si la personne sous emprise commence à croire que son partenaire va changer parce qu'il prend part à une séance, on entretient un mécanisme des espoirs infondés. L'emprise prospère dans un brouillard qui est maintenu grâce à la culpabilité, la peur et les espoirs infondés. C'est de l'enfumage mental. Même chose pour la personne qui ne veut pas s'excuser quand on lui explique qu'elle nous a blessé et qui se contente de répondre : « Tu sais, je ne suis pas parfait, moi... » C'est comme dire que le ciel est bleu. Tout le monde le sait. Mais cette phrase a le pouvoir d'induire beaucoup de confusion.

### Que dire aux personnes qui pensent n'attirer que ce genre de personnes ?

Il faut les déculpabiliser. Personne n'est un aimant qui attire les manipulateurs ! Certains sont peut-être seulement attirés par des schémas qui leur sont familiers. Et ils ont appris à s'adapter. C'est comme quelqu'un qui a un caillou dans la chaussure et qui, au lieu de l'enlever, va apprendre à boiter. Avoir grandi dans le chaos émotionnel et avoir manqué de sécurité affective dans l'enfance, même si on a eu une famille avec une apparence de normalité, sans cas de maltraitance

sévère, apprend à s'adapter à ce chaos. On devient des gymnastes du chaos. On finit par développer un large seuil de tolérance pour les comportements abusifs. C'est cela qu'il faut changer.

### La famille, les amis, peuvent-ils aider ?

Je l'espère sincèrement. Mais attention à la manière de le faire ! Tout part souvent d'une bonne intention : « Attention, c'est ton mari ! C'est tout de même la mère de tes enfants ! Tu sais, la vie de couple, ce n'est pas facile ! Il faut lui accorder une autre chance... » Ce sont, en général, des faux bons conseils liés aux idéaux que l'on entretient dans notre société sur l'amour et les relations familiales. Mais cela finit par nuire à la personne, sans forcément le vouloir. Pour aider une personne dans une relation toxique, il convient d'abord de valider son ressenti.

### Et les personnes sous emprise qui tentent de sauver leur partenaire ?

C'est ce que j'appelle les « sauveurs-satisfacteurs ». Ce sont des personnes qui éprouvent le besoin de sauver, mais aussi de plaire, de faire plaisir dans une dynamique de serviabilité exagérée pour ne pas dire de servitude. Elles deviennent des consolateurs, des thérapeutes, des médiateurs qui pensent que c'est de leur responsabilité de sauver l'autre. Moi, je n'ai qu'une chose à dire, c'est sauve-qui-peut ! Heureusement, on n'a jamais eu autant de ressources aujourd'hui pour demander de l'aide à des personnes spécialement formées.



### Au nord du nord

★★★★☆  
PETER GEYTE  
Traduit de l'anglais (USA) par  
Isabelle Mailliet  
Rivages  
455 p., 23 €

## Ouvrir les yeux

Il n'y a pas d'âge pour réclamer sa dignité. C'est ce que pense Randa Ben Romdhane. Elle prend volontairement l'exemple de l'éléphantéau, attaché à un pieu par une corde pour lui faire comprendre qu'il doit rester sage, immobile... « C'est le concept d'impuissance apprise, un sentiment qui a été identifié chez les animaux qui ne peuvent pas en prendre conscience. Mais l'humain peut, lui, réaliser le fait que, devenu grand, la simple corde n'est plus pour lui un obstacle et qu'il a la possibilité de s'échapper. Par ce livre, je souhaite faire passer un message déculpabilisant. Vous avez la possibilité de vous en sortir, de réclamer votre liberté ! Bien sûr, il arrive qu'on ne réussisse pas du premier coup. Il faut s'accorder du temps, avoir beaucoup de compassion envers soi-même, ne pas se décourager. » Et d'insister : « Si on considère l'histoire de l'humanité, on peut dire qu'aujourd'hui on est en phase d'adolescence. On est en train d'apprendre

l'intelligence relationnelle. On n'a pas appris à l'école, sauf peut-être dans quelques modèles des pays scandinaves. On a besoin d'apprendre. Les gens sont blessés, souffrent des traumatismes de l'enfance. Beaucoup de gens sont dans le déni. Ils ne savent pas qu'ils ont vécu des traumatismes de l'attachement. On va reproduire les mêmes schémas avec celui qui abuse et celui qui est l'objet des abus. Prendre une décision radicale va nous apporter du soulagement, de l'apaisement, de la sérénité. Pour retrouver sa paix intérieure, son intégrité psychologique et physique. Le climat dominant-dominé, on le vit déjà très bien à l'échelle sociale. Si on veut vivre dans un monde meilleur, il faut commencer dans le petit noyau familial, dans les relations interpersonnelles. Réparer sa fracture interne, cela prend du temps. On prend son chemin, on se pardonne soi-même et on continue. » J.-P.D.V.