



## TEMOIGNAGES

*Cet autre témoignage vécu de harcèlement dans la vie conjugale complète celui d'[Anne-Marie](#). Il donne des détails sur les techniques et les comportements propres à la majorité des conjoints harceleurs - hommes ou femmes – dans le couple et rappelleront aux victimes leur vécu personnel.*

*On peut consulter utilement sur le sujet la bibliographie [Manipulateurs](#).*

### LE TEMOIGNAGE D'ALICIA

Témoigner, c'est d'abord **exorciser son vécu**, l'expurger en prenant la difficile décision de **se mettre à nu**, d'**accepter le regard des autres**, leurs "elle n'avait qu'à" ou "moi, je serais partie tout de suite", bref leurs avis péremptoires sur la naïveté qui serait responsable de la situation. Mais un témoignage n'est pas qu'une thérapie personnelle, c'est aussi pour les autres - les lecteurs - le don d'une expérience, des mots longtemps cherchés pour exprimer sa propre situation et parfois la fin d'une solitude. Dans tous les cas, **témoigner c'est surtout aider**.

Mon témoignage a donc pour but d'**aider à repérer les manipulateurs pervers** ou leurs pratiques et de s'en protéger. Il n'est pas question de coller des étiquettes sur des individus ou des comportements mais de **prévenir les maux du harcèlement moral** et d'illustrer les **mécanismes de la manipulation mentale perverse**.

Depuis que la psychothérapeute Marie-France Hirigoyen a mis des mots sur les maux avec son livre "*Le harcèlement moral, la violence perverse au quotidien*" ([1](#)), pour beaucoup d'entre nous, **nous qui ne savions pas nommer les actions de mise à mort quotidienne de notre être par l'être aimé**, la lecture de ce livre a permis de **se reconnaître victimes de violences** et pas n'importe lesquelles.

Il est quasiment impossible pour l'entourage, qui n'est généralement pas averti de la question du harcèlement, de cerner les attitudes, les paroles violentes qui le qualifient. Car **le harcèlement moral**, tout particulièrement au sein d'un couple, **s'exerce sans témoin**, dans la plus parfaite intimité et **peut conduire la victime à se donner la mort**. C'est **un meurtre lent, parfait, qui ne laisse aucune trace**, une manipulation mentale perverse, **un enfer dont il est difficile de revenir sans ecchymoses à l'âme**.

### La mise en place

Tout a commencé pour moi au bout de cinq ans de mariage et de bonheur. Les sept autres années se sont égrenées de façon de plus en plus anormales.

Ce qui m'a plu chez mon mari était son côté sûr de lui, inébranlable face aux autres, parfois indifférent. Cela me semblait reposant pour la femme que j'étais et qui avait eu à assumer une vie d'enfance un peu difficile.

Cadre reconnu par ses pairs, il a été tout à coup adoubé, personnellement, par la "garde rapprochée" de la Direction Générale de son entreprise qui lui a fait comprendre que le modèle familial classique dans lequel il vivait était ringard. Au fil des jours, **je l'ai vu se gonfler de suffisance, se remplir de froideur métallique** et devenir un robot sans personnalité, sans scrupules et dénué de conscience. Nourri quotidiennement aux compliments faits par *l'Homme proche du n°1*, une course virtuelle de l'apparence s'est engagée entre eux comme un jeu. Pathétique.

Parallèlement à cette véritable mutation, **la vie quotidienne se modifiait en proportion de ces changements**. Depuis de nombreux mois, **il rechignait à recevoir mes amis**, les trouvant sans intérêt. Ceux-ci, sentant un malaise inexplicable ont également souhaité espacer les invitations la mort dans l'âme. Je ne me suis pas battue sur ce point, pensant que cela était passager. Quelle erreur !

Depuis notre union, nous n'avions pas d'amis communs. D'ailleurs, mon mari n'avait aucun ami d'enfance. Cela tranchait avec mon éducation et mes principes mais je pensais qu'il aimait la solitude avant tout. Une fois **nos relations sociales réduites à néant**, il a commencé à prendre du temps avec moi pour faire les boutiques et **me façonner physiquement à sa façon**, y compris en surveillant mon poids. J'étais plutôt jolie et mince, c'est ainsi que jeune et flattée par tant d'intérêt qu'il me portait, j'ai accepté d'être totalement sous contrôle, mais jusqu'à l'acceptable de ma moralité. Sur ce point, il s'efforçait de plus en plus de me faire entrer dans un monde sexuel de groupe, totalement contraire à ma conception de l'amour et à mes principes. Il voulait me faire accepter de porter des vêtements vulgairement sexy. Je me sentais de plus en plus mal et je n'ai jamais accepté tout cela, mais ma réaction invariable le dérangeait de plus en plus.

Pour lui, l'agacement est devenu perceptible lorsque la poupée que j'étais devenue parlait encore avec sa conscience, son bon sens, sa logique. Il a donc **décidé de me casser autrement**, notamment en **s'attaquant constamment à mon physique** et à ma profession. Il me dénigrait tous les jours avec les mêmes mots dès que je franchissais le seuil de la porte de la maison: "*Regarde comme tu es moche !*". Il me faisait des grimaces en imitant mon physique. Compte tenu de mon métier, j'avais adopté un look de jeune femme, cadre dynamique, loin d'être ringard dont je me rendais compte qu'il ne repoussait pas le regard des hommes.

Pourtant, **inlassablement**, dès que je rentrais de mon travail, **chaque jour, minute après minute**, mon mari me suivait dans chaque pièce de la maison pour me répéter ces mots, ces reproches,

en restant collé dans mon dos. Cela pouvait durer très longtemps jusqu'au repas et reprendre ensuite. Puis comme cela ne suffisait pas, **tout ce que j'entreprenais faisait l'objet d'une ironie, d'un sarcasme ou d'une humiliation**. De même, toutes mes paroles ou mes actions concernant notre enfant étaient **critiquée, ridiculisée, cassée** devant lui, au point que cela me faisait peur pour son développement et ses repères affectifs. Heureusement, il n'a pas gardé de séquelles majeures de tout cela.

Quand il n'obtenait pas la réaction qu'il attendait, il était physiquement comme hors de lui. Son faciès changeait: il devenait dur, crispé, sa voix était d'une extrême violence, métallique. Je me surveillais en permanence dans mes actes, gestes et paroles afin de ne pas attirer l'attention sur moi. Cela ne servait à rien. Il **passait des excès de colère à de la gentillesse soudaine** et furtive comme pour effacer un méfait. Cela rend fou mais permet de tout excuser, du moins au début.

De ce fait, lorsqu'il m'arrivait d'être seule avec mon enfant avant qu'il ne rentre à la maison, nous étions comme libérés, libres de nos rires et mouvements. Dès que nous entendions la voiture, nous nous regardions et sans parler nous procédions au rangement des jouets, à l'arrêt de la musique et nous nous taisions. Dès qu'il pénétrait, l'atmosphère devenait plus tendue, jusqu'au coucher.

## L'étau

**Je perdais chaque jour confiance en moi** au fur et à mesure que j'essayais de faire en sorte de ne plus attirer son attention sur mon physique, sur mon travail et sur mes actions. J'étais chaque jour **épuisée** jusqu'à avoir des **malaises**, généralement pendant que je faisais la vaisselle, seule. La nuit, j'éprouvais de vives douleurs dans le ventre. Le médecin de famille se savait pas me guérir. Il ne trouvait rien d'anormal. Je perdais parfois conscience. Dans ces moments, il me laissait à terre, sur le carrelage puis refermait la porte de la pièce pour ne pas me voir. Il **revenait lorsque je reprenais mes esprits pour me prévenir qu'il appellerait bientôt les pompiers ou le SAMU pour me faire enfermer définitivement car je devais être folle**. Ses paroles étaient toujours les mêmes: *"tu t'es vue franchement comme ça à terre, tu es complètement indigne de t'occuper de ton enfant, tu n'es pas nette vraiment, qu'est-ce qu'on va faire de toi ? Tu crois que cela peut continuer ainsi ? Je vais appeler les pompiers cette fois et je leur dirais de t'emmener dans un asile pour te faire enfermer, c'est tout ce que tu mérites"*.

Dans cette période là, **j'ai vraiment pris peur**. Mais comme il m'assenait ces paroles lorsque j'étais fatiguée et quasiment dans un état second, tout devenait confus dans ma tête. Ma **tension baissait** de plus en plus et la **fatigue physique** me rongeaient davantage. Je n'avais **plus le courage** de continuer le sport, notamment pour éviter d'essuyer ses reproches et de ce fait je ne pouvais plus côtoyer mes seules relations de détente. **Le cercle infernal était totalement enclenché pour moi**.

Socialement, mon mari était de plus en plus rayonnant et il m'y associait pour me demander des conseils ou lui écrire des courriers qu'il n'était pas capable de rédiger. Je le faisais pour **gagner une petite part de reconnaissance** et d'amour. A l'extérieur, lorsque nous étions invités dans sa famille ou la mienne, il était "*un homme formidable*", affable, gentil et attentionné surtout envers ma famille. Plus tard, j'ai compris pourquoi. Je souhaitais d'ailleurs que ces moments d'invitation se poursuivent car je me sentais bien. Hélas, voyant mon bien-être dans ces circonstances, il s'est mis à critiquer mes parents, ma famille dès que nous la quittions: "*Ecoute, ils sont vraiment ch.... Tu vas leur dire de ne plus venir comme ça. Sinon, c'est moi qui vais le faire et ça ne va pas être la même chanson*". Cela me devenait intolérable. **Je n'avais plus d'espace vital, de ressourcement.**

Comme, j'ai plutôt un tempérament de "battante", j'ai décidé de reprendre mes études pour me garantir sur ma profession et, avec son accord, je me suis engagée dans cette voie. Mais **voyant que j'allais positivement aboutir et obtenir une meilleure position professionnelle**, il s'est mis à l'approche de mes examens à me réveiller chaque nuit et à **m'empêcher de dormir**. Il m'a également demandé de démissionner de mon travail. **Je n'ai heureusement pas cédé.**

**Sa colère et ses pratiques d'humiliation et de dévalorisation à mon encontre s'intensifiaient.** Il a fallu ensuite compter sur **les volte-face**. Une méthode de manipulation mentale terrible, qui rend fou. Cela consistait pour lui à me demander le matin avant son départ au travail, de lui rendre un service. Parfois, il me téléphonait sur mon lieu de travail pour me demander d'acheter ou de faire quelque chose pour lui. Le soir, une fois rentrée, je lui rendais compte ou lui remettais ce qu'il m'avait demandé. Ce qui est terrible, c'est d'entendre la voix froide et méprisante affirmer qu' "*il n'a jamais demandé un truc pareil*". Si j'insistais, je m'exposais à un "*tu es complètement folle ma pauvre fille*". **J'ai douté de moi**, jusqu'à ce que je me dise que mon petit carnet et mon crayon me seraient les plus fidèles garants pour la préservation de ma mémoire et de mon esprit. Ainsi, je me suis rendue très vite compte de sa tactique de manipulation car dans ces situations, la méthode de **"tout noter" est le fil efficace qui vous raccroche à la réalité**, et efface le doute. Ce fil est devenu très vite **ma trace de vie pour ne pas sombrer dans l'horreur de la folie**, là où mon mari s'acharnait à m'emmener, redoublant d'efforts quand je ne me laissais pas faire.

Il pompait littéralement mon énergie quotidiennement car j'étais **obligée de surveiller le moindre de mes gestes** afin de ne pas attirer ses foudres et pour obtenir un peu de répit, de ressourcement. **Je n'avais plus d'avis non plus et j'ai fini par ne plus exprimer la moindre envie**, le moindre rejet. **Je ne me reconnaissais plus** et **je ne pouvais pas en parler à mes parents** car même s'ils me trouvaient triste, ils étaient tellement enchantés par mon mari, qu'il m'était devenu **impossible de leur dire ce que je vivais au quotidien**. Il avait **tissé sa toile depuis des années** pour gagner leur cœur et leur confiance.

Si mon travail passionnant - une chance inouïe - m'a considérablement aidé à supporter les tourments de ma vie personnelle, il ne pouvait plus masquer mon état général. Cet épuisement énergétique s'amplifiait car **tous les stratagèmes de mon mari fonctionnaient continuellement en même temps.**

Physiquement à bout, j'ai donc pris la décision d'aller voir mon médecin, celui qui m'a connue et suivie depuis l'âge de huit ans. Je voulais lui expliquer ma **fatigue constante**, mes **malaises de plus en plus fréquents** la nuit et mes **angoisses**, lui exposer tout ce qui m'arrivait, sous le secret médical, afin d'y voir clair avec lui et lui montrer l'état de mes bras bleuis par des serremments opérés par mon conjoint (**dans les derniers temps de notre vie commune, il n'hésitait pas porter la main sur moi** mais en me signifiant clairement ses limites afin **qu'il ne puisse pas lui être reproché l'usage de coups trop apparents**).

En entrant dans son cabinet, j'ai été saisi d'effroi quand il m'a annoncé attendre ma visite car **mon mari était venu le voir** la semaine précédente **pour lui faire part de son inquiétude sur mon état psychologique (!)**. **Qu'avait-il raconté à mon médecin ?** Pouvais-je encore avoir confiance pour lui exposer ce que je subissais ? Après un examen physique de ma tension très basse, un constat sur ma fatigue et l'établissement d'une ordonnance pour réaliser un bilan sanguin, je me suis risquée alors à lui parler de mes bras tuméfiés par les mains de mon mari et du dessous de mon œil gonflé. Il a refusé d'entendre la suite en me disant qu'il ne pouvait pas prendre parti dans des problèmes de couple. Ce n'est pas du tout ce que je lui demandais. Je me suis donc arrêtée de parler, les larmes me coulaient des yeux. Je lui ai réglé ses honoraires et je me suis sentie défaillir. Comme un zombie, j'ai marché sans but dans la rue, sans espoir. Mon mari avait préparé le terrain. Mais en disant quoi ? Je ressentais comme un garrot que **l'étau infernal de la manipulation de l'entourage, de la famille, l'isolement depuis des années** s'était refermé sur moi. Je ne voyais plus d'issue. Désespérée, je suis rentrée à la maison, le seul lieu le moins sécurisant pour moi. Où allez ? Qui voir ? Je n'avais même plus la force physique de réagir.

J'allais me laisser aller au pire. J'organisais alors ma disparition mais je ne raconterai pas comment dans ce témoignage. Tout était prêt car je n'en pouvais plus de souffrir, de **ne pas comprendre pourquoi je subissais tout cela.**

**Qu'avais-je fait pour que mon mari, que j'adorais, se déchaîne contre moi ? Rien ne pouvait justifier toute cette manipulation pour me rayer de la vie.**

**Quel danger pouvais-je bien représenter pour lui ?**

Fallait-il que je disparaisse car je ne représentais plus d'intérêt pour lui ?

Est-ce que je lui étais devenue une ennemie mortelle après lui avoir dit en face que **j'avais découvert ce qu'il était vraiment**, les vies multiples qu'ils menaient ?

Toutes ces questions restaient sans réponse puisqu'**il fuyait les demandes d'explication**, qu'elles soient faites avec douceur ou directement. Bref, je n'ai eu que **le déni, la défiance, l'humiliation, la**

**fuite en avant, le mépris** ou bien "*Tu vois ce que tu provoques, tu es responsable de notre mésentente et de tes maladies. Tu n'es pas équilibrée*".

Sa manipulation perverse a failli avoir raison de ma vie. Je ne suis pas passée à l'acte de façon irrémédiable grâce à un coup de fil que j'ai reçu et qui m'a réconfortée.

### **La décision de rupture et l'après**

Deux mois et demi après ce coup de fil, des jours et des nuits difficiles, j'ai enfin pris la décision de fuir cet enfer. Je suis **aller voir un avocat** que l'on m'avait recommandé. J'étais totalement **cassée et angoissée**. Mon histoire et ma demande de divorce ont été prises très au sérieux. Très vite, j'ai reçu l'autorisation de **quitter le domicile conjugal pour me protéger** avec mon enfant. Lorsque je suis partie, la peur au ventre, mes réserves énergétiques étaient au plus bas.

Durant des soirs et des soirs, j'ai eu des angoisses, assise par terre, seule dans mon appartement à pleurer de longues heures lorsque mon fils était chez son père. Je me sentais perdue, vide, fatiguée, hors du temps et de mon entourage. Je ressentais une forme d'abandon totalement inexplicable alors que j'avais pris la décision de partir. Je me suis souvent dit que je ne pourrais pas me sortir de cet état qui a duré presque un an. Je n'ai jamais pris de médicament pour dormir ou me relaxer. Je souhaitais garder toute ma conscience pour faire face à tout. Un jour, j'étais tellement tendue que j'en ai perdu la parole.

Malgré la séparation, mon mari me relançait parfois par téléphone, par lettre et voulait que nous repartions sur de nouvelles bases. Je n'ai jamais accepté car **je savais qu'il ne pouvait pas changer**, qu'il refusait le dialogue sur tous les problèmes de fond. **Comment pouvait-il d'ailleurs changer ?** J'ai eu raison car un soir, en allant chercher notre fils chez lui, ses reproches m'ont poussé à réagir. Il m'a alors projetée contre le chambranle de la porte et mon genou a été gravement touché. J'ai hurlé de douleur mais je n'ai pas pu me relever pour sortir. Il m'a alors attrapée par la jambe et jetée hors de la maison. **Après ce violent épisode, j'ai éprouvé enfin de la haine** pour lui, **celle qui finalement m'a permise de me reconstruire**.

La haine n'est pas bonne conseillère mais elle m'a forcée enfin à me détacher, à prendre un nouvel envol et à ne plus me laisser mourir. Si elle est maintenant dissipée, j'ai mis longtemps à me débarrasser de ce sentiment qui m'a permis d'exister, de ressentir quelque chose.

Aujourd'hui, je suis reconstruite. **Il m'a fallu 7 ans pour me débarrasser réellement de tout ressentiment envers lui**. Cependant, l'indifférence ne m'empêche pas de m'interroger toujours en le voyant: "*Comment ai-je pu aimer cet homme ?, Comment a-t-il pu me fasciner au point de me marier avec lui et avoir un enfant ? Comment, avec mon caractère fort, a-t-il pu m'anéantir, me voler mon énergie et ma personnalité au point de me soumettre à lui ?*". Quelques réponses me sont apparues

mais de cette expérience, il me reste des moments troublants car **partout où je me trouve, comme un sixième sens, je suis capable de repérer toute personne manipulatrice perverse** par ses **attitudes**, ses **paroles**, ses **comportements**. Cela me permet maintenant de me fier à ma première impression, de me protéger très vite ou de fuir la situation lorsque le choix est possible.

J'ai aujourd'hui refais ma vie depuis 9 ans avec un homme adorable, calme et attentionné ayant lui même un enfant. L'amour que nous nous portons est totalement différent de ce que nous avons connu l'un et l'autre.

Il y a un *après* au harcèlement moral dans le couple. Encore faut-il ne pas se culpabiliser et retrouver sa propre estime dans les yeux de ceux qui en valent vraiment la peine, car la vie vaut d'être vécue.

**Alicia** - © Décembre 2007

Bibliographie sommaire: (*Voir la rubrique [Bibliothèque Manipulateurs](#)*)

**Le harcèlement moral - la violence perverse au quotidien - M-F. Hirigoyen** (*Bibliothèque [Livre 10](#)*)

**Les manipulateurs sont parmi nous – I. Nazare-Aga** (*Bibliothèque [Livre 13](#)*)

**La pathologie narcissique – J. Bergeret** (*Bibliothèque [Livre 14](#)*)

**Petit traité de manipulation à l'usage des honnêtes gens – R.V Joule et J.L Beauvois** (*Bibliothèque [Livre 15](#)*)

**La jouissance de l'hystérique – Lucien Israel** (*Bibliothèque [Livre 16](#)*)

**Les violences morales – Nicole Jeammet** (*Bibliothèque [Livre 17](#)*)

**Pour en finir avec le harcèlement psychologique – Christian Balicco** (*Bibliothèque [Livre 18](#)*)

**Psychopathologie des malades dangereux – J-L Senninger et V. Fontaa** (*Bibliothèque [Livre 21](#)*)

**Des perversions sexuelles aux perversions morales – Alberto Eiguer** (*Bibliothèque [Livre 23](#)*)

**LesChroniques.net** - Tous droits commerciaux réservés

Copie et diffusion autorisées (et recommandées) dans le cadre privé avec mention de l'auteur et du site

**Webmasters:** Ce texte peut être repris sur votre site à la seule condition de contacter [leschroniques.net](http://leschroniques.net)