



Joane Turgeon M. Sc. Ps.

COMPRENDRE LA VIOLENCE DANS LES RELATIONS AMOUREUSES

SOMMAIRE

INTRODUCTION.....	9
Chapitre 1 LA VIOLENCE DANS LES RELATIONS INTERPERSONNELLES	11
Chapitre 2 LES COMPORTEMENTS VIOLENTS.....	33
Chapitre 3 QUELQUES DISTINCTIONS ESSENTIELLES	61
Chapitre 4 L’HYMNE À L’AMOUR.....	73
Chapitre 5 QUAND L’AMOUR DEVIENT VIOLENCE.....	85
Chapitre 6 DE MAL EN PIS... L’ESCALADE DE LA VIOLENCE CONJUGALE	101
Chapitre 7 ÇA TOURNE! ÇA TOURNE! LE CYCLE DE LA VIOLENCE	113
Chapitre 8 MAIS QU’EST-CE QUE J’AI, DOCTEUR?	125
Chapitre 9 QUI EST CE MONSTRE QUE J’AIME?.....	147
CONCLUSION	165
REMERCIEMENTS	171

INTRODUCTION

Amour et violence. Deux thèmes qui semblent s'opposer mais qui se côtoient dangereusement quand la violence s'insinue dans les relations amoureuses. Ce livre tente de cerner la violence conjugale, ce mal qui tue l'amour. Il s'attarde non seulement à la violence extrême, mais aussi aux formes subtiles qu'elle peut prendre. Il se veut un outil pour mieux comprendre ce que c'est vraiment et pour voir plus clair dans l'épais brouillard qu'elle crée autour de ses victimes.

La reconnaissance formelle de la violence conjugale a débuté à la fin du xx^e siècle. Comme c'est très récent, la compréhension générale est encore superficielle, et ses victimes sont très souvent incomprises, jugées sévèrement et traitées injustement.

Ce livre a été rédigé à partir de mon expérience professionnelle avec les victimes de violence conjugale qui se sont adressées à moi en tant que psychologue intervenante engagée auprès d'organismes communautaires. La grande majorité de ces femmes étaient dans des couples hétérosexuels, mais j'ai pu constater des similarités chez les gais et les lesbiennes qui m'ont aussi consultée à ce sujet.

Lorsqu'un individu s'autorise à utiliser de la violence envers une autre personne, les dynamiques relationnelles qui en découlent se ressemblent étonnamment. Loin de moi l'idée de prétendre que tout se passe de la même façon pour toutes les victimes. Cependant, je souhaite mettre l'accent sur

les similarités et les points communs plutôt que sur les différences. J'ai fait ce choix parce que je trouve qu'on sous-estime trop cette humanité commune, qui nous permet de ressentir de la même façon les souffrances infligées par la violence.

C'est donc la réalité de toutes les victimes que j'ai côtoyées qui sert de trame de fond à ce livre, ainsi que mon expérience, qui m'a permis, comme à peu près tout le monde, de connaître la violence sous un jour plus personnel.

Ce livre s'adresse à tous ceux qui se préoccupent du respect entre les êtres humains. J'espère qu'il favorisera une réflexion sur ce qu'est la violence dans les relations amoureuses et qu'il permettra au plus grand nombre de personnes possible de voir clair dans la violence conjugale, non seulement dans ses formes évidentes, mais surtout quand elle se manifeste par des comportements plus subtils, mais tout aussi néfastes, comme les mensonges ou la manipulation.

LA VIOLENCE DANS LES RELATIONS INTERPERSONNELLES

La violence est omniprésente dans notre monde. Que nous surfions sur Internet ou que nous regardions la télévision, nous devons constamment faire face à une multitude de violences. Des guerres et des violences sociales de toutes sortes opposent sans cesse différents groupes d'êtres humains. Très peu de régions de notre magnifique planète bleue sont épargnées.

Ces violences, souvent extrêmes, causent de nombreuses morts, ainsi que de multiples blessures et traumatismes. Des personnes en sont affectées pendant des années. Ça pourrait tout aussi bien être nous. Certaines se retrouvent handicapées pour la vie, en plus d'être désespérées d'avoir été des témoins impuissants de la souffrance et parfois de la mort de ceux qui leur étaient les plus chers. Ce désespoir intolérable et cette souffrance injuste se transforment souvent en une haine intense qui envahit leur cœur et leur âme une grande partie de leur existence, et ce fiel peut même être transmis aux générations suivantes. L'histoire de l'humanité est profondément marquée par cette haine engendrée par la violence, et les plaies vives qui en découlent sont très difficiles à panser.

Ce n'est pas de ces violences entre des groupes d'êtres humains qu'il est question dans ce livre. Il s'intéresse plutôt à la violence dans les relations amoureuses, qui peut exister dans des couples jeunes ou moins jeunes, mariés ou non, qui cohabitent, qui se fréquentent ou qui vivent encore chez leurs parents. Le terme « violence » est utilisé pour parler de

ces réalités, car celle-ci n'est pas réservée aux guerres ou aux attaques de terroristes qui accablent les populations.

Qu'elle soit individuelle ou collective, la violence procède toujours de la même façon. Elle résulte du fait qu'une ou plusieurs personnes s'autorisent, pour atteindre leurs propres objectifs, à utiliser une forme quelconque d'agression, que ce soit contre un individu ou contre un groupe.

La violence dans les relations amoureuses existe bel et bien, et le terme est approprié non seulement pour parler des agressions physiques, mais aussi des formes de violence plus subtiles, moins apparentes, plus difficiles à détecter et pourtant, j'ai pu maintes fois le constater, si douloureuses.

Pour contrer ce fléau, il est nécessaire de comprendre son fonctionnement et d'apprendre à reconnaître la violence non seulement dans ses manifestations extrêmes et pouvant mener à la mort, mais aussi dans ses formes parfois si insidieuses qu'elle peut s'immiscer longtemps dans notre quotidien avant que nous puissions la reconnaître et nous en protéger.

Nous avons tous besoin de paix, de sécurité et de respect pour nous développer, pour nous épanouir et pour contribuer, grâce à notre apport unique, à notre communauté. En cette période de l'histoire où la violence n'a jamais été autant à la fois contestée et utilisée, il est utile d'y réfléchir sous toutes ses formes et dans toutes ses subtilités. Pour la reconnaître lorsque nous en sommes affectés ou que nos proches en sont victimes, pour savoir quoi faire dans de telles situations, mais aussi pour nous l'interdire dans nos propres relations et dans nos interactions.

LES RELATIONS INTERPERSONNELLES

En tant qu'humains, nous sommes des êtres de relations. Nos échanges avec autrui sont essentiels à notre vie. Dès le début de notre existence, nous entrons en relation avec les personnes qui prennent soin de nous et dont notre survie dépend alors totalement. Toute notre vie, nos relations avec les

autres nous permettront de nous définir, de nous transformer, d'évoluer et de devenir qui nous sommes.

Les relations interpersonnelles constituent donc un élément fondamental de notre existence. Le maintien de relations saines et respectueuses favorise la santé physique et mentale. Que ce soit avec nos amis, notre famille, notre entourage ou notre voisinage, si nous sommes capables de les garder saines, nous pourrons plus facilement faire face aux difficultés et trouver du réconfort, nous serons moins stressés et nous serons rassurés sur notre propre valeur, ce qui favorisera notre estime personnelle et notre confiance en nous-mêmes, et qui renforcera notre identité.

Malheureusement, personne n'est à l'abri de la violence. Elle existe dans les relations amoureuses, sujet central de ce livre, et elle est alors désignée par l'expression « violence conjugale ». Elle peut aussi être présente dans la famille, dans les relations parents-enfants, entre frères et sœurs ou avec des membres de la famille élargie. Elle peut exister en amitié, au travail, dans les relations intimes comme dans les relations superficielles. Elle est même parfois présente où on ne l'attend pas, comme dans les rapports aidant-aidé, médecin-patient, psychologue-client, etc.

La violence dans les relations interpersonnelles est de plus en plus reconnue. D'excellents ouvrages ont dénoncé le harcèlement sexuel au travail et ailleurs, le harcèlement psychologique au travail, les agressions sexuelles commises par des proches ou même par des professionnels.

LES PARTICULARITÉS DE LA VIOLENCE DANS LE CADRE D'UNE RELATION

Quand nous subissons de la violence de la part d'une personne avec laquelle nous sommes en relation, nous devons faire face à une situation différente de celle impliquant de la violence subie de la part d'un inconnu.

Une agression de la part d'un inconnu est un événement difficile pour tout le monde. Prenons l'exemple de quelqu'un

qui nous accoste brutalement pour nous voler notre portefeuille. Il nous pousse, nous bouscule et nous intimide. Nous lui cédon's notre bien contre notre volonté et il disparaît en courant. Cet événement laisse des traces sur la victime. Elle est hantée par ce qui s'est passé et elle a besoin de prendre soin d'elle pour retrouver son équilibre. Par exemple, il est possible qu'elle ne se sente pas capable d'aller au travail le lendemain et qu'il soit nécessaire qu'elle prenne congé un certain temps.

Aujourd'hui, on reconnaît que cette victime sera vraisemblablement affectée par un certain nombre de symptômes de stress post-traumatique et que c'est tout à fait normal. Elle aura probablement besoin de parler de ce qui s'est passé et pourra bénéficier du soutien d'un intervenant pour l'aider à surmonter la situation, à panser ses blessures et à intégrer cet événement pénible dans son bagage d'expériences.

Une agression de la part de quelqu'un que nous connaissons et avec qui nous sommes en relation a des effets semblables à cette agression provenant d'un inconnu. Elle laisse autant de traces. La victime est aussi habitée par l'événement et affectée par certains symptômes de stress post-traumatique. Là où l'expérience diffère, c'est que cette agression modifie également la relation de la victime avec l'agresseur.

Qu'advient-il de cette relation? Dans certains types d'agressions, il est possible pour la victime de décider de ne plus avoir de lien ni de contact avec l'agresseur. Elle met donc un terme à sa relation avec lui. C'est souvent la meilleure chose pour la victime, car cet éloignement lui permet de se sentir en sécurité. D'ailleurs, si l'agression constitue un crime selon le Code criminel, la victime peut dénoncer ce crime en s'adressant aux services policiers et avoir accès à des mesures qui obligent l'agresseur à ne pas s'approcher d'elle. Une interdiction de contact officielle, si l'agresseur la respecte, peut rassurer la victime, favoriser son rétablissement et lui permettre de

reprendre le cours de sa vie, si abruptement interrompu par l'agression.

Dans beaucoup trop de situations, les circonstances ne permettent pas à la victime de couper les ponts avec l'agresseur. Elle doit alors poursuivre sa relation avec lui et s'adapter constamment à la situation. Dans certains contextes, dans les relations familiales ou les relations de travail, par exemple, les victimes sont parfois forcées de maintenir un lien avec l'agresseur. C'est ainsi que des adultes racontent des expériences horribles d'attouchements sexuels par un membre de leur famille apprécié et respecté de tous qui se sont répétées toute leur enfance. Ces gens ont essayé de se confier et de se défendre dans la mesure de leurs moyens d'enfants, mais on ne les a malheureusement pas protégés et ils ont dû continuer d'interagir « normalement » jusqu'à l'âge adulte avec cet agresseur.

Un autre volet de complications s'ajoute pour les victimes de violence de la part d'une personne avec laquelle elles sont en relation. L'agression ne touche alors pas uniquement la relation entre la victime et l'agresseur. Elle affecte aussi négativement, de différentes façons, les rapports de la victime avec toutes les personnes qu'elle connaît et qui sont aussi en relation avec l'agresseur.

Que la violence se situe dans son milieu familial, social ou professionnel, une victime a besoin de parler de ce qu'elle subit. Cependant, elle peut hésiter et même s'empêcher de parler aux gens qui pourraient lui apporter du soutien parce qu'ils connaissent aussi l'agresseur, et que celui-ci a souvent beaucoup de crédibilité et de pouvoir dans le milieu. Si la victime décide de révéler la violence, son entourage peut avoir de la difficulté à la croire lorsqu'elle accuse quelqu'un que tout le monde connaît et apprécie, et avoir du mal à imaginer qu'il puisse utiliser de tels comportements. La victime risque de ne pas obtenir tout le soutien dont elle a pourtant tellement besoin.

D'ailleurs, à cause de sa proximité avec l'agresseur, la victime de violence de la part d'une personne qu'elle connaît est très à risque de recevoir des réactions négatives lorsqu'elle se confie à d'autres. C'est ce qu'on appelle la « victimisation secondaire* ». Ces confidents peuvent, parfois involontairement, lui faire des commentaires négatifs et blessants, la blâmer pour ce qui s'est passé, prendre la défense de l'agresseur, refuser de la croire et même l'accuser de mentir.

Même si la victimisation secondaire ne vise pas à blesser la victime, ces réactions négatives peuvent avoir des effets dévastateurs sur elle. Par exemple, un proche répond aux confidences d'une victime de violence conjugale en disant qu'il ne peut pas croire que son conjoint ait agi de façon aussi déplacée. Il exprime ainsi une réelle surprise, car ce comportement est incompatible avec l'image qu'il a du conjoint. Il n'en demeure pas moins que la victime se sent trahie par cette réponse. La victimisation secondaire est directement causée par la violence de son conjoint, car sans cette violence la victime n'aurait pas subi les réactions négatives de son entourage.

La victime peut aussi craindre que les personnes qu'elle connaît et qui sont en relation avec l'agresseur soient d'accord avec les agressions. D'ailleurs, quand la violence est exercée dans le cadre d'une relation interpersonnelle, il arrive que des événements se passent devant des témoins. Comme ces derniers ne connaissent pas la relation entre les deux personnes, ils peuvent constater certains comportements, mais ne pas y prêter attention ou ne pas y réagir, croyant qu'ils sont devant une situation qui convient aux deux parties. Par exemple, des commentaires sexuels déplacés peuvent être faits devant des collègues sans que ceux-ci les perçoivent comme

* Turgeon, Joane, « Réflexion théorique sur la revictimisation des femmes et la victimisation secondaire », *Actes du Colloque provincial Femmes, psychiatrie et victimisation secondaire: vers un changement de culture*. Longueuil, Collectif des droits de la Montérégie, 2004, p. 17-33. Ce texte est accessible en format PDF à l'adresse suivante: <http://cddm.weebly.com/uploads/6/2/3/9/6239965/actesv2module2.pdf>.

du harcèlement. De telles situations se produisent d'ailleurs fréquemment en contexte de violence conjugale, car les gens sont généralement réticents à s'immiscer dans la vie privée d'un couple et tiennent pour acquis que ce qu'ils observent convient aux deux.

Malheureusement, ne pas réagir aux comportements de violence qui se produisent sous nos yeux fait de nous des complices de l'agresseur, car le silence, dans un tel contexte, est très semblable à de l'approbation. En ne réagissant pas, nous transmettons le message que ce qui se passe nous convient. Comment réagir devant un comportement douteux ? Sans attaquer la personne qui agresse, il est possible de se positionner immédiatement contre son comportement. On peut dire, par exemple : « Je n'aime pas que tu traites ta compagne de niaiseuse. Elle est très intelligente ! »

Toute agression est douloureuse, quel qu'en soit le contexte. Cependant, quand la violence se manifeste dans une relation interpersonnelle, des enjeux particuliers s'ajoutent aux difficultés des victimes, et dans les relations amoureuses ces enjeux se multiplient et rendent la situation extrêmement difficile à comprendre pour l'entourage des victimes.

LA NOTION DE POUVOIR DANS LES RELATIONS INTERPERSONNELLES

La violence peut donc se manifester dans toutes les relations interpersonnelles et, quel que soit le type de relation, elle vise toujours le même objectif : permettre à celui qui l'utilise d'exercer un certain pouvoir ou un certain contrôle sur l'autre. La notion de pouvoir est donc fondamentale pour comprendre la violence dans les relations interpersonnelles.

Pourtant, le pouvoir est en soi quelque chose de très positif. Il est absolument normal de vouloir en exercer de différentes façons. Avoir du **pouvoir sur soi-même**, sur sa façon d'agir et de s'exprimer, est essentiel à l'équilibre psychologique. Le pouvoir sur soi est absolument nécessaire pour être heureux et pour vivre en harmonie avec les autres. Le fait d'être capable

de contrôle de soi permet d'agir de manière beaucoup plus efficace pour atteindre ses objectifs.

Par exemple, si nous devons faire face à une situation de danger, nous serons beaucoup plus efficaces si nous pouvons rester calmes malgré les émotions qui nous habitent. Devant un début d'incendie, il est normal de ressentir de la peur. Si nous manquons de contrôle de nous-mêmes et que nous laissons cette peur nous dominer, il est possible que nous ayons des comportements désorganisés qui mettent notre vie en péril.

De la même façon, nous comprenons tôt ou tard que la colère est une mauvaise conseillère. Il est vrai qu'il est préférable de la laisser passer avant de nous exprimer, car, sous le coup de l'émotion, nous pouvons dire ou faire des choses que nous regretterons. C'est ainsi que nous apprenons à nous contrôler et à attendre sagement que notre colère se dissipe avant d'affronter les personnes qui l'ont déclenchée. Nous pouvons ensuite intervenir avec plus de respect pour ces personnes, mais aussi avec plus de force et de fermeté, et ainsi obtenir de meilleurs résultats.

Nous avons tous besoin d'exercer du **pouvoir sur notre propre vie**. Nous avons besoin de déterminer notre métier ou notre profession, de décider avec qui nous sommes en relation, de choisir nos activités de loisirs, etc. Nous avons besoin de déterminer nous-mêmes de quoi est faite notre vie. Bref, sentir que nous avons le pouvoir sur notre vie est un ingrédient essentiel à notre santé mentale.

Les êtres humains étant essentiellement relationnels, nous avons aussi besoin d'exercer du **pouvoir sur les autres**. Nous avons besoin de sentir que nous exerçons de l'influence dans nos relations. Nous avons besoin des autres et nous avons besoin de sentir que les autres ont besoin de nous. L'absence de pouvoir sur autrui et les sentiments d'impuissance qui en résultent nuisent à notre équilibre psychologique et à notre santé physique et mentale.

D'ailleurs, nous exerçons tous une certaine influence et nous détenons tous un certain pouvoir sur les personnes avec qui nous sommes en relation, et même avec celles avec lesquelles nos contacts sont ponctuels et brefs. En fait, nous sommes constamment en train de nous interinfluencer. Les moindres interactions sont des interinfluences. Nous croisons quelqu'un, et un simple échange de regards nous informe de quel côté nous diriger pour ne pas le heurter. Nous avons rapidement échangé de l'information, communiqué, et nous nous sommes mutuellement influencés.

Dès notre naissance, nous sommes en contact avec des personnes qui nous influencent et qui nous apprennent ce dont nous avons besoin pour vivre en société. Nous évoluons et nous nous enrichissons au contact des autres.

Le pouvoir dans les relations interpersonnelles est cette capacité d'influencer l'autre que chaque personne possède et peut exercer dans toute relation. Cela signifie que, dans toutes nos relations, nous influençons l'autre de différentes façons, et l'autre nous influence tout autant.

Lorsque nous sommes en relation avec quelqu'un, nos points communs nous unissent et nous permettent de souder les liens, mais ce sont nos différences qui nous font le plus évoluer, qui nous amènent à faire des découvertes et à nous développer. L'ouverture à ces différences permet des échanges extraordinaires entre les êtres humains, et cela contribue à notre évolution commune et à l'avancement de l'humanité.

Nous avons accès à un très grand répertoire de comportements pour influencer les personnes avec lesquelles nous sommes en relation. Nous pouvons influencer nos amis en discutant avec eux. C'est un excellent moyen qui permet à toutes les personnes engagées dans ces conversations de réfléchir et d'évoluer. Nous influençons aussi nos proches par notre façon de nous comporter. C'est ainsi que nous sommes des modèles pour les gens qui nous entourent. Cette influence positive que

nous exerçons sur autrui nous fait du bien. Nous en tirons une certaine fierté et beaucoup de satisfaction.

Malheureusement, nous pouvons aussi choisir d'influencer quelqu'un en le forçant par la violence à faire quelque chose qu'il ne veut pas. Nous imposons alors notre volonté à l'autre, sans respecter la sienne. L'utilisation de la violence envers un être humain exige une fermeture à l'autre et constitue un refus d'être influencé par cette personne que l'on agresse. En utilisant des comportements violents envers quelqu'un, nous sommes en train de nier sa valeur et de nous approprier un pouvoir qui lui appartient.

S'imposer ainsi est nocif pour l'autre, même si la violence est subtile et enrobée de gentillesse, comme peut souvent l'être la manipulation : « Si tu m'aimes, reste avec moi ce soir, ne va pas chez ton amie. » L'utilisation de la violence peut générer un sentiment de puissance devant l'autre, mais elle est très négative pour la relation, qui en devient malsaine et insatisfaisante pour les deux parties.

LES RELATIONS SYMÉTRIQUES

Chaque personne s'implique dans une relation interpersonnelle avec son propre bagage, en plus de ses caractéristiques individuelles, de ses goûts, de ses valeurs, de ses talents, etc. C'est ce qui fait la richesse et l'unicité de tout être humain.

Comme chaque personne est unique, chacune apporte un point de vue original et précieux sur le monde et sur la vie, et c'est une perspective à laquelle il est impossible d'avoir accès à moins que l'autre n'accepte de nous la communiquer. En acceptant de partager son bagage, chaque être humain, avec son point de vue particulier, peut donc apporter aux autres des connaissances, des compétences et des expériences d'une valeur incalculable et dont nul ne peut se passer.

Quelles que soient leurs caractéristiques individuelles – âge, sexe, orientation amoureuse, convictions politiques,

condition physique ou sociale, valeurs, culture, origine ethnique ou croyances religieuses –, tous ont une valeur inestimable et chacun est essentiel à l'évolution de l'humanité. En ce sens, nous sommes tous égaux non seulement en droits, mais aussi en valeur. En entrant dans une relation d'influence mutuelle avec un être humain, nous pouvons bénéficier du bagage qu'il accepte alors de partager avec nous.

Dans la majorité des relations entre adultes, les deux personnes ont donc la même capacité d'exercer de l'influence l'une sur l'autre. C'est le cas des relations entre amis, entre collègues et des relations amoureuses, par exemple. Dans toutes ces relations, les deux personnes peuvent exercer autant de pouvoir l'une que l'autre. Ces relations sont symétriques par cette égalité du pouvoir.

Quand on parle de relation symétrique, il ne s'agit pas d'un rapport rigide, mais d'un équilibre du pouvoir. Le pouvoir fluctue, vacille de l'un à l'autre. À certains moments, l'un influence davantage l'autre et exerce plus de pouvoir, et à d'autres moments c'est l'inverse. La relation demeure tout de même symétrique et égalitaire, car le pouvoir reste équilibré par cette ouverture à l'autre.

Aujourd'hui, les relations amoureuses, hétérosexuelles et homosexuelles, sont des relations symétriques entre deux personnes égales. Dans le Québec d'autrefois, comme un peu partout sur la planète, les relations de couples hétérosexuels n'étaient pas symétriques, car les femmes n'étaient pas considérées comme égales aux hommes. Elles ne détenaient pas les mêmes pouvoirs sociaux et individuels que ceux-ci. Dans le couple, l'homme était propriétaire des biens, il gérait l'argent et le compte en banque, il pouvait faire des emprunts, il avait le droit de vote, etc. Même si la femme pouvait exercer une certaine influence sur son conjoint, c'était lui qui détenait légalement le pouvoir de décider pour elle, pour leurs enfants et, par son vote, pour sa communauté.

On reconnaît que ces rapports inégaux favorisaient la violence envers les femmes et particulièrement la violence conjugale, mais même à l'époque, la plupart des hommes demeuraient respectueux envers leur compagne. Les femmes étaient victimes de violence et de discrimination sociale, mais tous nos arrière-grands-pères n'étaient pas violents avec nos arrière-grands-mères, et beaucoup d'entre elles ont vécu heureuses avec un homme qu'elles aimaient et qui les respectait.

Le mouvement féministe a permis de rétablir un équilibre de pouvoir social entre les hommes et les femmes, ce qui se

reflète aussi dans les relations amoureuses. L'égalité qui prévaut actuellement dans la majorité des couples présente des avantages pour les deux parties. Comme le pouvoir suppose de grandes responsabilités, si les deux membres du couple partagent le pouvoir, les responsabilités sont également partagées.

De nos jours, il est difficile de concevoir que les femmes puissent être considérées comme inférieures aux hommes.

De nos jours, il est difficile de concevoir que les femmes puissent être considérées comme inférieures aux hommes. L'égalité entre les

hommes et les femmes, comme entre tous les êtres humains, est maintenant reconnue. Il existe encore des lacunes dans la pratique, mais les chartes sont là pour nous le rappeler et réduire la discrimination.

LES RELATIONS ASYMÉTRIQUES

À la base, le pouvoir est égal dans la majorité des relations interpersonnelles. Cependant, certaines situations confèrent à des personnes des rôles particuliers qui comportent un pouvoir important sur autrui, par exemple les relations patron-employé, professeur-élève, médecin-patient, intervenant-client

ou parent-enfant. Dans ces relations, le pouvoir n'est pas égal. Les deux personnes n'exercent pas la même influence l'une sur l'autre. Il s'agit de relations asymétriques.

La relation patron-employé illustre bien cette situation. L'employé peut exercer un certain pouvoir sur son patron, mais il est limité si on le compare à celui que son patron exerce sur lui. Le patron a le pouvoir d'évaluer et d'encadrer son employé, et l'employé doit répondre à ses demandes en s'appliquant dans ses tâches. L'employé a absolument besoin que son patron lui verse son salaire. Le patron a aussi besoin de son employé, qui n'est donc pas sans aucun pouvoir, mais le patron peut le congédier s'il ne fait pas bien son travail.

La relation parent-enfant est aussi une relation asymétrique. Le nouveau-né ne peut survivre si personne ne s'occupe de lui. Il est totalement dépendant des adultes qui en prennent soin. Les parents ont ainsi tout le pouvoir sur ce petit être qui ne détient presque aucun pouvoir sur eux. Cette situation va changer graduellement au fil du temps. L'enfant grandit et devient de plus en plus autonome. Il gagne du pouvoir sur sa propre vie et exerce de plus en plus d'influence sur ses parents. Quand il devient adulte, on considère généralement que la relation parent-enfant est symétrique et égalitaire.

La relation parent-enfant illustre à quel point le fait de détenir du pouvoir sur un autre être humain entraîne de grandes responsabilités. Plus le pouvoir est grand, plus les responsabilités sont grandes.

L'employeur, lui, a la responsabilité de s'assurer que le salaire de ses employés leur sera versé sans retard. En position de pouvoir, faillir à ses responsabilités peut avoir de graves conséquences pour les personnes en position basse dans la hiérarchie de la relation.

Dans les relations asymétriques, comme une des deux personnes détient du pouvoir sur l'autre, il peut être facile d'oublier que celles-ci ont autant de valeur l'une que l'autre. La personne en position haute peut penser qu'elle a plus de

valeur que celle qui est en position basse. Le patron n'a pas plus de valeur que son employé, le professeur n'a pas plus de valeur que son élève, le psychologue n'a pas plus de valeur que son client, le médecin n'a pas plus de valeur que son patient. Seuls les rôles sont différents. Oublier cette simple vérité peut conduire à des abus de pouvoir.

Une personne en position d'autorité peut en venir à utiliser son pouvoir à de mauvaises fins pour son propre bénéfice ou pour exercer du contrôle à l'extérieur de son rôle dans la relation. Lorsque quelqu'un utilise le pouvoir que lui confère son statut de façon inappropriée, excessive ou pour en tirer un avantage personnel, il commet un abus.

LA VIOLENCE ET LE POUVOIR

La violence peut se manifester dans toute relation, quel que soit le pouvoir qui existe entre deux personnes. Que la relation soit symétrique ou asymétrique, la violence peut être utilisée pour le même motif : exercer un pouvoir illégitime sur l'autre.

Quand la violence s'installe dans une **relation asymétrique** et qu'elle est commise par la personne en position d'autorité, celle qui est plus bas est en très mauvaise posture. Elle se retrouve sous l'autorité de quelqu'un qui l'agresse tout en ayant déjà beaucoup de pouvoir sur elle. La victime, captive de la relation, est affectée par toutes les conséquences inhérentes à la violence, en plus de ressentir une grande impuissance à cause de sa position. Pour tenter de préserver l'équilibre, des lois protègent les enfants contre la violence des parents, des syndicats protègent les employés contre la violence des employeurs, etc.

Dans une relation asymétrique, la violence peut aussi être exercée par la personne qui se trouve plus bas dans la hiérarchie, par l'employé envers le patron, par exemple. Dans de telles situations, l'employé tente souvent de s'associer à d'autres employés pour parvenir plus facilement à ses fins,

quelles qu'elles soient. Un moyen d'y arriver fréquemment utilisé est de mentir à des collègues au sujet du patron : dire que ce dernier parle négativement d'eux, qu'il veut les congédier, l'accuser faussement de harcèlement ou d'abus de pouvoir, etc. C'est ainsi que des employés peuvent être victimes de la manipulation d'un collègue et agir contre un patron pourtant respectueux et compétent.

Quand la violence s'installe dans une **relation symétrique**, un réel impact sur l'équilibre du pouvoir peut être constaté. La relation, qui était égalitaire, le devient de moins en moins, car le pouvoir se déséquilibre graduellement en faveur de la personne qui utilise la violence.

L'utilisation de la violence est une façon de s'approprier du pouvoir. La relation symétrique, dans laquelle l'influence devrait être mutuelle, se transforme en relation dominant-dominé, et il devient difficile de rétablir l'égalité.

La violence peut permettre d'exercer un pouvoir illégitime dans toutes les relations interpersonnelles. Quel que soit le type de relation, quelqu'un peut s'imposer par la violence et refuser l'influence de l'autre. Il n'est pas toujours facile de s'en rendre compte, mais les effets en sont extrêmement néfastes pour la victime.

LA DIFFICULTÉ DE RECONNAÎTRE LA VIOLENCE DANS SA PROPRE VIE

Il est possible d'être victime de violence longtemps dans une relation avant d'en prendre conscience. Nous entendons souvent des victimes de violence conjugale se demander : « Comment se fait-il que je ne l'aie pas vu avant ? » Elles ne sont pas les seules à se questionner. J'ai connu des gens qui se sont rendu compte, alors qu'ils avaient atteint la trentaine ou la quarantaine, qu'ils étaient depuis toujours les proies de la violence d'un membre de leur famille. J'ai rencontré des gens qui comprenaient, après des années de relation, que leur « meilleur ami » se servait d'eux depuis toujours et les traitait avec mépris, parfois dans leur dos ou encore sous le couvert de blagues.

Ces personnes sont évidemment ébranlées par ces prises de conscience et elles ont généralement tendance à se trouver naïves et crédules. Ce n'est pourtant pas le cas. La violence dans les relations interpersonnelles n'est pas facile à cerner, car les moyens pour contrôler les autres contre leur volonté

La violence dans les relations interpersonnelles n'est pas facile à cerner, car les moyens pour contrôler les autres contre leur volonté sont nombreux, diversifiés et parfois si subtils qu'ils sont très difficiles à déceler.

sont nombreux, diversifiés et parfois si subtils qu'ils sont très difficiles à déceler.

De prime abord, il peut sembler facile de reconnaître la violence. D'ailleurs, nous avons tous tendance à croire en notre capacité de la reconnaître immédiatement, ce qui est normal mais peu réaliste. En fait, il peut être très ardu de la voir clairement dans une relation interpersonnelle.

La raison de cette difficulté est plutôt simple : quelqu'un qui veut contrôler une autre personne et qui s'autorise à

utiliser de la violence ne veut pas que ce soit reconnu. Il sait qu'il doit la camoufler habilement, sinon la plupart des gens le condamneront. Il prend donc tous les moyens possibles pour ne pas être démasqué.

En contexte de violence conjugale, un agresseur peut s'assurer que sa violence se passe derrière les portes closes et sans témoins. Il peut aussi manœuvrer pour cacher sa violence aux proches de la famille et du couple derrière une façade de gentillesse et de bonne volonté.

Des victimes de violence conjugale m'ont parlé avec désarroi de la sollicitude que démontrait leur conjoint envers elles pour masquer leur contrôle. Par exemple, une jeune femme très équilibrée dont l'un des parents avait souffert d'un

problème de santé mentale recevait du prétendu « soutien » de son conjoint, qui revenait à la charge quasi quotidiennement avec elle: « Tu ne penses pas que tu commences à être malade comme lui? Il me semble que tu n'es plus la même depuis quelque temps. Tes sautes d'humeur m'inquiètent. J'ai entendu dire que c'est génétique, tu sais. Ne t'inquiète pas, je vais m'occuper de toi. » Monsieur partageait aussi ses inquiétudes avec les proches de madame et leur entourage: « Je vous dis qu'elle est malade comme son père! Depuis quelques mois, je ne la reconnais plus. Je suis tellement inquiet pour elle. Elle ne veut pas m'écouter. Je ne sais plus comment l'aider! »

Évidemment, cette dame n'avait aucun symptôme de maladie mentale. Les médecins qu'elle a consultés pour se rassurer et pour rassurer son conjoint et sa famille n'ont pu que le confirmer et, fort heureusement, monsieur n'a pas réussi à les influencer. Cette dame s'est tout de même retrouvée entourée de gens qui surveillaient ses moindres gestes, à l'affût d'un signe de maladie, à cause de la manipulation et des mensonges délibérés de son conjoint qui prétendait vouloir son bien.

Ses proches étaient réellement inquiets de son état mental et doutaient d'elle à cause des propos de son conjoint, qui continuait de simuler l'inquiétude: « Les médecins peuvent se tromper. Ce ne sont pas eux qui vivent avec elle! » Monsieur pouvait ainsi remettre en question les décisions de madame qui ne lui convenaient pas, avec l'appui de tous, en nourrissant les inquiétudes de ses proches et de sa famille. Ses comportements violents, inventer des problèmes de santé mentale à madame et mentir à tout le monde à son sujet, étaient masqués par une apparente bonté envers elle et camouflés par de la fausse sollicitude: l'entourer de petites attentions, lui démontrer de l'affection, etc. La conjointe de monsieur était donc victime de sa violence, puisqu'il ne cessait de lui répéter qu'elle était perturbée psychologiquement pour la contrôler. Pourtant, elle croyait malgré tout en sa bonne foi, pensait qu'il

était sincère et en est venue à s'inquiéter elle-même de sa propre santé mentale ! Cette fiction, bien orchestrée autour de la stratégie du « bon gars » qui veut prendre soin de sa pauvre femme, malade sans le savoir, a donc réussi à la faire douter d'elle-même, en plus de lui faire perdre beaucoup de crédibilité auprès de ses proches.

La manipulation de la victime et de son entourage est omniprésente en contexte de violence conjugale, comme dans les autres types de violence.

La manipulation de la victime et de son entourage est omniprésente en contexte de violence conjugale, comme dans les autres types de violence. En fait, que ce soit des proches, des amis ou même des intervenants, toutes les personnes qui, par leur proximité, pourraient voir clair dans la violence risquent de devenir

elles-mêmes des cibles de violence sans s'en rendre compte. Les mensonges et les contrevérités permettent de déguiser facilement des comportements violents en gestes d'attention, et même une personne alerte et aguerrie peut se faire avoir par la fiction ainsi créée.

LA MOTIVATION CACHÉE

Comment quelqu'un peut-il se permettre d'utiliser des comportements violents envers un autre être humain ? Chaque situation de violence est unique, et les objectifs précis d'un agresseur peuvent varier à l'infini. Cependant, on sait que la procédure et les mécanismes sont les mêmes : quelqu'un s'autorise, pour atteindre ses objectifs personnels, à utiliser des comportements violents. Même si les objectifs précis sont diversifiés, ces comportements demeurent motivés par la volonté d'exercer un pouvoir illégitime, de contrôler l'autre et de le forcer à faire quelque chose contre son gré, ou simplement de l'utiliser pour se défouler, ce qu'on observe

régulièrement en contexte de violence conjugale. La violence est donc instrumentale, et les moyens utilisés permettent à l'agresseur d'arriver à ses fins.

Le comportement est la partie de l'activité d'un être vivant qui se manifeste à une personne qui l'observe. Cependant, comment savoir s'il est violent si nous n'avons pas accès aux motifs de l'agresseur ? Quand il s'agit d'agressions physiques, les choses sont assez claires, mais pour la violence psychologique subtile, comment savoir que des mots sont prononcés dans le but d'exercer un pouvoir illégitime sur l'autre ?

Les intentions demeurent à l'intérieur de l'individu qui agit, et lui seul y a accès. Plusieurs comportements peuvent viser le contrôle d'autrui sans que quiconque le comprenne. Bien sûr, la plupart du temps, nous exprimons clairement nos motivations. Cependant, un adulte motivé à en contrôler un autre sait que cela n'est pas légitime et qu'il n'a pas le droit de le faire. À moins d'avoir des complices sur lesquels il peut compter, il fait généralement cavalier seul et il tait ses motivations. Il sait bien que les gens n'acceptent pas qu'un adulte responsable de ses gestes soit contrôlé par quiconque. Son intention doit donc demeurer bien cachée.

Prenons l'exemple de celui qui dit à tout le monde que sa conjointe a des problèmes de santé mentale. Une personne le voit réagir impatientement avec madame et l'entend lui dire qu'elle est folle. Si elle lui demande pourquoi il a agi de cette façon avec sa conjointe, il va trouver une bonne raison. Il pourrait répondre : « C'est si dur qu'elle refuse d'admettre qu'elle est malade que je m'impatiente parfois. Je suis désolé. »

Il est donc difficile de connaître les intentions de quelqu'un, à moins que celui-ci ne les révèle en les exprimant honnêtement. S'il exerce de la violence et dissimule ses motivations, elles resteront cachées tant que ses supercheries ne seront pas démasquées.

Nous pouvons essayer d'interpréter ses comportements pour en déduire les intentions. Dans l'exemple précédent, une

personne proche de madame, sa sœur par exemple, pourrait se douter que les commentaires répétitifs de monsieur sur la santé mentale de madame font partie d'une stratégie pour prendre les décisions à sa place, pour contrôler ses finances et pour l'isoler de son cercle social. Même si la sœur de madame interprète avec justesse les comportements de monsieur et qu'elle devine ses motivations réelles, il demeure très difficile pour elle de déjouer son stratagème en démontrant ce que monsieur est en train de manigancer. D'ailleurs, il arrive que des proches essaient de mettre une victime de violence en garde contre la personne qui la manipule. La victime ne voit pas toujours les choses comme eux et prend parfois la défense de son agresseur. C'est normal, car elle ne peut pas croire qu'il puisse agir de la sorte.

Supposons que la sœur de madame dise à monsieur qu'elle voit clair dans son jeu et qu'il ment au sujet de la santé mentale de sa sœur dans le but de la contrôler. S'il est habile, il ne réagira pas négativement à ses commentaires et il affichera plutôt de la surprise ou de la stupéfaction pour éviter de confirmer ses appréhensions. Comment répondra-t-il à ces accusations ? Il fera probablement tout en son pouvoir pour brouiller les pistes et pour la convaincre de sa bonne foi. En persévérant dans ses mensonges, il peut par exemple prendre un air bouleversé pour lui dire qu'elle lui fait beaucoup de peine, car il est réellement inquiet pour sa bien-aimée : « Tu sais à quel point je tiens à elle. » Il peut aussi essayer de la convaincre en soulignant de l'inquiétude chez elle : « Si tu vivais avec elle, toi aussi, tu verrais qu'elle ne va pas bien. », ou tenter de l'impliquer dans sa stratégie manipulatoire : « Je ne sais plus quoi faire ! Aide-moi, s'il te plaît ! » Il peut même tenter de la culpabiliser : « Si tu la visitais plus souvent, tu aurais remarqué, toi aussi, qu'elle est perturbée. »

Un nombre infini de réponses peuvent lui permettre de dissimuler sa violence. D'ailleurs, ceux qui s'autorisent à en exercer envers autrui deviennent très ingénieux et très habiles

pour parvenir à la cacher et pour manipuler ceux qui risqueraient de les démasquer.

La sœur de madame a sa propre vie et ne peut pas demeurer à ses côtés en tout temps, même si elle commence à voir clair dans la situation et à mettre fortement en doute les propos de monsieur. Elle devrait cependant tenter de rester le plus près possible de sa sœur pour lui apporter son soutien, même si cette dernière ne comprend pas qu'elle en a besoin, et continuer de vérifier les dires de monsieur et prendre bonne note des situations qu'il décrit et des problèmes qu'il invente de toutes pièces.

Dans une situation semblable, les personnes qui remettront en question les agissements de monsieur peuvent être des membres de la famille de madame ou de monsieur, ou encore des amis ou même des collègues de travail. Ces personnes devront alors se manifester de la façon la moins menaçante possible, sans affronter monsieur directement, pour éviter qu'il les force à s'éloigner. Elles doivent rester présentes et attendre patiemment que la victime identifie et remette en question la violence ou que l'agresseur fasse une erreur ou un écart de conduite qui le trahira. Par exemple, il arrive qu'une personne qui exerce de la violence et qui manipule autrui se mêle dans ses mensonges, car il n'est pas si facile de retenir et de situer dans le temps des événements qui ne se sont pas réellement produits.

Même s'il s'avère parfois difficile de démasquer la violence dans les relations interpersonnelles, la patience et la persévérance donnent souvent d'excellents résultats pour aider la victime à voir clair et à se soustraire à l'emprise psychologique de l'agresseur.



L'AMOUR EST LA PLUS BELLE CHOSE AU MONDE. POURQUOI DEVIENT-IL PARFOIS MANIPULATION, INTIMIDATION ET VIOLENCE ?

L'amour commence par un sentiment fort qui nous pousse vers l'autre comme un aimant. Malheureusement, c'est ce même amour qui est en cause dans la violence conjugale.

Ce livre propose une réflexion pour mieux cerner les formes subtiles de ce mal qui tue l'amour, pour voir plus clair dans l'épais brouillard que cela crée et pour comprendre davantage ses victimes. Il explore :

- le cycle de la violence qui s'installe ;
- les comportements qui la construisent ;
- la dynamique relationnelle qui en découle ;
- ses effets sur les personnes qui la subissent.

Joane Turgeon est psychologue clinicienne et chercheuse spécialisée dans les problématiques de violence. Formatrice et superviseure au Comité priorité violence conjugale, elle enseigne ce sujet depuis vingt ans au certificat en victimologie de l'Université de Montréal.

