

VOTRE PARTENAIRE VOUS HUMILIE, VOUS ISOLE OU SE MONTRE D'UNE JALOUSIE MALADIVE ? VOUS ÊTES PEUT-ÊTRE VICTIME DE HARCÈLEMENT MORAL. NOUS AVONS RECUEILLI VOS TÉMOIGNAGES ET LES CONSEILS D'ARIANE BILHERAN*, PSYCHOLOGUE SPÉCIALISTE DU SUJET.

QUAND LE HARCÈLEMENT MORAL touche le couple...

■ MON EX-COMPAGNON ME FAIT CHANTER

Caroline, 35 ans, maman d'un petit garçon de quatre ans : " J'ai rencontré mon ex-compagnon en avril 2005. Deux mois plus tard, il est venu vivre à la maison. Au début, tout allait bien. Il me disait qu'il cherchait du travail comme chauffeur routier et mon fils semblait l'apprécier. Au bout de quelques mois et alors que j'étais moi-même au chômage, je me suis cependant aperçue qu'il refusait tout ce qu'on lui proposait. Il m'a expliqué qu'il ne voulait pas travailler la nuit ou plusieurs jours de suite parce qu'il craignait que je fasse venir des hommes en son absence. Par la suite, il s'est mis à surveiller mon ordinateur et mon téléphone portable. Puis il a envoyé des e-mails à mes amis, persuadé que je leur montrais ma poitrine par web cam. Il s'est même fait passer pour moi : il correspondait avec des hommes rencontrés sur des sites pornographiques et me faisait des scènes quand je recevais leurs réponses ! Nous nous sommes séparés plusieurs fois jusqu'à ce que je réalise

que je n'avais plus aucun sentiment et le mette vraiment dehors en septembre 2007. C'est à ce moment là que j'ai découvert sa véritable personnalité. Il m'a téléphoné jour et nuit, saturant mon répondeur de messages insultants. Depuis, j'ai changé de numéro, d'ordinateur, de paramètres Internet et d'adresse e-mail... Je ne réponds plus à ses messages mais je peux toujours les lire. Il est parti avec un film érotique que nous avions réalisé ensemble et me laisse sous-entendre qu'il va le diffuser sur Internet et le montrer à mes proches. Il m'a aussi écrit un long mail expliquant qu'il était fou à lier de moi et allait se suicider. Deux heures plus tard, j'avais cependant droit à un nouveau message où il disait qu'il nous tuerait mon fils et moi. Je vis dans l'angoisse qu'il revienne. Je ne dors plus, ne mange plus, n'allume plus la télévision et laisse des objets en équilibre derrière les portes pour l'entendre et avoir le temps de réagir. Je ne sais plus comment le faire sortir de ma vie. "



LES PREMIERS MOIS DE
LA RELATION SONT SOU-
VENT IDYLLIQUES. LA
PERSONNE QUI HARCÈ-
LERA EST PRÉVENANTE,
ET LES LIENS PLUTÔT
DE TYPE FUSIONNEL

■ PLUS ELLE S'ÉLOIGNE ET PLUS IL EN RAJOUTE

Il semble que le harcèlement soit ici fondé sur une jalousie pathologique doublée d'un peu d'exhibitionnisme et d'homosexualité refoulée, commente Ariane Bilheran. En effet, dans les actes, c'est l'homme qui correspond avec des hommes rencontrés sur des sites pornographiques en se faisant passer pour une femme... Lorsqu'il diffuse des photos érotiques de leurs scènes de

couple ou converse avec d'autres hommes, l'ex-compagnon de Caroline se met lui-même en scène. Plus elle s'éloigne et plus il en rajoute, car il ne supporte visiblement pas la séparation. En ne lui répondant plus, Caroline évite de lui donner trop d'emprise. Elle ne doit surtout pas céder et devrait entamer un travail psychologique pour éviter d'être ravagée par l'angoisse."

■ MON MARI ME PARLE DE PLUS EN PLUS MAL

Stéphanie, 35 ans : " J'ai connu mon mari en 2001. Depuis un peu plus d'un an, il me parle mal et pique des colères démesurées. Alors que je travaille et gère le quotidien (courses, ménage, lessives, cuisine et tout ce qui concerne notre fille de quinze mois), il me dit que je suis faïnéante, qu'il est obligé de me crier dessus pour que je fasse quelque chose, que je suis un bou-

let, incapable de réussir quoi que ce soit... Le mois dernier, il s'est emporté alors que j'habillais notre fille. Il me l'a arrachée des bras et m'a violemment plaquée contre le mur en me menaçant de m'étrangler. J'ai peur mais lorsque je parle de séparation, il me dit que son travail le stresse et que je serais vraiment légère de gâcher notre vie et celle de notre fille pour des brouilles. "

■ PEUT-ÊTRE UNE RELATION PATHOLOGIQUE DE COUPLE

Il y a, dans ce témoignage, trop peu d'éléments pour savoir s'il s'agit d'un véritable harcèlement ou d'une relation pathologique de couple, remarque Ariane Bilheran. N'oublions jamais qu'un témoignage reste le vécu subjectif d'une personne. Il

serait utile de connaître ici ce qui a pu se passer il y a un peu plus d'un an, pour que le compagnon change à ce point de comportement. Il pourrait être également intéressant d'avoir sa version et le contexte du passage à l'acte violent. "

■ SA NOUVELLE COMPAGNE M'ENVOIE DES LETTRES D'INSULTES

Nathalie, 38 ans : " Alors que je suis séparée du père de mon fils depuis 2004, que j'ai refait ma vie et que nous ne nous voyons plus que pour lui permettre d'exercer son rôle de père, sa nouvelle compagne semble me détes-

ter. J'ai eu droit aux insultes et menaces de mort dès nos premiers contacts téléphoniques. La première fois que nous nous sommes vues, fin 2006, elle a même failli en venir aux mains. J'ai aussitôt déposé plainte. Depuis, elle m'envoie régu-



“
**LA PREMIÈRE
CHOSE EST DE
PERCEVOIR LE
HARCÈLEMENT CAR
LES SIGNES
PRÉCURSEURS NE
SONT PAS FACILES À
IDENTIFIER**
Ariane Bilheran”

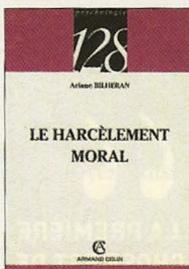
lièrement des lettres avec des images agressives et des insultes. J'ai essayé d'évoquer le problème avec mon ex-compagnon mais il ne semble

pas vouloir intervenir. Je me sens continuellement sous tension, il vaudrait mieux pour elle que je ne la revois pas."

■ ELLE A PEUR DE NATHALIE

Il semble que la nouvelle compagne ait du mal à supporter que son partenaire ait pu avoir une vie affective avant elle, explique Ariane Bilheran. Nathalie, qui reste liée à ce dernier par l'intermédiaire de leur fils (figure symbolique de cet amour passé), représente un danger même si elle ne l'est pas dans les faits. La nouvelle compagne manque peut-être de confiance en elle, au point de vouloir être la seule, l'exclusive, l'unique, y compris dans la vie sentimentale passée de son

partenaire. Néanmoins, cette attitude interroge : pourquoi s'en prend-elle à cette femme plutôt qu'à son compagnon s'il y a méfiance ou jalousie ? Nous pouvons nous demander si la nouvelle compagne n'aurait pas voulu être à la place de Nathalie (c'est-à-dire, la mère du fils de son compagnon), au point que l'existence de cette dernière lui est insupportable. Quoiqu'il en soit, Nathalie a eu raison de porter plainte et de vouloir se protéger. "



■ LE HARCÈLEMENT VISE À CONTRÔLER L'AUTRE

Le harcèlement moral, ce sont des attaques psychologiques qui se répètent sur la durée et visent à affaiblir l'autre dans le but de le contrôler. Au sein du couple, les premiers mois de la relation sont souvent idylliques.

La personne qui harcèlera est prévenante, et les liens plutôt de type fusionnel. Il est préférable de rester vigilante quand une histoire d'amour débutante est "trop parfaite". Le harcèlement se met en place progressivement, pour des raisons qui sont liées à l'histoire et à la construction psycho-affective du harceleur (notamment, une angoisse insoutenable). Ne se sentant pas exister sans l'autre, il cherche à le contrôler pour ne pas le perdre. Par exemple, il se pense "nul" au point que l'autre finira de toute façon, selon lui, par le quitter, s'il ne le retient pas par

d'autres moyens. Parfois, le déclencheur est un événement qui engage le couple (installation commune, grossesse...) car il avive la peur de l'abandon (ce que je viens d'acquérir, je peux le perdre...). Les premiers signes n'ont l'air de rien. Juste après l'agression, le harceleur promet qu'il ne recommencera plus et s'excuse, la victime se remet en cause et accède facilement à ses désirs. Mais cela recommence évidemment, avec une aggravation des agressions (intensité, multiplication, dangerosité). Sans travail thérapeutique sur ses angoisses, le harceleur ne sera jamais rassuré. Il va ainsi de plus en plus loin, jusqu'au chantage au suicide et aux menaces de mort, surtout si l'autre s'éloigne. S'il rompt, c'est encore plus insupportable. Les passages à l'acte existent car ôter la vie est la seule façon de s'approprier sa victime et, paradoxalement, de conserver un lien amoureux, même pathologique. "

■ COMMENT S'EN SORTIR ?

D'après les conseils d'Ariane Bilheran. La première chose est de percevoir le harcèlement car les signes précurseurs ne sont pas faciles à

identifier. Parler de ce qui arrive à l'entourage peut être utile mais dans l'idéal, mieux vaut consulter un spécialiste (psychologue clinicien,



psychiatre...) qui pourra vous aider à analyser la situation et permettre de faire le point. L'accusation de harcèlement n'est pas une accusation banale, bien qu'à l'heure actuelle on en parle beaucoup. Il faut être vigilant à ne pas la prononcer trop hâtivement.

■ Quand cette prise de conscience a eu lieu, il faut pouvoir dire non et mettre des limites. C'est difficile car le harceleur induit beaucoup d'empathie, de honte et de culpabilité chez sa victime. Pensez à vous !

■ Sachez que la relation ne s'arrangera jamais d'elle-même, à moins qu'il y ait un travail thérapeutique individuel (pour chacun des deux) ou de couple.

■ Partez dès que possible sans céder aux menaces ou aux supplications. Vous ne pourrez pas for-

mer un couple équilibré tant que le harceleur n'aura pas travaillé sur lui (ce qui est plutôt rare mais pas impossible), et le couple sur lui-même (thérapie de couple).

■ Faites intervenir la loi en portant plainte et dites-le à l'agresseur pour lui faire peur et le calmer pendant un temps. C'est aussi une façon de lui montrer que vous ne vous laisserez plus faire, de poser des limites symboliques, même si la justice peut être longue à intervenir.

Propos recueillis par Audrey Plessis

**Psychologue clinicienne, formatrice, consultante, enseignante à l'université de Provence et auteur du livre Le harcèlement moral, Éd. Armand Colin, collection 128. Ariane Bilberan précise qu'il ne s'agit que d'un commentaire fictif de textes et qu'en aucun cas on ne peut réellement prétendre diagnostiquer des situations. Toute ressemblance avec une situation réelle serait pure coïncidence car les témoignages ont été rendus anonymes et modifiés de façon à ce que les personnes ne puissent pas se reconnaître.*