

UN AUTRE REGARD SUR...

L'EMPRISE

C'est un mot que l'on associe souvent à des situations extrêmes, alors qu'il désigne d'abord un processus progressif, presque invisible à ses débuts, qui peut s'installer dans n'importe quel couple.

Étymologiquement, le mot emprise vient de l'ancien français emprendre, « entreprendre, prendre sur soi ». En psychologie, on la définit comme un processus d'influence et de domination progressive qu'une personne exerce sur une autre, généralement au sein d'une relation intime, jusqu'à altérer sa capacité de jugement et d'action autonome.

Comment s'installe l'emprise



La psychiatre Marie-France Hirigoyen, qui a consacré plusieurs ouvrages à ce sujet, décrit l'emprise comme un processus qui avance par petites touches, presque imperceptibles : un compliment ambigu, une remarque qui déstabilise, une jalousie présentée comme une preuve d'amour.

Il s'accompagne le plus souvent d'un isolement progressif des proches, de la famille, des ami·es - justifié par un besoin de « être juste tous les deux », ou par un dénigrement discret de l'entourage.

L'alternance entre moments de grande tendresse et épisodes de dévalorisation crée un attachement paradoxal : plus le cycle se répète, plus la victime cherche à retrouver les moments de tendresse, sans percevoir la logique d'ensemble. C'est ce que l'on appelle le cycle de la violence conjugale : montée de la tension, incident, puis phase de rémission - excuses, promesses, retour de l'affection - avant que le cycle ne recommence, souvent en s'aggravant.

Progressivement, la personne sous emprise perd confiance en son propre jugement : elle finit par douter d'elle-même plus que de son ou sa partenaire.

Je suis Sandrine Carême, formatrice, sexologue, et accompagnatrice de couple.
Chaque mois, je vous donne rendez-vous pour observer, analyser sous ses différentes facettes un mot ou un concept en lien avec l'amour, les relations et la sexualité.

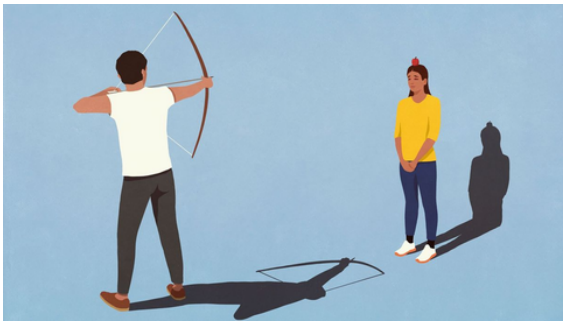
Les signes qui doivent alerter

- Isolement progressif de la famille, des ami·e·s, du travail
- Contrôle du temps, des déplacements, du téléphone, des finances
- Dévalorisation répétée, sous couvert d'humour ou de "c'est pour ton bien"
- Jalousie présentée comme une preuve d'amour
- Alternance de moments très tendres et de scènes de tension ou de violence
- Sentiment croissant de devoir « marcher sur des œufs », de ne plus reconnaître ses propres réactions



Aucun de ces signes pris isolément ne suffit à parler d'emprise : c'est leur répétition et leur accumulation, dans la durée, qui doivent alerter.

Conseils pratiques



Pour soi

- En cas de doute, en parler à une personne extérieure au couple (ami·e, professionnel·le) : l'emprise se nourrit de l'isolement, la mettre en mots peut suffire à en éclairer la mécanique
- Noter, même simplement, les épisodes qui posent question : la mémoire est un des premiers repères que l'emprise vient brouiller
- Se rappeler qu'aucune situation ne justifie la dévalorisation ou la violence, même présentée comme une preuve d'amour

Pour l'entourage

- Rester présent·e sans forcer, même si la personne minimise ou défend son ou sa partenaire : le lien maintenu est souvent ce qui permettra, plus tard, de demander de l'aide
- Éviter de juger le ou la partenaire, au risque de creuser l'isolement déjà à l'œuvre ; privilégier des questions ouvertes sur le vécu de la personne concernée
- Connaître les ressources existantes pour pouvoir les transmettre le moment venu

Ressources conseillées sur l'emprise



Livres :

- Femmes sous emprise : les ressorts de la violence dans le couple, ` de Marie-France Hirigoyen
- Tant pis pour l'amour, de Sophie Lambda (BD)

Films :

- L'Amour et les forêts, de Valérie Donzelli, avec Virginie Efira (2023)
- Mon Roi, de Maïwenn, avec Vincent Cassel et Emmanuelle Bercot (2015)

Ligne téléphonique :

- 3919 - Violences Femmes Info : gratuit, anonyme, accessible 24h/24 et 7j/7, également ouvert à l'entourage et aux professionnel·les

Citation

« ... ce ne sont pas les coups ou les paroles blessantes, mais l'asymétrie dans la relation. »
Marie-France Hirigoyen, Femmes sous emprise

Ce qui distingue la violence conjugale d'un simple conflit, précise-t-elle, tient à ce déséquilibre installé dans la relation - plus qu'aux actes eux-mêmes.



Pour me suivre...