

Les 15 signes avant-coureurs de la violence psychologique

Par Violaine GUÉRITAULT

Les manipulateurs ont des comportements qui permettent de les repérer très tôt dans une relation. La victime potentielle peut alors choisir de poser immédiatement des limites ou de quitter la relation. On trouve ces caractéristiques tant chez les hommes que chez les femmes; cependant, certaines d'entre elles sont plus spécifiquement masculines.

Attention : certains de ces traits peuvent être présents chez des individus qui ne sont pas des manipulateurs. C'est le cumul des comportements qui doit vous alarmer.

Note : en général, on emploiera ici le masculin pour alléger le texte.

1. Il parle de façon peu respectueuse de ses anciennes conjointes.

Il faut être particulièrement attentif aux personnes qui parlent de leurs ex en des termes dégradants, voire condescendants, ou qui disent avoir été elles-mêmes victimes de violence psychologique. Méfiez-vous si l'individu vous affirme que sa conjointe précédente l'a accusé à tort de violence psychologique ou verbale.

Soyez particulièrement vigilante s'il vous déclare que vous n'êtes en rien similaire à ses ex, que vous êtes la première personne à le traiter correctement et que les autres n'ont jamais su le comprendre.

2. Il vous manque de respect.

Le manque de respect est à la base de la violence psychologique. Si un individu vous rabaisse, se moque de vous et de vos opinions, vous humilie en présence d'autrui, est tranchant et sarcastique, soyez sur vos gardes, surtout s'il s'agit de comportements qui reviennent.

3. Il vous rend des services dont vous ne voulez pas ou fait preuve d'une générosité qui vous met mal à l'aise.

En utilisant cette stratégie, le manipulateur cherche à faire en sorte que vous vous sentiez redevable envers lui. Si vous commencez à lui reprocher de vous traiter de manière inacceptable, il évoquera cette «dette» pour semer la confusion dans votre esprit.

4. Il veut tout maîtriser.

Dans un premier temps, il peut paraître agréable d'être avec un individu qui prend tout en charge. Son besoin de pouvoir se présente au départ d'une façon subtile qui n'évoque en rien la violence verbale ou psychologique. Il fait de petites remarques sur votre façon de vous habiller (trop ou pas assez sexy), sur votre famille, sur vos amis. Il vous encourage à passer plus de temps avec lui, à arrêter de travailler ou à trouver un emploi plus payant. Il vous donne de plus en plus de conseils sur la manière dont vous devriez mener votre vie et manifeste une certaine impatience quand vous ne les suivez pas. Il n'apprécie pas que vous ayez d'autres opinions que lui sur la politique, le couple, la musique.

5. Il est possessif.

La jalousie est un des signes annonciateurs les plus probants : elle précède la violence psychologique, puis l'accompagne. Le manipulateur, homme ou femme, fait passer son caractère possessif pour de l'amour. Il dira : «Je suis désolé d'avoir aussi mal pris le fait que tu parles à ton ex, mais je n'ai jamais aimé personne autant que toi. Je ne peux pas supporter l'idée que tu sois avec quelqu'un d'autre.» Il vous appellera 10 fois par jour pour savoir ce que vous faites et où vous êtes; il insistera pour que vous passiez tout votre temps libre avec lui. Ses sentiments pour vous sont sans doute très forts, mais ce n'est pas pour cette raison qu'il veut être en contact constant avec vous : s'il vous surveille de près, c'est essentiellement pour s'assurer que vous êtes sa propriété. Ces comportements ne sont pas des preuves d'amour, mais de possessivité.

Il ne faut pas confondre sentiments de jalousie et comportements jaloux. Un manipulateur qui manque de confiance en lui va s'inquiéter de vous voir interagir avec d'autres hommes (ou d'autres femmes dans le cas d'une manipulatrice), surtout s'il s'agit de vos anciens partenaires. Il aura besoin d'être rassuré. S'il exige que vous abandonniez une grande partie de votre liberté pour calmer sa jalousie, c'est que son besoin de pouvoir est en train de s'installer dans votre relation. Votre vie sociale et vos rapports avec autrui ne devraient pas avoir à changer pour compenser le manque de confiance d'un autre.

Il peut y avoir quelque chose de flatteur dans la jalousie : c'est agréable de savoir que quelqu'un est follement amoureux de vous. Toutefois, on peut être fou de quelqu'un sans pour autant être excessivement jaloux. Les conduites possessives de votre conjoint signalent qu'il ne vous aime pas en tant qu'être humain distinct, mais plutôt en tant que trophée. Avec le temps, vous finirez par vous sentir étouffée par cette vigilance constante.

6. Rien n'est jamais de sa faute.

La plupart du temps, le manipulateur trouve le moyen d'attribuer à quelqu'un la responsabilité de ce qui ne va pas bien dans sa vie. Il a aussi tendance à faire des promesses qu'il ne tient pas; il trouvera mille excuses pour justifier le fait de vous avoir déçue ou de s'être comporté de façon inacceptable.

7. Il est égocentrique.

Pendant les premiers mois, voire les premières années, d'une relation, on ne s'aperçoit pas qu'une personne est centrée sur elle-même. Cependant, il existe des signes avant-coureurs : voyez si c'est toujours elle qui parle le plus, si elle vous écoute peu quand vous vous exprimez, si elle ramène souvent la conversation à elle et si elle prend peu vos besoins en considération. L'égocentrisme est un trait de personnalité qui résiste considérablement au changement. Soyez vigilante!

8. Il consomme des drogues ou de l'alcool.

Soyez particulièrement vigilante s'il vous pousse à prendre de la drogue ou de l'alcool avec lui. Cela ne signifie pas forcément que votre partenaire soit violent, mais la brutalité est fréquemment associée à l'usage de substances psychotropes.

9. Il vous soumet à une grande pression pour ce qui est des relations sexuelles.

C'est un signe avant-coureur qu'il ne faut pas négliger, surtout dans le cas d'un adolescent ou d'un homme jeune. Le fait de ne pas respecter vos souhaits dans ce domaine est le signe indéniable d'un manque de respect qui peut par la suite mener à la violence.

10. Il veut s'engager trop vite dans la relation.

Comme beaucoup d'hommes refusent de s'engager rapidement dans une relation, vous pourriez vous sentir soulagée que votre conjoint n'ait pas peur de parler de mariage et d'enfants. Faites attention : s'il vous pousse à vous investir sans avoir pris le temps de bien vous connaître, cela pourrait vouloir dire qu'il cherche à faire de vous sa « chose ». Encouragez-le à faire preuve de patience. S'il ne respecte pas votre souhait, il y a anguille sous roche.

11. Il cherche à vous intimider lorsqu'il est en colère.

L'intimidation, même si elle ne paraît pas intentionnelle, est annonciatrice de violence psychologique et verbale. La violence physique risque de suivre.

12. Il a des doubles standards.

Méfiez-vous d'une personne qui n'applique pas à elle-même ce qu'elle attend des autres. Les doubles standards sont un aspect très important de la vie d'un manipulateur.

13. Son attitude envers les femmes est négative.

Au début d'une relation, il se peut qu'un homme vous dise qu'il vous voit comme très différente des autres femmes. Il ne fera pas cette distinction longtemps. Les stéréotypes d'un homme sur les femmes et sur leur rôle dans la société peuvent conduire à la violence dans le couple. Soyez prudente!

14. Il vous traite différemment en présence d'autres personnes.

Les manipulateurs mettent un point d'honneur à traiter leur partenaire avec beaucoup d'égards en présence d'autrui. Ils réservent leurs comportements violents à la sphère privée.

15. Il est attiré par la vulnérabilité de sa partenaire.

Certains manipulateurs choisissent des partenaires beaucoup plus jeunes qu'eux, qui les admirent et qui les laissent prendre les rênes de la relation. D'autres sont attirés par des personnes ayant vécu des expériences particulièrement difficiles; cela leur permet de jouer le rôle du sauveur. Méfiez-vous des hommes qui semblent apprécier la répartition inégale du pouvoir au sein du couple.