

[L'IDÉE]

“Nous sommes tous des pervers manipulateurs !”

Dans son dernier essai, Robert Neuburger examine les différentes facettes de la perversité qui se cache en chacun de nous. Dissimulation, culpabilisation..., la manipulation commence dès le plus jeune âge, avec le langage.

Propos recueillis par
Christilla Pellé-Doué
Photo Ed Alcock

Psychologies : Sommes-nous tous capables d'être des pervers ?

R.N. : Oui, nous sommes tous capables de manipulation. Nous utilisons souvent la manipulation, sous diverses formes, comme la dissimulation, la culpabilisation... Ce sont les circonstances qui peuvent nous y conduire. Nous avons tous cette compétence et nous apprenons à utiliser la perversion langagière dès l'enfance. Dès que l'on est en relation, dès que l'on parle, on commence à dissimuler, et c'est la première manipulation. C'est parce que l'enfant pense que les parents ne supporteraient pas ce qu'il a à dire que l'enfant dissimule ou ment.

Les parents eux-mêmes manipulent les enfants. Vous donnez l'exemple amusant du parent qui incite son enfant à manger des épinards parce que c'est bon...

R.N. : Oui, les enfants avalent cette histoire avec les épinards, et ne réalisent pas – ou alors beaucoup plus tard – qu'ils ont été manipulés. Car, en réalité, les épinards ne sont pas bons, ni pleins de fer ! Il faut bien comprendre que la fondation de toute manipulation, c'est la relation. Et s'il s'agit d'un lien vital, la manipulation sera beaucoup plus efficace. Ainsi, si j'essaie de vous manipuler, vous m'enverrez balader ; mais si nous étions mariés, vous y regarderiez peut-être à deux fois... Je pense à une de mes patientes qui a subi des manipulations importantes dans son enfance et qui a transformé tout cela en symptôme : elle est allergique à tout. Or ces perversions n'ont été que langagières. Il a fallu que je lui parle de paroles mensongères pour pouvoir commencer à détricoter tout cela.



ROBERT NEUBURGER

Psychiatre, psychanalyste et thérapeute de couple, l'expert de notre rubrique « La première séance » (lire p. 90) est l'auteur de nombreux ouvrages, parmi lesquels « *On arrête?... On continue?* », *Faire son bilan de couple* et *Exister, le plus intime et fragile des sentiments* (tous deux chez Payot). Il est également directeur scientifique du Cefa (Centre d'étude de la famille).

C'est donc la relation qui permet la manipulation. Et cela passe par le langage...

R.N. : Oui, c'est absolument fondamental. À tous les niveaux, qu'il s'agisse de la famille, de la vie professionnelle ou de la vie amoureuse. Il faut nécessairement qu'il y ait une relation, un enjeu – l'amour, la situation professionnelle, sociale, la reconnaissance du groupe, etc. – et de la confiance, car le fondement de la communauté humaine, c'est la confiance.

Quelles sont les grandes perversions langagières ?

R.N. : Je mettrais la dissimulation – je n'emploie pas le mot « mensonge », qui fait appel à une référence morale – en tête, car c'est la plus courante. Dissimuler, c'est cacher volontairement quelque chose à une personne. Il y a ensuite le discours qui crée la confusion, qui amène le sujet à douter de ce qu'il perçoit. C'est le double lien. C'est très tordu, car très difficile à détecter. Je me souviens d'un couple venu en consultation. Lui était atteint d'une maladie qui l'affaiblissait et demandait à son épouse un peu plus d'attention, de tendresse.

Elle a eu cette réponse : « Je ne veux pas être ton infirmière. » Or la réponse était biaisée : aucune infirmière ne manifeste de tendresse à un patient, ou alors elle est spéciale ! J'ai réalisé seulement le lendemain que la réponse était décalée. Parmi les autres perversions langagières, la culpabilisation est classique. Je pense à une patiente que sa mère a manipulée toute sa vie, sans que la jeune femme s'en rende compte. Vous savez, ce genre : « Je suis contente que tu sortes... Je serai toute seule ce soir, mais ce n'est pas grave, du moment que tu prends du plaisir. » Il a fallu que je lui indique que quelque chose n'allait pas.

Vous parlez du « négationnisme » intime. Est-ce une autre forme de manipulation ?

R.N. : Oui. Dans le domaine public, nous connaissons bien cela. L'histoire regorge de négationnistes, tant au sujet de la Shoah que du génocide arménien...

Mais dans le domaine privé, c'est moins connu. Pourtant, c'est parfois utilisé dans les familles, dans les couples. On discrédite la parole de l'autre, on nie ce qu'il affirme et, au besoin, on le fait savoir. Plus la victime tente de justifier son point de vue, plus c'est elle qui passe pour une menteuse. C'est un fait bien connu dans les affaires d'abus sexuels : si l'abuseur tente de discréditer la victime (« Elle m'a dragué... »), cette dernière va en rajouter pour tenter de se faire entendre... et elle se retrouvera dans une situation où elle n'est pas prise au sérieux. C'est une manipulation qui peut entraîner de graves dépressions. C'est important d'avoir pu nommer ce comportement, car le gros problème des manipulations, c'est que l'on a du mal à définir ce qui ne va pas.

Quelle différence faites-vous entre la perversion langagière et la perversion véritable ?

R.N. : La grande différence, c'est que dans le cas du « langage tordu », l'intention n'est pas malfaisante. Il s'agit de se protéger, de protéger son intérêt, par exemple ne pas se faire prendre dans le cas d'une infidélité. À l'inverse, ce qui caractérise la perversion véritable, c'est la jouissance qu'une personne peut tirer d'une manipulation. C'est la différence entre un gosse qui ment de temps en temps et un gosse qui ment tout le temps... Il ne s'agit pas de nier qu'il y a des structures perverses chez certains, mais je me méfie des diagnostics qui confondent l'être et le symptôme. Évitez de mettre les gens dans des cases sans tenir compte du contexte.

“La perversion véritable, c'est la jouissance qu'une personne peut tirer d'une manipulation”

Comment se protéger de ces « paroles tordues », comme vous les appelez ?

R.N. : C'est très difficile. Il s'agit d'impressions. Que faire avec des impressions ? L'astuce, c'est d'écouter le discours et pas le contenu. Il ne faut pas essayer de comprendre, sinon on est perdu, car c'est incompréhensible. Quelqu'un qui tente soudain, sans raison, de vous culpabiliser, il n'est pas nécessaire de comprendre : cela ne sert à rien. En revanche, si on se pose la question : « Mais qu'est-ce qu'il est en train de faire ? » – et pas de « dire » –, on a une chance de dévoiler l'affaire et de s'en sortir. Quel effet cela a-t-il sur moi ? Cela m'angoisse-t-il ? Et surtout, pourquoi a-t-il besoin de me culpabiliser ? Qu'a-t-il à cacher ?

Il faut tout de même être costaud pour ne pas se laisser entamer par la culpabilité, par le doute...

R.N. : Tout dépend à quel point on tient au lien. Si on y tient, on a plus de chances de se faire emmêler, on va essayer d'analyser, de comprendre... Un ami de ma fille m'avait posé cette question : « Est-ce que j'ai le droit de ne pas penser

comme ma mère ? » C'est cela le fond de l'affaire... J'en reviens au tiers : dans un couple, il n'y a pas d'autre personne. La relation est fermée. « Être en couple, c'est “men-songer” ensemble », ai-je pu un jour avancer. Tout le paradoxe de la situation est là : on ne va pas trahir l'intimité du couple ou de la famille. Même avec un professionnel. Vous savez, il y a des gens qui utilisent la parole du thérapeute pour manipuler l'autre... On peut s'en sortir en repérant chez soi-même un mal-être, un état dépressif, une inquiétude lorsque l'on est face au discours du manipulateur. En faisant alors appel à un tiers – de la famille ou des amis – et à un professionnel, on peut parvenir à démêler l'écheveau.

Si l'on s'aperçoit qu'on est soi-même en train de manipuler, comment faire marche arrière ?

R.N. : Pas facile à trouver... Je peux changer de technique, mais ce n'est pas simple. À mon avis, on peut s'en sortir par le haut.

Comment ?

R.N. : En évitant d'aller plus loin, en reconnaissant ce que l'on a fait et en prenant conscience de notre tendance à avoir recours à la manipulation. Ce n'est pas parce qu'on utilise la perversion langagière que l'on est un pervers.

Et la loyauté, dans tout cela ? Comment se faire confiance si toute relation implique de la manipulation ?

R.N. : Ah, cela me tient à cœur ! C'est fondamental. La loyauté fait corps avec la confiance. Dans un couple, c'est une qualité importante puisque cela permet l'entraide, la solidarité. Or la confiance doit être accordée dans un champ particulier, pas de manière générale et universelle, et surtout, elle fonctionne avec la loyauté : c'est comme cela que se fonde l'engagement réciproque. Sans cela, on débouche sur de l'aveuglement. « Fais-moi confiance » : c'est un grand classique des manipulateurs !

À LIRE

Les Paroles perverses, les reconnaître, s'en défaire de Robert Neuburger.

Nous utilisons tous ce que l'auteur appelle « la parole perverse » pour obtenir ce que nous voulons ou cacher une réalité... Le psychiatre nous aide à comprendre comment ces « paroles tordues » fonctionnent et de quelle manière s'en prémunir. Un manuel indispensable. Payot, 128 p., 16 €.

