

Amour ou emprise ? Comment éviter le piège d'une relation toxique

Par **Ségolène Barbé**
Publié hier à 07h00

[Copier le lien](#) [✉](#) [f](#) [t](#) [in](#)



Si vous vous sentez contrôlé dans vos moindres faits et gestes, parfois jusque dans votre coupe de cheveux, vos vêtements ou vos relations amicales, il y a sans doute là quelque chose de problématique [BillionPhotos.com / stock.adobe.com](#)

Difficile d'y voir clair lorsqu'on est aveuglé par le sentiment amoureux. Il existe pourtant des signes d'alerte, dès le début d'une relation, pour démasquer les personnalités perverses narcissiques.

«Quand je l'ai rencontré, j'ai cru que j'avais trouvé l'homme idéal. Il était charmant, attentif. Je n'avais jamais rencontré quelqu'un qui me faisait me sentir aussi spéciale, raconte Élise sur un forum dédié aux pervers narcissiques. «Avec le recul, je me rends compte que ce n'était qu'une façade, un piège savamment orchestré pour me séduire, me faire baisser ma garde. Au bout de quelques mois, tout a changé, il a commencé à me critiquer, d'abord sur des choses insignifiantes - ma manière de m'habiller, mes amis - puis par des remarques plus dures sur ma personnalité... » Pour Élise, comme pour tous ceux qui ont connu l'emprise au cours de leur vie, l'histoire commence souvent comme un conte de fées... d'où la difficulté de repérer une relation toxique alors qu'on est encore ébloui et aveuglé par le sentiment amoureux.

Santé - Newsletter

Tous les lundis

Retrouvez les meilleurs articles du Figaro Santé ainsi que les dernières actualités.

S'INSCRIRE

À lire aussi | [Comment travailler avec un pervers narcissique](#) 🗨️

Pour Anne-Clotilde Ziegler, psychologue et autrice de quatre livres sur l'emprise et la perversion narcissique (1), qui vient de publier *Qu'est-ce que l'emprise ?* (Solar, 2024), il existe pourtant des signaux d'alerte à surveiller dès le début d'une relation. *«Cela peut être par exemple une façon très égotique de se présenter, de se regarder sans cesse dans les miroirs, de ne parler que de soi, alors que, lors des premières rencontres, il est normal que le temps de parole soit à peu près équilibré entre les deux»,* suggère-t-elle. Autre attitude qui peut vous alerter : le manque d'empathie, qui se traduit en général par des remarques méprisantes faites, au début, à l'encontre de tiers, mais qui, bientôt, vous prendront sans doute pour cible... La relation avec une personne perverse narcissique débute souvent par une flambée de déclarations et cadeaux en tous genres. *«C'est difficile de voir ce "love bombing" comme une alerte car c'est aussi le signal d'une personne amoureuse, reconnaît la psychologue. La différence, dans une relation d'emprise, c'est que ce comportement va s'arrêter rapidement et être remplacé ensuite par des dévalorisations systématiques. C'est là qu'on voit qu'il s'agissait en fait d'une manipulation : la victime sera alors prête à tout pour retrouver cette attention et cet amour fou des débuts... »*

À lire aussi | [Que se cache-t-il derrière le «pervers narcissique»?](#) 🗨️

Dans un couple, il est normal de se disputer, mais l'amour vrai permet aussi d'entrer dans une relation de confiance et de bienveillance où l'on s'autorise enfin à se laisser connaître et à se montrer tel que l'on est. De son côté, *«Le prédateur - ou la prédatrice - ne cherche pas à être connu(e) et ne montre pas honnêtement ses vulnérabilités. Il vérifie dans les yeux de l'autre qu'il est toujours à son avantage et n'hésite pas à mentir pour y parvenir en inventant des délires auquel il finit par croire lui-même»* explique la spécialiste.

Possession de l'autre

Autant que le comportement de votre partenaire, c'est aussi votre état général qui peut vous renseigner sur la nature de la relation que vous vivez. Si vous vous sentez contrôlé dans vos moindres faits et gestes, parfois jusque dans votre coupe de cheveux, vos vêtements ou vos relations amicales, il y a sans doute là quelque chose de problématique. *«L'emprise, c'est vraiment la possession de l'autre, comme on possède un objet»,* résume Anne-Clotilde Ziegler.

Alors qu'une relation amoureuse est censée vous apporter une forme de sécurité, c'est, dans l'emprise, tout l'inverse qui se produit. *«La victime se sent en permanence dans l'incertitude, le stress, la peur de la prochaine réaction de son partenaire, d'autant que ses colères sont totalement imprévisibles, explique la psychologue. Si elle pense sans cesse à son partenaire, même lorsqu'ils ne sont pas ensemble, ce n'est pas en souriant béatement mais en développant mille pensées anxieuses qui finissent par la ronger de l'intérieur, par miner son estime de soi...»*

Stéréotype de la «passion amoureuse»

Épuisée par le stress et les montagnes russes émotionnelles, Élise, au bout de deux ans de relation, a fini par développer plusieurs symptômes - ulcère, hypertension, perte de poids, insomnie... - avant de réussir à partir. *«Il est très difficile de partir car le prédateur ou la prédatrice fera tout son possible pour conserver sa proie sous sa coupe en se montrant charmant(e) dès qu'elle menace de le quitter, poursuit la spécialiste. Beaucoup de victimes restent parce qu'elles ont des sentiments et il n'y a jamais de honte à aimer... Lorsqu'elles ont l'intuition de sa maladie, elles ont aussi l'espoir de guérir leur partenaire. Elles se disent que si elles partent, elles l'abandonnent en quelque sorte à sa propre folie... »*

Pour rompre une relation d'emprise, il faut d'abord en prendre conscience et cesser peut-être de la confondre avec cette vision stéréotypée de la passion amoureuse qui ferait « forcément » souffrir. Aimer et être sous emprise, ce n'est pas la même chose, et nous pouvons aujourd'hui apprendre à faire la différence.