

Docteur Cornelia Gauthier

Qu'est-ce que l'emprise ?



Docteur Cornelia Gauthier

L'EMPRISE EST UNE MANIPULATION HUMAINE TOXIQUE

L'emprise est une prise de pouvoir sur autrui, qu'on le fasse consciemment ou non. Il y a au minimum deux personnes impliquées, mais cela peut toucher des millions de personnes comme on le voit actuellement avec TRUMP ou dans de nombreux courants idéologiques.

Je vous propose donc de le garder Trump en tête pendant cette lecture puisqu'il est malheureusement l'exemple incarné du manipulateur egocentrique jusqu'à l'excès.

L'emprise reflète un pouvoir de domination sur autrui, que ce soit psychologique, physique et/ou sexuel. Souvent, ce sont les trois. Mais il peut se rajouter des facteurs idéologiques, politiques, économiques, sectaires, tous basés sur la PEUR bien légitime, mais fragilisante.

Il y a donc

- d'un côté un abuseur/agresseur
- et de l'autre, une victime

Ce malheureux rapport de force commence dans l'enfance où le petit humain est désemparé par les adultes menaçants, méchants, maltraitants. Il n'a pas d'autre option que de se soumettre en devenant une victime, ou de se rebeller en rejoignant le camp des plus forts et en devenant lui aussi un agresseur.

La violence n'est pas innée. Elle s'apprend !



Docteur Cornelia Gauthier

Dans le domaine de l'emprise, il y a deux catégories d'abuseurs :

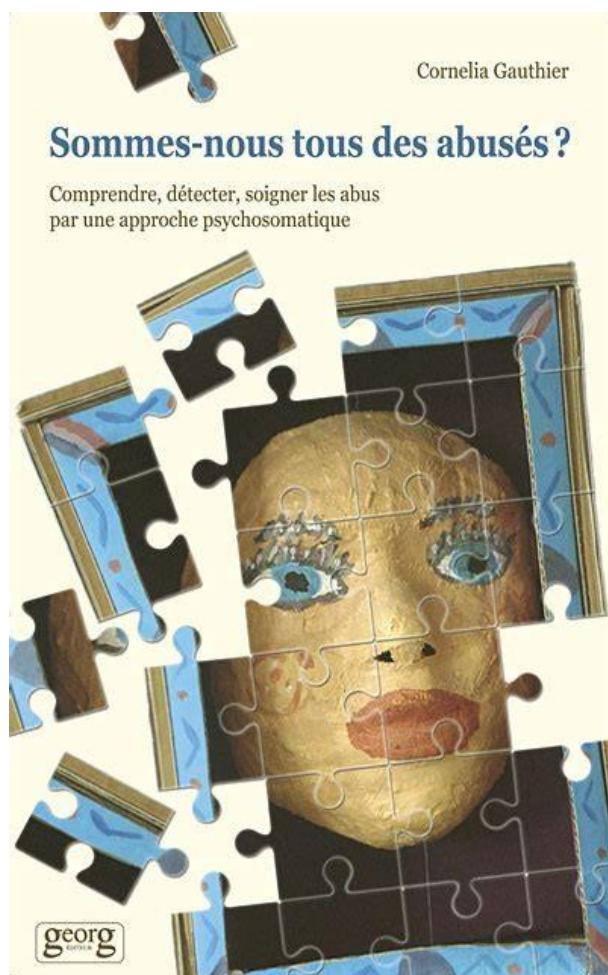
- Les méchants et
- Les pervers.

C'est important de distinguer ces deux catégories pour mieux s'en protéger.

Les **méchants** (terme extrêmement simplifié) sont mauvais et désagréables d'emblée. Ils se trouvent dans des positions de force où ils ont l'ascendant sur les autres. On les trouve donc parmi certains parents, dans les métiers à responsabilités, dans les armées, chez les politiciens autoritaristes, certains religieux. Le pouvoir leur est acquis et ils s'en délectent. Cela nourrit leur pouvoir de domination. Leur moteur, c'est le pouvoir.

Les **pervers** se diffèrentient par leur côté séducteur au départ, puis leur plaisir de faire du mal aux autres. **Au plaisir du pouvoir se rajoute la jouissance** de la perversité. C'est de l'abus à la puissance ¹⁰ !

Les deux catégories sont profondément narcissiques, c'est-à-dire, complètement centrés sur eux-mêmes. Ils sont dénués de toute empathie. J'en décris toutes les raisons et caractéristiques dans mon livre



Docteur Cornelia Gauthier

Pour résumer ces grands drames, il faut dire que ces abuseurs/agresseurs sont d'anciens enfants blessés, donc, des personnes **faibles** qui tous les jours tentent de s'illusionner qu'ils sont forts. L'abus des autres est donc leur **drogue**. Ils ne s'en guériront jamais, il faut le savoir !

Mais ils ont un défaut de la cuirasse : s'ils trouvent plus forts qu'eux, ils se soumettent. C'est ce qu'on peut observer avec Trump qui ne cesse de se soumettre et de baster devant Poutine !

Poutine est plus fort que Trump car il est psychologiquement extrêmement structuré, même dans son horreur, alors que Trump est profondément immature et donc très confus. Comme un enfant **avant l'âge de raison**, il confond la fiction avec la réalité. Il ment éhontément et change d'avis constamment.

Lorsqu'ils sont pervers, les agresseurs entrent dans le domaine de la psychopathologie. Ils ont un grave **trouble de personnalité** sur lequel peuvent se greffer des maladies psychiatriques comme la schizophrénie, la paranoïa, etc.

On ne constate pas cette manipulation psychologique chez les animaux. En effet, les animaux ont des comportement de **stratégies** de domination-soumission d'ordre instinctives, essentiellement faites pour assurer leur survie et celle de leur espèce. Mais il n'y a ni intention, ni perversion, au contraire de ce que l'on observe chez bon nombre d'humains, hélas.

Les humains sont capables du meilleur et du pire, nous le savons bien. C'est essentiellement dû au cortex, ce troisième cerveau qui entoure les deux autres, à savoir, le reptilien et le limbique. C'est le **PFH** bien connu des québécois, le **Putain de Facteur Humain**.

Docteur Cornelia Gauthier

Quelques définitions

Qu'est-ce qu'un abus ?

Il s'agit d'un dépassement **et** d'un manque de limite, le dépassement étant le fait de l'abuseur et le manque, l'état de la victime.

Les abuseurs ne sont pas que sexuels.

En effet, il existe 4 formes d'abus qui peuvent s'additionner :

- Les abus émotionnels
- Les abus physiques
- Les abus sexuels
- Les abus spirituels

Dans tout abus, la forme émotionnelle est toujours présente.

Alors avant d'aller plus loin dans la réflexion, faisons aussi la différence entre la stratégie et la manipulation :

La stratégie

Cela demande la connaissance d'une situation et l'aptitude à la réflexion. Elle évalue des pourcentages de réussite ou d'échec avant d'entreprendre une action. Le meilleur exemple est celui des généraux des armées qui doivent évaluer si l'ennemi va attaquer par la mer, la terre ou/et l'air, puis de prendre la solution la plus adaptée pour tous. La stratégie est réfléchie.

La manipulation

C'est une méthode délibérée visant à influencer, contrôler ou orienter les pensées, les émotions et les comportements d'une personne sans qu'elle en soit pleinement consciente, ni consentante. Il s'agit d'une prise de pouvoir où le manipulateur utilise des techniques telles que

- la séduction
- le mensonge
- le chantage émotionnel
- la culpabilisation
- le gaslighting
- la menace

Docteur Cornelia Gauthier

pour **FAUSSER la perception** de la réalité de la personne manipulée, l'amener à agir contre son propre intérêt, ou à consentir à des choses qu'elle ne choisirait pas librement.

La manipulation représente une perversion.

Le gaslighting

C'est une technique de manipulation mentale et d'abus psychologique où l'agresseur déforme, minimise ou nie les faits réels, pour faire douter sa victime de sa mémoire, de sa perception de la réalité et même de sa santé mentale. L'objectif est de prendre le contrôle de la victime en sapant sa confiance en elle, créant ainsi une dépendance au manipulateur. Cette manipulation peut inclure le déni systématique de faits vécus par la victime, la réduction de ses émotions, l'isolement en coupant ses soutiens, et la projection de la faute sur elle-même.

Le terme vient de la pièce de théâtre Gas Light, où un mari manipule sa femme en lui faisant croire qu'elle devient folle, en niant des changements réels dans leur environnement, notamment l'éclairage au gaz. Cette technique est souvent utilisée dans les relations toxiques, les violences psychologiques et les contextes d'abus. Le gaslighting est un abus prolongé qui exploite la confusion mentale, bloquant la capacité de la victime à se défendre et renforçant l'emprise de l'agresseur.



Alors définissons aussi la perversion :

La perversion

Cela implique une déshumanisation de l'autre, qu'on traite comme un **objet** pour satisfaire ses propres besoins, souvent au détriment de la liberté et du

Docteur Cornelia Gauthier

bien-être de cette personne, caractérisée par une emprise, une manipulation, et une absence d'empathie.

La **perversion de la pensée** désigne un mode de fonctionnement mental où la pensée est détournée de sa fonction constructive, critique et créative pour devenir au contraire destructrice, manipulatrice et mensongère.

Cette pensée perverse est caractérisée par un **dénial** de la réalité psychique et émotionnelle — elle ne tient pas compte de la souffrance ou des vérités intérieures, ni chez soi ni chez autrui. Elle dit les choses **à l'envers** et crée la confusion dans les esprits. C'est le cas du complotisme. On peut aussi citer le concept pervers du « **pardon inversé** » enseigné dans les Cercles du Pardon, où l'on demande pardon à l'agresseur de nous avoir fait du mal. Exemple : Je te demande pardon parce que tu m'as battu et violé ! »

Pour arriver à retourner ainsi les cerveaux à l'envers, il faut un phénomène de **groupe** et quelques heures d'**endoctrinement**. Puis, les gens deviennent « adeptes » qui ne sont plus capables de remettre en question le raisonnement pervers. J'ai vérifié la véracité de ces lignes en m'adressant à dix facilitateurs de ces cercles ainsi qu'au créateur lui-même.

L'emprise est une situation de pouvoir et de domination alimentée par la fascination et la peur, l'impossibilité objective de faire autre chose que de se soumettre. Elle s'impose parfois de façon très subtile. Asseoir narcissiquement son pouvoir pour détruire, se sentir tout puissant, instaurer et déguster la crainte.

L'emprise oblitère et trouble la pensée,

vous laisse ahuri, sidéré, amnésique

Voici deux mécanismes très proches, comme un effet de miroir :

- D'un côté le charisme (le pervers)
- De l'autre la fascination (la victime)

Le charisme

C'est la qualité d'une personne qui séduit, influence et fascine les autres par son discours, son attitude, son tempérament et ses actions. Il s'agit d'une forme **d'autorité naturelle** ou acquise qui permet de capter l'attention, de fédérer autour d'un projet ou d'une idée, et d'exercer un ascendant sur autrui.

Docteur Cornelia Gauthier

Le charisme agit tant au niveau rationnel qu'émotionnel et peut être perçu comme un **magnétisme** personnel qui suscite respect et admiration. Ce pouvoir d'influence découle autant du talent que de la capacité à le mettre en scène de manière authentique, simple, et proche des autres.

Philosophiquement et sociologiquement, le charisme est vu comme une qualité extraordinaire, voire surnaturelle, attribuée à un individu capable d'inspirer confiance et loyauté, souvent associé à des figures clés comme des leaders ou des héros charismatiques.

Originairement, en grec, « charis » signifie grâce, charme, faveur, ce qui reflète l'essence aimante et attractive du charisme.



C'est une arme à double tranchant, car le charisme peut être le fait de personnes bienveillantes avec une magnifique aura comme le pire des pièges psychologiques. Mais les pervers sont extrêmement charismatiques et se mettent tout le monde en poche sans rien faire.

Dans les histoires d'amour, ce sont les plus merveilleux princes charmants, pour peu de temps ! Il s'agit d'un mécanisme de prédateur, de subjugation et de fascination pour sa victime.

Dans le couple, charmant à l'extérieur, mais tyran domestique, le pervers est un perpétuel capricieux insatisfait. La majorité des pervers sont des hommes.

L'emprise est un processus d'influence ou de domination, souvent insidieux et progressif, par lequel une personne exerce un **contrôle** contraignant sur une autre, allant jusqu'à neutraliser sa capacité à agir, à choisir ou à penser par elle-même. Ce contrôle peut être psychologique, affectif, moral, économique ou même physique, et il aboutit à un état de soumission, de dépendance et d'aliénation de la victime.

Docteur Cornelia Gauthier

La fascination

C'est une expérience psychique où une personne ou un groupe est fortement impressionné, captivé, voire hypnotisé, par un phénomène ou une personne qui lui paraît radicalement étrangère ou inaccessible. C'est une forme **d'attraction** mêlée parfois à une répulsion, qui met la conscience en état de passivité. La fascination se manifeste par une admiration intense portée à ce qui sort de l'ordinaire, souvent enveloppée de mystère et d'inexplicable. En psychologie, elle provoque une sorte d'absorption ou **d'aliénation** de la conscience, où l'individu se perd dans son propre imaginaire, notamment dans l'état amoureux.

Elle est aussi liée à un sentiment d'émerveillement, de bonheur, d'inspiration, et peut même renforcer l'acceptation et l'admiration envers l'objet de fascination. Parfois, cette expérience peut aussi contenir une part d'ambivalence ou de danger psychique, notamment si elle empêche une quelconque distance critique. Notons par exemple l'attrait des « Bad Boys » chez certaines femmes. La fascination nous fait perdre notre objectivité.

La sidération

Elle va souvent de pair avec la fascination, mais elle est toujours présente lors d'un **traumatisme**. Il s'agit alors d'un mécanisme de protection psychique qui déconnecte le mental temporairement.

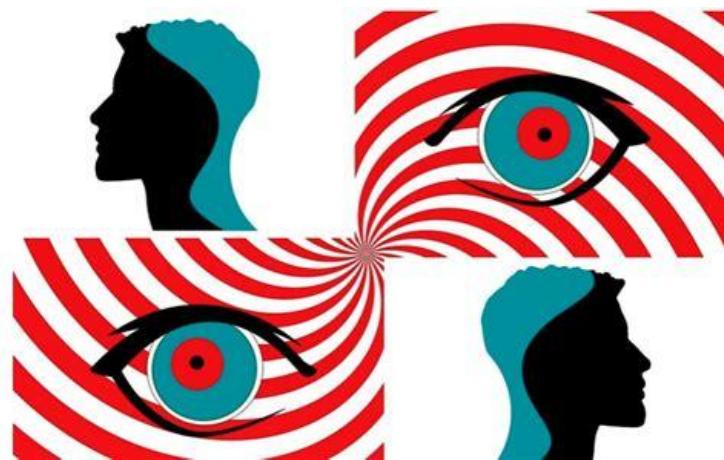
La sidération est un état psychique et physique de choc extrême qui survient face à une situation dangereuse, inattendue et traumatisante. Elle se manifeste par une **paralysie** totale ou partielle, où la personne se retrouve figée, incapable de bouger, de parler ou de réagir de manière consciente et rationnelle. Cet état est involontaire et survient comme un mécanisme de défense qui protège la personne d'un traumatisme intense, en anesthésiant temporairement sa **perception et ses émotions**. Cela peut être vu comme une sorte de tétonie psychique et physique, où les fonctions supérieures du cerveau sont bloquées, empêchant ainsi toute réaction face à la menace. Les fonctions végétatives restent opérantes.

La sidération se distingue de la peur ou de l'angoisse par son aspect soudain et incompréhensible, un choc qui dépasse la capacité de traitement de l'individu. Elle est souvent observée dans des contextes de violences graves, d'accidents, d'agressions sexuelles, ou de catastrophes, et peut avoir des conséquences durables si la personne ne reçoit pas un soutien adapté pour dépasser cet état. La sidération joue un rôle central dans la compréhension des réactions des victimes de trauma, notamment en expliquant pourquoi elles ne peuvent parfois pas se défendre ou fuir. Elle est aussi une indication

Docteur Cornelia Gauthier

importante en psychotraumatologie pour le diagnostic et l'accompagnement thérapeutique.

Elle est à l'origine des amnésies traumatiques.



La peur

C'est l'une de nos émotions primaires qui fait partie de notre kit de survie. C'est la réaction normal du « fight or flight », du « fuir ou combattre ». Au contraire de la sidération qui fige, **la peur pousse au mouvement**.

Le déni

C'est un mécanisme de défense psychique inconscient par lequel une personne refuse de reconnaître une réalité traumatisante ou inacceptable. Il s'agit d'un processus où l'individu exclut de sa conscience des faits, émotions ou situations qui provoqueraient de l'angoisse, de la souffrance ou un effondrement psychique. Le déni protège ainsi la santé mentale en maintenant une forme d'illusion ou de négation de la vérité douloureuse.

Ce mécanisme s'observe fréquemment après un choc émotionnel, comme l'annonce d'une maladie grave, un deuil, ou une rupture, où la personne dit par exemple « je ne peux pas y croire » ou « ce n'est pas possible ». Le déni ne signifie pas un simple refus conscient, mais un rejet automatique et inconscient, qui peut persister tant que la réalité est trop difficile à intégrer. Bien que naturel à petite échelle, le déni peut devenir pathologique s'il empêche l'adaptation à la réalité, notamment dans certaines psychoses ou névroses.

Le déni de son fonctionnement est complet dans le psychisme de l'abuseur qui n'a aucune introspection alors qu'il est partiel chez la victime. Cela signifie qu'en même temps **elle sait et elle ne sait pas**.

Docteur Cornelia Gauthier

Le déni est le résultat de la dissociation psychique.

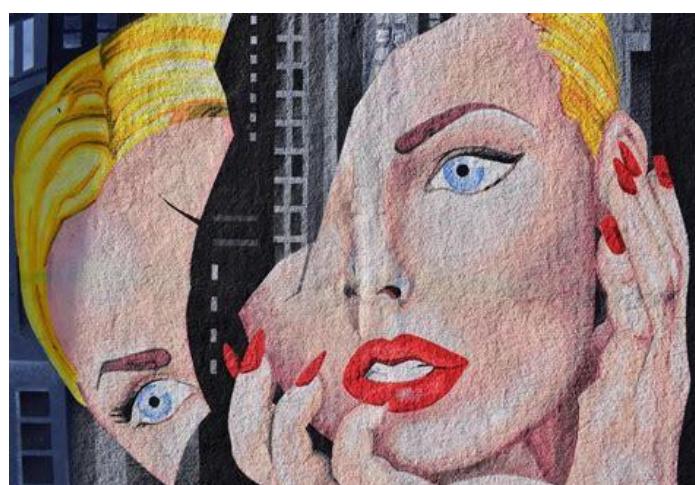
Le déni peut toucher de nombreuses personnes comme dans le complotisme. Cela se nomme le **déni collectif**.

La dissociation

La dissociation psychique est un mécanisme mental par lequel une personne se déconnecte partiellement ou totalement de ses pensées, souvenirs, émotions ou perceptions de la réalité. Ce processus agit comme une sorte de séparation ou rupture entre des éléments psychiques qui sont normalement intégrés au fur et à mesure du temps qui passe, comme la conscience, la mémoire, l'identité ou la perception de l'environnement. La dissociation permet de **supporter un traumatisme** ou un stress intense, en inhibant temporairement la prise en compte de la réalité vécue, souvent douloureuse ou difficile à assimiler.

Ce phénomène peut se manifester par un sentiment de détachement, d'irréalité, d'observation de soi comme extérieur, ou même une perte partielle de l'identité, comme si une partie de la personne restait connectée au réel tandis qu'une autre se protège en coupant le lien avec ce qu'elle subit. La dissociation peut être ponctuelle et normale (par exemple, se « déconnecter » mentalement lors d'un moment ennuyeux), mais elle peut devenir pathologique lorsqu'elle est liée à un traumatisme et qu'elle perdure, conduisant à des troubles dissociatifs plus sévères, tels que la dépersonnalisation, la déréalisation, ou le trouble dissociatif de l'identité.

Ce concept, initialement développé par le psychiatre Pierre Janet, est central en psychotraumatologie, car la dissociation est souvent un siège de troubles liés aux traumatismes psychiques. Elle se situe entre la simple volonté d'évasion mentale et une véritable fragmentation de l'expérience subjective et de l'identité.



Docteur Cornelia Gauthier

Mécanismes et caractéristiques de l'emprise

Elle peut être immédiate comme dans la fascination et la sidération, mais souvent, elle est progressive.

Elle peut être due à des menaces, des dangers et des expériences uniquement négatives. La victime est malheureuse, sait que son problème vient de sa relation avec l'autre, mais elle est incapable de reprendre le contrôle de sa vie et de sortir de la relation toxique. Elle a souvent besoin de l'aide d'un tiers pour se libérer.

Mais l'emprise s'installe souvent par des stratégies de séduction et de manipulation, puis s'accentue à travers le contrôle des relations, l'isolement, la dévalorisation, la menace et la culpabilisation.

Les personnes sous emprise peuvent éprouver de la peur, de la confusion, une perte de confiance en soi, un sentiment d'abandon, et des difficultés à se libérer de la relation. La domination s'exerce par la prise progressive de pouvoir sur la vie et l'identité de l'autre, au point d'abolir sa spécificité et de réduire la victime à un simple objet au service de l'autre.

Le système des chaud-froid dans la relation de couple

Mais la plus « diabolique » des emprises est celle créée par le pervers en raison de la période de séduction du début qui n'est à nulle autre pareille. C'était trop merveilleux et la victime en garde une immense **nostalgie**. Elle ne peut pas croire que cette personne si fabuleuse puisse être si odieuse. Elle se trouve devant Docteur Jekyll et Mister Hyde et c'est inconcevable. Après une très courte période de ciel sans nuage, le merveilleux amoureux devient, en une fraction de seconde, un abominable personnage. Il jouit profondément du trouble qu'il crée chez sa victime.

Lorsqu'il observe qu'il va la perdre, il redevient pour peu de temps la personnalité magnifique, en s'excusant « sincèrement » et en promettant de ne jamais recommencer. Jusqu'à la prochaine fois ! Et les périodes idylliques sont de plus en plus courtes. Nous observons que le pervers fonctionne aussi via une dissociation psychique dans laquelle il est ou paraît totalement authentique. On lui donnerait le bon Dieu sans confession. Prenons l'exemple de l'auteur d'un effroyable féminicide, Jonathan Daval, qui pleure à chaudes larmes devant la disparition de sa femme devant les caméras. C'est une dissociation hallucinante qui nous a tous laissé sans voix. Comment imaginer cet homme « attachant » commettre la pire des horreurs ? Impensable ! c'est l'effet de la dissociation.

Docteur Cornelia Gauthier

Toutes les relations toxiques ne se terminent pas par un féminicide, mais il y en a beaucoup, hélas !

En face de ces monstres pervers narcissiques, les femmes subissent ces à coups constants comme des chocs répétitifs qui les détruisent lentement et sûrement. A chaque retournement, elles y croient de nouveau. Elles se fragmentent un peu plus à chaque désillusion, jusqu'à ce qu'elles ne soient plus personnes.

Qu'on se le dise tout haut :

Un pervers narcissique ne changera jamais.

Il n'est pas guérissable, même pas par le meilleur thérapeute. La lésion primaire de sa personnalité est trop grave. C'est irréversible ! Rien ne sert de patienter.

Il faut fuir et sauver sa peau !

La seule personne qui pourra bénéficier d'un travail psychologique en profondeur, c'est la victime. Lui, le bourreau, il n'en veut pas !

Isolement de la victime

Dans une relation toxique perverse, l'abuseur va toujours faire en sorte d'isoler sa victime. Très jaloux, il va progressivement dissuader sa victime de voir ses amis, sa famille, en invoquant toutes sortes de prétextes de façon à noyer le poisson. Puis, il interdira toute relation de manière autoritaire. Les derniers amis du couple seront les siens. Puis cela se terminera aussi.

Cet isolement se fera souvent suite à des déménagements fréquents, des suppressions de moyens de communications ou de déplacements.

Puis viendra l'isolement financier où la victime n'aura plus accès à sa carte de crédit, où son salaire sera transféré d'office sur le compte de l'abuseur. L'abuseur parviendra fréquemment de faire des achats au nom de sa victime, l'emmenant en plus dans le cercle vicieux des dettes.

Il y aura aussi toutes sortes de menaces physiques et psychiques pour empêcher la victime d'alerter les assistants sociaux ou la police. Les enfants sont souvent utilisés comme des otages, empêchant la mère de se faire aider ou de partir, pour éviter que leurs enfants en paient le prix. C'est très efficace !

L'isolement sous toutes ses formes est le meilleur moyen de l'abuseur de garder sa victime sous son propre contrôle.

Docteur Cornelia Gauthier

A plus grande échelle

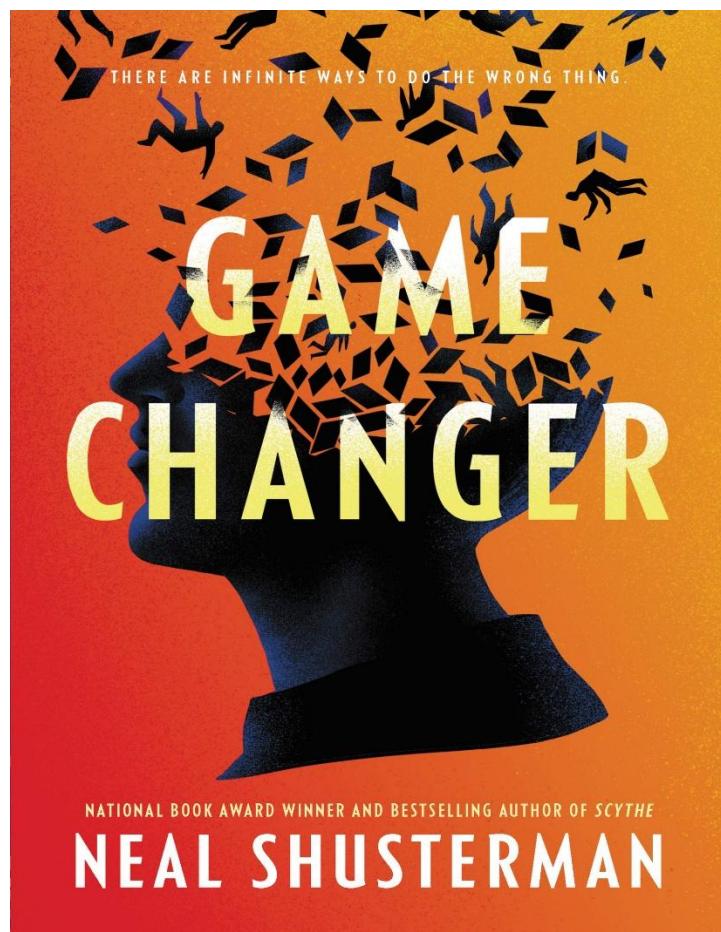
Les pervers narcissiques ne sévissent pas que dans le couple. On les retrouvent souvent dans les **sectes**. Ce sont les gourous qui séduisent les foules par leur charisme. Là, en plus de la toxicité du lien, interviennent l'effet du groupe qui amplifie le phénomène par l'endoctrinement où l'on nous enseigne à voir les choses à l'envers et à y croire. La méthode est bien connue. Il faut répéter et appuyer sur le clou pour créer des adeptes. Il faut promettre des choses, faire miroiter une relation privilégiée avec le maître.

Dans les sectes, on trouve la triade :

- Religion
- Argent
- Sexe

C'est ainsi que l'on prive les adeptes de la liberté de penser, de s'exprimer, de choisir leur vie, leurs amis. On les met sur la paille, on coupe les liens avec leurs familles et leurs amis. On leur prend tout. Il ne leur reste RIEN.

C'est ça l'EMPRISE, la PRISE de POUVOIR sur la personne toute entière !



Docteur Cornelia Gauthier

Il est possible de sortir de l'emprise, mais cela nécessitera trois conditions sine qua non :

- Connaître tous ces mécanismes et les identifier dans sa propre vie
- Se faire aider et accompagner psychologiquement
- Persévérer pour s'extraire de la toile d'araignée tissée

Il est fortement conseillé de se joindre à des **groupes d'entraide** qui sont nombreux et que l'on peut trouver facilement via Internet ou les aides sociales dans la région où l'on habite.

En résumé, on applique la maxime :

On efface tout et on recommence !

C'est possible.