



# MURS MURS

COLLECTIVE RHIZOME & LOU JOUBERT BOUHNİK

FICHE BORD PLATEAU :  
LEXIQUE

UNE PRODUCTION DE

**L'ANCRE**

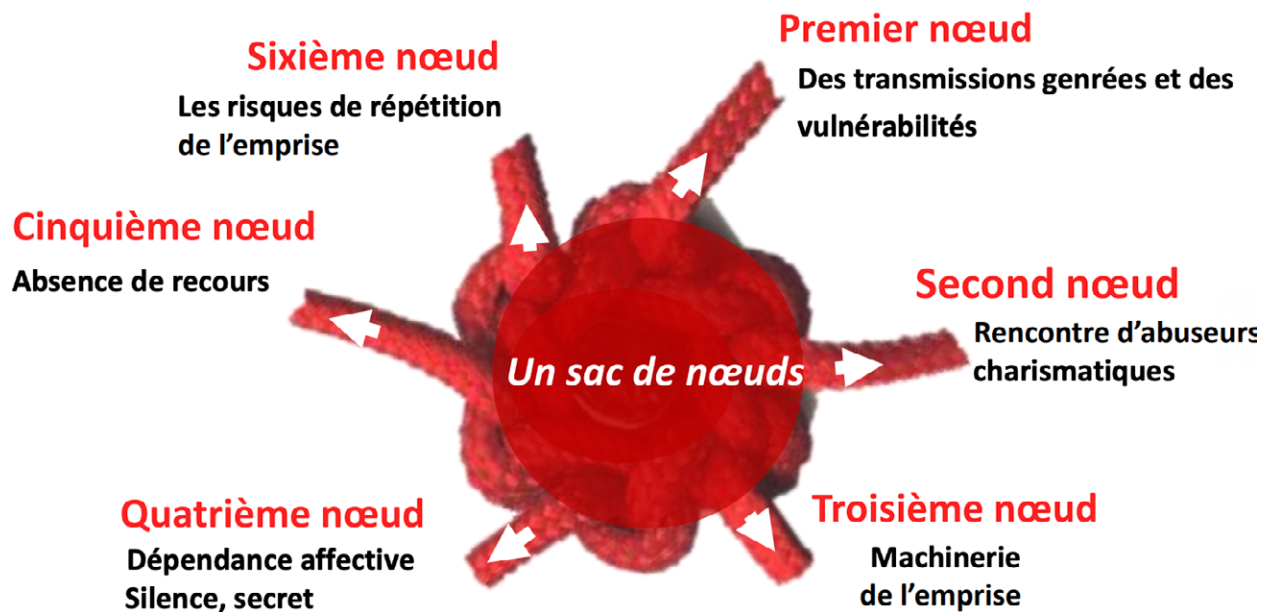
THÉÂTRE ROYAL

# Fiche bord plateau : lexique

Le travail de Pascale Jamouille met en évidence que l'emprise est un système qui articule :

1. Le subjectif (vécu intime)
2. L'intersubjectif (relation entre deux sujets humains ; asymétrie abuseur-victime)
3. La société (normes culturelles, institutions)

Pour pouvoir se libérer d'un système d'emprise, il est nécessaire d'en comprendre les ressorts. Pascale Jamouille utilise la métaphore d'un filet de nœuds qui se resserrent les uns les autres. Identifier ces nœuds permettra alors d'enclencher un processus de déprise pour les desserrer.



# Nœud 1 : Terreau fertile

## ***Parcours, contexte, socialisation***<sup>1</sup>

L'emprise s'ancre toujours dans l'histoire personnelle de la victime, et dans le contexte culturel particulier dans lequel elle a été socialisée. Son parcours et son histoire sont des éléments déterminants : violences passées, parcours d'exil, isolement social, difficultés économiques, ou encore conditions de santé et situations de handicap. Dans une société marquée par les inégalités de genre, l'éducation peut également être un vecteur de vulnérabilité, notamment lorsqu'elle inculque des croyances qui légitiment ou entretiennent la domination des hommes sur les femmes. Les stéréotypes de genre assignent aux hommes le rôle de protecteurs et aux femmes celui de personnes douces et soumises. Cette construction sociale du « naturel féminin » va de pair avec une infériorisation des femmes.

Voici une liste (non exhaustive) des normes culturelles patriarcales qui constituent un terreau fertile pour l'emprise :

### ***Autorité protectrice :***

Comme le rappelle Pierre Bourdieu : « *la famille que nous sommes portés à considérer comme naturelle, parce qu'elle se présente avec l'apparence du toujours ainsi, est une invention récente* »<sup>2</sup>. Notre conception de la famille comme nucléaire (structure familiale composée d'un père, une mère et de leurs enfants) est le produit d'une construction historique, qui remonte au droit romain. La famille en droit romain<sup>3</sup> repose sur la notion de puissance du père de famille, la *patria postesta*, un pouvoir de vie ou de mort qui s'exerce sur toutes celles et ceux qui vivent sous le même toit (sa femme, ses enfants, ses esclaves). Avec l'influence croissante de l'Église, c'est le modèle de la famille nucléaire, dont le centre de gravité est le couple marié, qui s'impose.

Cette autorité du chef de famille persiste dans le droit civil Français et Belge jusqu'au XX<sup>e</sup> siècle.

- La puissance maritale (qui maintient la femme sous le contrôle juridique de son mari) n'est abolie en Belgique qu'en 1958, avec la Loi sur l'égalité entre époux, la suppression de la puissance maritale et l'incapacité de la femme mariée. En France, elle disparaît en 1938 (ordonnance du 18 février 1938), mais la femme reste longtemps entravée : elle n'a pu ouvrir un compte bancaire ou travailler sans l'autorisation de son mari qu'à partir de 1965.
- La puissance paternelle ne disparaît au profit de l'autorité parentale (des deux parents) qu'en 1970 en France. En Belgique il a fallu attendre la loi du 13 avril 1995 pour que l'exercice de l'autorité parentale devienne conjoint.

Si ce modèle de famille nucléaire n'est plus consacré par le droit, les normes culturelles correspondantes persistent encore. Ainsi, l'éducation traditionnelle apprend aux filles à se soumettre à l'autorité protectrice de leur père, puis à celle de leurs maris. C'est d'ailleurs de là que vient le concept de « patriarcat », forgé par les féministes dans les années 70 pour désigner l'organisation sociale dans laquelle l'autorité (domestique mais aussi politique et économique) est détenue par le chef de famille, et qui est donc organisée autour de la hiérarchie entre les hommes, dominants, et les femmes, dominées.

### ***Modèle d'obéissance :***

La soumission à l'autorité est un phénomène bien connu en psychologie sociale. Dans les années 1960, le psychologue Stanley Milgram fait le constat suivant : « une proportion substantielle de gens fait ce qu'on leur demande de faire, quel que soit le contenu de l'acte, sans tourments de conscience, dès qu'ils perçoivent que l'acte émane d'une autorité légitime »<sup>4</sup>. Or, cette propension peut être cultivée par l'éducation.

---

<sup>1</sup> La socialisation est le processus par lequel un individu apprend et intériorise les normes, les valeurs, les comportements et les rôles sociaux propres à la société ou au groupe dans lequel il vit.

<sup>2</sup> P. Bourdieu, « La famille dans tous ses états », Les actes de la recherche en sciences sociales, Paris, Le Seuil, juin 1996.

<sup>3</sup> V<sup>e</sup> siècle avant J.C.

<sup>4</sup> Stanley Milgram, *Soumission à l'autorité*, Calmann-Lévy, Paris, 1974, p. 22 // Stanley Milgram, *Expérience sur l'obéissance et la désobéissance à l'autorité*, La Découverte/Poche, Paris, 2013, p. 18.

Par nature asymétrique, l'éducation définit le bien de l'enfant indépendamment de lui et lui impose éventuellement contre son gré. Cela passe par des ordres, auquel l'enfant est tenu d'obéir. Il y a là un apprentissage de la domination des enfants par les adultes, qui entérine leur sujétion et les expose à des violences.

C'est également ainsi que certaines dispositions considérées comme « féminines » sont inculquées, à la fois par la famille et par l'ordre social. L'enfant apprend en observant le monde social et les adultes qui l'entourent : si elle n'est confrontée qu'à des modèles d'obéissance et ne se voit pas transmettre les facultés de se rebeller, elle intériorise la soumission comme une norme de comportement. Les vertus de soumission, de docilité et de dévouement sont traditionnellement acquises par les filles au travers de cette socialisation.

### ***Injonction au don total de soi***

L'injonction au don total de soi impose aux femmes un sacrifice permanent de leurs besoins et désirs au profit des autres, particulièrement dans les sphères familiales et relationnelles. Ce processus décourage l'autonomie des femmes en rendant leur subordination à la fois invisible et légitime. L'emprise peut alors s'ancrer dans ces normes patriarcales.

Cela passe notamment par :

- **L'idéologie de l'amour passion** : véhiculée notamment dans notre culture par les récits romantiques, impose aux femmes en couple hétérosexuel un don total de soi où l'amour justifie l'abandon de leur autonomie. L'amour-passion suppose donc une fusion totale, où les femmes doivent « tout donner » pour prouver leur dévotion. Le « je » n'existe plus, comme le confirme cette citation attribuée à Woody Allen : « *Mon amour, nous ne ferons qu'un : moi !* ». Dans ce modèle, la disparition du sujet féminin s'accompagne mécaniquement de la toute-puissance masculine, légitimée comme étant une preuve d'amour. C'est ainsi que, comme le souligne Mona Chollet : « *Notre culture ne cesse de présenter le mal qu'un homme peut faire à une femme comme une preuve d'amour* ». Toutes sortes d'abus sont ainsi dissimulés sous couvert de passion : séduction par la manipulation, harcèlement, agressions sexuelles, violence physique, emprise. On se souvient notamment du traitement qui avait été fait du féminicide de Marie Trintignant par Bertrand Cantat, excusé voir glorifié par la qualification de « crime passionnel ».
- **La maternité** : Dans la société patriarcale, les femmes sont assignées à la reproduction. Cette conception de la maternité comme l'accomplissement ultime de la femme exige un don total de soi qui efface son identité individuelle au profit du rôle familial. Ce modèle impose aux femmes une abnégation présentée comme naturelle ; c'est le fameux « instinct maternel »<sup>5</sup>. A titre d'illustration, selon le Baromètre Sexisme du Haut Conseil à l'Egalité, 40 % des Françaises considèrent encore qu'il est normal que les femmes s'arrêtent de travailler pour s'occuper de leurs enfants. Le rapport note que « *C'est la mère qui se sacrifie dans son identité, sa fonction. On passe du statut de femme au statut de mère* ».<sup>6</sup>
- **La «charge mentale»** impose aux femmes un don total de soi dans la gestion quotidienne du foyer alors même qu'elle a bien souvent un emploi salarié en parallèle. Le burn out parental et domestique chez les femmes fait l'objet d'une sensibilisation de plus en plus importante : en 2019, la prévalence de la souffrance psychique au travail était deux fois plus importante chez les femmes que chez les hommes ; d'après les résultats d'une étude de l'association L'BURN cet épuisement est à 9 % d'origine strictement parentale, et à 50 % à la fois d'origine parentale et professionnelle.
- **Le care** : ce terme est un mot anglais récupéré par les mouvements féministes pour traduire le soin et l'attention portée à l'autre. Cela recouvre le travail de la dépendance, celui des proches et des aidants qui s'occupent de personnes vulnérables (85 % des aidants proches au niveau européen sont des femmes entre 35 et 64 ans). Les chiffres du SPF Emploi démontrent en outre la prédominance des femmes dans les secteurs d'activité associés au care : 6 travailleurs sur 10 du secteur socioculturel sont des femmes, 7 sur 10 dans l'enseignement libre et 8 sur 10 dans les établissements et services de santé.<sup>7</sup> Dans ces contextes professionnels traditionnellement féminins, qui nécessiteraient peu de qualifications et justifieraient une moindre rémunération,

---

<sup>5</sup> Elisabeth Badinter, *Le Conflit, La femme et la mère*, Flammarion, 2010

<sup>6</sup> [https://www.haut-conseil-egalite.gouv.fr/IMG/pdf/hce-sexisme\\_polarisation\\_etat\\_des\\_lieux\\_sexisme-vf.pdf](https://www.haut-conseil-egalite.gouv.fr/IMG/pdf/hce-sexisme_polarisation_etat_des_lieux_sexisme-vf.pdf)

<sup>7</sup> Maison Plurielle, *Prendre soin : le care, une affaire de femmes ?*, Mars 2024 [https://www.soralia.be/wp-content/uploads/2024/03/FPS\\_Femmes-plurielles\\_Mars2024\\_WEB.pdf](https://www.soralia.be/wp-content/uploads/2024/03/FPS_Femmes-plurielles_Mars2024_WEB.pdf)

ce don de soi est valorisé, présenté comme « naturel », masquant des formes d'exploitation et de violence psychologique.

### **Normalisation de la violence**

Dans une société structurée par les inégalités de genre, la violence contre les femmes est souvent normalisée, c'est-à-dire rendue banale, invisible ou légitime par des normes culturelles. La justification culturelle empêche de reconnaître ces violences pour ce qu'elles sont : elles deviennent « normales » et « acceptables ».

Un exemple historique est celui du viol conjugal, qui n'a été reconnu que très tardivement, puisqu'il était auparavant rendu inconcevable par l'idée d'une obligation maritale des femmes. Leur consentement au mariage était réputé emporter le consentement sexuel *futur*.

Quand elle concerne les violences sexuelles, cette normalisation correspond au concept de culture du viol, qui désigne « un ensemble de discours, de pratiques sociales et de mécanismes institutionnels qui contribuent à une normalisation persistante de la violence sexuelle, tout en tendant à culpabiliser les victimes plutôt qu'à condamner les agresseurs. »<sup>8</sup> Des études ont mis en évidence la persistance de ce phénomène, dans les relations hétérosexuelles notamment, puisque le pouvoir et l'agression masculine y sont normalisés (voir encouragés). Ces normes sociales transparaissent dans les discours des victimes : les jeunes femmes décrivent souvent les agressions comme « *boys being boys* »<sup>9</sup>, justifiant des actes comme des attouchements non consentis par l'idée que les hommes ne peuvent pas contrôler leurs désirs.<sup>10</sup>

La violence domestique est elle aussi normalisée par la socialisation : les enfants exposés à la violence intériorisent que l'agression est une réponse légitime aux conflits. Cela contribue à expliquer la transmission intergénérationnelle de l'emprise et de la violence intrafamiliale. Cette internalisation peut également se produire chez des individus qui appartiennent à une société dans laquelle la violence intrafamiliale est normalisée. La conséquence de cette normalisation est la stigmatisation, et la honte corrélative des victimes, qui finissent par accepter cette violence comme une part intégrante des relations de couple. La normalisation de la violence ne fait pas que réduire les victimes au silence : elle fabrique de nouvelles générations d'abuseurs et de victimes<sup>11</sup>.

#### **EXEMPLES DE CROYANCES QUI ENTRETIENNENT LA VIOLENCE À L'ÉGARD DES FEMMES**

(Source : OMS « *Understanding and addressing violence against women* », 2012)

[https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/77432/WHO\\_RHR\\_12.36\\_eng.pdf](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/77432/WHO_RHR_12.36_eng.pdf)

- Un homme a le droit d'affirmer son pouvoir sur une femme et est considéré comme socialement supérieur.
- Un homme a le droit de discipliner physiquement une femme pour un comportement jugé « incorrect ».
- La violence physique est une manière acceptable de résoudre un conflit dans une relation.
- Les rapports sexuels sont un droit de l'homme dans le mariage.
- Une femme doit tolérer la violence afin de maintenir l'unité de sa famille.
- Il existe des situations où une femme mérite d'être battue.
- L'activité sexuelle (y compris le viol) est un marqueur de la masculinité.
- Les filles sont responsables du contrôle des pulsions sexuelles des hommes.

<sup>8</sup> Ricci, S. (2025). Le concept de culture du viol, héritage de luttes contre les oppressions patriarcales et racistes. *Nouvelles Questions Féministes*, 44(1), 97-113. <https://doi.org/10.3917/nqf.441.0097>

<sup>9</sup> « c'est normal, ce sont des garçons »/ « des garçons qui se comportent comme des garçons »

<sup>10</sup> Hlavka, Heather R., "Normalizing Sexual Violence: Young Women Account for Harassment and Abuse" (2014). *Social and Cultural Sciences Faculty Research and Publications*. 95. [https://epublications.marquette.edu/socs\\_fac/95](https://epublications.marquette.edu/socs_fac/95)

<sup>11</sup> Syama R et M. Priyamvada, "Understanding Domestic Violence Victimization: Insights from Literature on Normalization and Intergenerational Transmission", *Academic International Journal of Interdisciplinary Research*, Volume 2 Issue 3, March 2024n <https://theacademic.in/wp-content/uploads/2024/04/21.pdf>

Dans ce lexique comme dans la pièce, nous nous concentrons sur la socialisation genrée et les situations de violence au sein de familles dites « nucléaires » et de couples hétérosexuels, qui constituent la majorité des entretiens à l'origine du travail. Mais l'emprise et les violences intrafamiliales touchent toutes les couches de la population.

D'autres groupes sociaux sont particulièrement vulnérables aux systèmes d'emprises. Cela peut être lié à des contextes spécifiques (l'âge chez les enfants/adolescent-e-s et les ancien-ne-s), de rapports de domination au-delà du genre et du couple hétérosexuel (grossophobie, validisme, racisme, LGBTQIA+phobie) ou encore des situations de domination institutionnelle (par exemple, pour une personne étrangère dont le droit au séjour dépend de la vie commune avec son ou sa conjoint-e). Ces facteurs sociaux influencent la manière dont l'emprise se manifeste. Ils peuvent générer des dynamiques ou des formes spécifiques de violences, accroître leur gravité, ou compliquer l'accès aux recours et aux soins. La juriste afro-américaine Kimberlé Crenshaw a proposé le concept d'intersectionnalité pour désigner la manière dont plusieurs formes de domination (genre, classe, race, sexualité, handicap, etc.) se croisent et produisent des expériences spécifiques d'oppression. Pour explorer plus en détail ces réalités, des références complémentaires sont indiquées en bibliographie.

### *Quelques références bibliographiques*

#### *La domination patriarcale*

- E. Badinter, *Le Conflit, La femme et la mère*, Paris, Flammarion, 2010
- Y. Bonnardel, *La domination adulte*, Myriadis, 2020
- P. Bourdieu, « La famille dans tous ses états », *Les actes de la recherche en sciences sociales*, Paris, Le Seuil, juin 1996.
- P. Bourdieu, *La domination masculine*, Paris, Seuil, 1998
- M. Chollet, *Réinventer l'amour. Comment le patriarcat sabote les relations hétérosexuelles*, Editions La Découverte, 2021
- S. Delale, É. Pinel, M.-P. Tachet, *Pour en finir avec la passion. L'abus en littérature*, Éditions Amsterdam, 2023
- C. Gilligan, *Une voix différente*, Champs essais, 2019 (publication originale 1982)
- F. Héritier, *Masculin, Féminin. La pensée de la différence*, Paris, O. Jacob, 1996
- Maryse Jaspar, *Définir et mesurer les violences conjugales*, Nathalie Frogneux et Patrick Deneuter, *Violences et agressivités au sein du couple*, vol. 1, p. 23-50

#### *Croisement avec d'autres formes de domination*

- Le site de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) propose, notamment via les différents onglets de la rubrique Contexte de vulnérabilité (<https://www.inspq.qc.ca/violence-conjugale/comprendre/contextes-de-vulnerabilite>) une présentation détaillée de la manière dont les groupes sociaux les plus vulnérables sont affectés par les violences intrafamiliales.
- Crenshaw, K.-W. et Bonis, O. (2005). Cartographies des marges : intersectionnalité, politique de l'identité et violences contre les femmes de couleur. *Cahiers du Genre*, 39(2), 51-82. <https://doi.org/10.3917/cdgc.039.0051>.
- Françoise Poujoulet, « Femmes étrangères victimes de violences conjugales en France : la triple peine », *Revue de l'Institut de Sociologie*, 85 | 2015, 155-175. <https://journals.openedition.org/ris/292?lang=fr>
- Rapport d'étude « Violences intrafamiliales : les filles et les jeunes LGBT plus touchés : Etudes et résultats - Synthèse », Institut national d'études démographiques, 2020 [https://juridique.defenseurdesdroits.fr/index.php?lvl=notice\\_display&id=32171&opac\\_view=-1](https://juridique.defenseurdesdroits.fr/index.php?lvl=notice_display&id=32171&opac_view=-1)

- M. Trachman et T. Lejbowicz « Chapitre 10 : Lesbiennes, gays, bisexuel.le.s et trans (LGBT): une catégorie hétérogène, des violences spécifiques » Violence et Rappports de Genre, édité par Elizabeth Brown et al., Ined Éditions, 2020, p. 355-390 <https://doi.org/10.4000/books.ined.14944>.
- Lejbowicz, T. (2022). Les écarts de déclaration de violences conjugales entre les femmes lesbiennes, bisexuelles et hétérosexuelles. *Population*, 77(4), 615-644. <https://doi.org/10.3917/popu.2204.0615>.
- Zine "[Les violences conjugales, c'est pas qu'un truc d'hétéro](#)"

## Nœud 2 : Rencontre d'abuseurs

À elle seule, la rencontre entre une personne en situation de vulnérabilité et un abuseur potentiel ne suffit pas à installer un système d'emprise. Celui-ci ne s'impose pas d'emblée par la violence : il se déploie d'abord dans la séduction, la mise en confiance. Des chercheur.euses ont développé le concept de *grooming* (qu'on pourrait traduire par préparation) pour désigner cette stratégie d'affaiblissement de la résistance d'un mineur par son agresseur.<sup>12</sup> Dans un premier temps, les victimes vont donc éprouver un sentiment d'admiration voire d'idéalisation du potentat.

## Nœud 3 : Déploiement de l'emprise

Le déploiement de l'emprise se manifeste à travers un ensemble de tactiques :

### **Isolation**

L'isolement social est un facteur d'augmentation des risques de violences intrafamiliales.<sup>13</sup> L'isolation de la victime est donc une tactique clé : l'abuseur coupe progressivement la victime de son réseau social, familial et professionnel en restreignant sa liberté et en la confinant à un espace contrôlé. En éloignant la victime des interactions sociales, cette forme de violence affaiblit le réseau de soutien et donc les possibilités de demander de l'aide.<sup>14</sup>

### **Gaslighting**

Le gaslighting consiste en une manipulation psychologique où l'abuseur altère la perception de la réalité de la victime par des mensonges, des contradictions et des dénégations, la faisant douter de sa santé mentale et de ses souvenirs. Cela passe par des tactiques répétées qui incluent le déni d'événements ou l'inversion des rôles pour faire passer la victime pour instable ou « folle », à ses yeux comme aux yeux de son entourage.<sup>15</sup>

### **Contrôle coercitif**

Ce concept central, défini par Evan Stark, décrit un système global de surveillance, de menaces, d'interdits et d'humiliations visant à priver la victime de son autonomie. Au-delà des actes isolés de violence, il s'agit de créer un état d'emprisonnement psychologique chez la ou les victimes, qu'il s'agisse de la femme ou des enfants. Cela passe notamment par la micro-régulation de la vie quotidienne dans tous ses aspects, comme le fait d'instaurer une surveillance constante et de contrôler les finances, les déplacements ou les interactions sociales. L'auteur.e peut aussi restreindre l'accès à l'éducation, à l'emploi ou aux soins. Ces agissement (violents et non violents) ayant pour objectif de soumettre la victime peuvent précéder l'emprise. Ils sont répétitifs et s'inscrivent sur la durée. Leurs effets se cumulent et se renforcent.

---

<sup>12</sup> Une proposition théorique élargit le concept de grooming pour l'appliquer non seulement à l'enfant mais aussi à son entourage, qui fait lui aussi l'objet d'une préparation. Voir Craven, S., Brown, S., & Gilchrist, E. (2006). Sexual grooming of children: Review of literature and theoretical considerations. *Journal of Sexual Aggression*, 12(3), 287-299.

<sup>13</sup> Cela a été rendu manifeste par la pandémie de COVID 19, durant laquelle le confinement a été corrélé à une augmentation des violences domestiques.

<sup>14</sup> L. Netto, M. Moura, A. Queiroz, F. Leite, G. Silva (2017). Isolation of women in situation of violence by intimate partner: a social network condition. *Escola Anna Nery - Revista de Enfermagem*. 21. 10.5935/1414-8145.20170007.

<sup>15</sup> Darke, L., Paterson, H., Dhillon, H., & van Golde, C. (2025). Defining gaslighting in intimate partner violence: Insights from victim survivors and support service providers. *Psychology, Public Policy, and Law*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/law0000461>

Cette notion complète celle d'emprise, puisqu'elle met en lien les comportements de l'agresseur-euse et les conséquences sur la victime, privée des ressources indispensables à son autonomie.

### **Cycle de la Violence**

Le cycle de la violence, théorisé par Lenore Walker en 1979, décrit un schéma récurrent en trois phases :

1. La tension montante (où l'abuseur accumule de l'irritabilité)
2. L'explosion violente (physique, sexuelle et/ou psychologique)
3. La « lune de miel » (où l'abuseur exprime des regrets et des promesses pour retenir la victime).

La phase de réconciliation masque la progression de l'emprise, ce qui contribue à expliquer pourquoi les victimes, piégées dans la répétition, restent parfois des années avec leur agresseur-euse. Ce cycle n'est cependant pas universel : dans l'étude de Walker, seuls 65% des cas manifestaient des signes de la phase de tension montante et la « lune de miel » n'était présente que dans 58% des cas. Bien qu'utile, ce modèle présente donc des limites, puisqu'il ne permet pas de rendre compte de la diversité des expériences des victimes de violences conjugales<sup>16</sup>. Le contrôle coercitif, par exemple, opère en continu plutôt qu'en phases distinctes.

### **Violences verbales et psychologiques**

Les violences psychologiques incluent les injures et les cris, les critiques incessantes, le dénigrement et les humiliations répétées. Elles peuvent également prendre la forme d'intimidations et de menaces, directes ou implicites, qui instaurent un climat de peur permanent. Enfin, les stratégies de manipulation, de culpabilisation ou de chantage affectif constituent des formes insidieuses de violences psychologiques. Leur impact sur la victime est profond et durable.

### **Violences physiques**

Les violences physiques incluent des coups, des menaces, des destructions d'objets ou des agressions qui instillent la peur et rappellent constamment le pouvoir de l'abuseur, souvent comme point culminant d'un cycle de tension accumulée.

### **Violences sexuelles**

Les violences sexuelles impliquent l'imposition de rapports non désirés, exploitation du corps comme moyen ultime de domination.

---

<sup>16</sup> Dutton, M. A. (2009, August). Update of the "Battered Woman Syndrome" Critique. Harrisburg, PA: VAWnet, a project of the National Resource Center on Domestic Violence/Pennsylvania Coalition Against Domestic Violence. Retrieved 02/09/2025, from: <http://www.vawnet.org>

### **Conséquences physiques sur la victime**

- Blessures, séquelles corporelles visibles, cachées ou invisibles
- Troubles somatiques liés au stress (insomnies, douleurs chroniques, troubles digestifs, fatigue intense...)

### **Conséquences psychologiques et émotionnelles**

- Confusion mentale
- Perte d'estime de soi, dévalorisation, perte de confiance
- Sentiment de culpabilité et honte intériorisée
- Peur permanente et anxiété
- Dissociation, dépersonnalisation, désobjectivation
- Mémoire fragmentée et amnésie traumatique
- État de vigilance permanente (« hypervigilance ») affectant la santé générale
- Risques accrus de conduites addictives, de dépression et de suicide

### **Conséquences sociales**

- Isolement accru et rupture des liens familiaux et amicaux
- Difficultés professionnelles
- Difficultés à solliciter de l'aide ou à maintenir une autonomie sociale
- Dépendance vis-à-vis de l'abuseur pour les ressources (financières, matérielles, administratives...)

#### *Quelques références bibliographiques*

- H. Frappat, *Le Gaslighting ou l'art de faire taire les femmes*, Points, 2025
- E. Stark, *Coercive Control: How Men Entrap Women in Personal Life*, 2007
- L. Walker, *The Battered Woman*, 1979
- Video: Understanding Coercive Control with Professor Evan Stark (2016)  
<https://www.youtube.com/watch?v=yFce-GbOdsW>

#### *Outils de prévention :*

- [Violentomètre](#)
- [Roue des violences et sa version queer](#)

## Nœud 4 : Dépendance affective et secret

« Par peur et par identification, par désinformation et dépersonnalisation, les sujets peuvent en arriver à adhérer au système qui les aliène, à y consentir, à en taire les exactions, à en devenir les complices. L'emprise a besoin du silence et du secret pour pouvoir continuer à s'exercer en toute impunité. »  
P. Jamouille, *Je n'existais plus, Les mondes de l'emprise et de la déprise*, La Découverte, Paris, 2021.

La dépendance affective et le secret constituent des mécanismes centraux de l'emprise. A travers les stratégies de l'abuseur, les victimes sont reconditionnées. Ce processus les conduit à adhérer à leur propre aliénation. Le secret protège l'abuseur et isole la victime, permettant ainsi à l'emprise de se perpétuer en toute impunité.

Plusieurs mécanismes peuvent être à l'œuvre :

- L'isolement familial et social créent une dépendance affective à l'auteur-e des violences, une peur de l'abandon et de la solitude.
- La victime s'identifie alors à l'abuseur-euse : le « je » disparaît et elle adhère à ses justifications et minimise les abus. Il peut donc leur être difficile de s'identifier comme victimes.
- Les sentiments de la victime pour l'abuseur-euse peuvent persister après les premières violences.
- L'empathie de la victime pour son abuseur-euse si iel a un passé difficile
- La culpabilisation de la victime par l'abuseur, qui la rend responsable de ce qu'iel lui fait subir, va la conduire à intérioriser la responsabilité des violences
- La honte peut conduire les victimes à taire ce qu'elles ont subi pour se soustraire au jugement des autres

Quelques références bibliographiques :

- L. Armstrong, *Kiss Daddy Good Night*. New York, Pocket Books, 1978
- R. Camp, "From Experiencing Abuse to Seeking Protection: Examining the Shame of Intimate Partner Violence" *UC IRVINE LAW REVIEW*, 2022 Vol. 13:103 [https://scholarship.law.georgetown.edu/cgi/viewcontent.cgi?params=/context/facpub/article/3498/&path\\_info=From\\_Experiencing\\_Abuse\\_to\\_Seeking\\_Protection\\_\\_Examining\\_the\\_Shame5.24.pdf](https://scholarship.law.georgetown.edu/cgi/viewcontent.cgi?params=/context/facpub/article/3498/&path_info=From_Experiencing_Abuse_to_Seeking_Protection__Examining_the_Shame5.24.pdf)
- J. Kabile « Pourquoi ne partent-elles pas ? Les obstacles à la sortie de la situation de violence conjugale » *Pouvoirs dans la Caraïbe*, 17, 2012, p. 161-198 <https://doi.org/10.4000/plc.867>
- C. Leemans et G. Loas, « La relation entre la dépendance affective et la maltraitance » *Rev Med Brux*, 2016. <https://www.amub-ulb.be/system/files/rmb/old/a76d2c0159501617d0a895573eeadfdf.pdf>
- Vidéo : « Pourquoi le secret entoure l'abus dans une famille ? », avec Anne-Françoise Dahin <https://www.yapaka.be/video/video-pourquoi-le-secret-entoure-labus-dans-une-famille>

## Nœud 5 : Absence de recours

L'absence de recours pour les victimes de violence renforce l'emprise en les privant de soutien extérieur.

### **Absence de figure secourable**

Les victimes ne sont pas toujours soutenues par leur entourage, et ce pour plusieurs raisons. D'une part, il arrive que l'entourage ne réalise pas ce qui se joue lorsque la victime garde le silence. On déplore notamment le manque de connaissance du grand public, mais aussi de nombreux-ses professionnel-le-s, qui conduisent à l'impossibilité d'identifier les violences, et a fortiori l'emprise qui les rend possible.

D'autre part, même quand la victime prend la parole, elle n'est pas toujours entendue, crue, ou accompagnée. D'après un sondage Ipsos de 2023 sur l'inceste, dans près de 3 cas sur 5 la parole de la victime a été minimisée : son témoignage a été mis en doute ou on lui a conseillé de garder le silence<sup>17</sup>.

Cette mise sous silence procède de plusieurs facteurs. L'effet des normes culturelles et sociales, comme la culture du viol<sup>18</sup> ou le tabou de l'inceste<sup>19</sup>, conduit collectivement à l'occultation de certaines violences. Le conformisme verrouille alors le système d'emprise en contraignant l'entourage des victimes à l'aveuglement et au mutisme.

La configuration de la structure familiale a aussi un rôle. La situation dans laquelle se trouvent les proches peut les conduire à rester dans le déni. Leur perception subjective de leur impuissance à agir, la peur d'éventuelles représailles : tout cela influe fortement sur le soutien qu'ils apporteront à la victime (ou son absence).

C'est ce qu'explique Pascale Jamouille dans cet extrait : « *Autour du silence, des familles s'organisent ; chacun est interdépendant du déni des autres. Car si le secret est dévoilé, le sentiment d'appartenir à une famille aimante et protectrice risque de se disloquer, le système relationnel peut s'effondrer et avec lui la sécurité existentielle de chacun* ».

Ce silence familial et social constitue une seconde trahison : non seulement l'abuseur-euse exerce son emprise, mais la victime se voit privée de reconnaissance et de protection de la part de son environnement.

### **Échec des institutions**

Le silence des victimes n'est pas la seule cause de leur invisibilisation. En effet, les institutions, scolaires et médicales notamment, devraient permettre d'identifier les personnes qui subissent des violences intra-familiales, ce qui n'est pas toujours le cas. L'emprise, phénomène encore trop mal connu, est d'autant plus difficilement identifiable.

Même lorsque la victime parvient à briser le silence et à chercher de l'aide, elle se heurte souvent à l'échec des institutions censées la protéger. Le traitement des victimes par les différentes institutions et interlocuteur-ice-s professionnel-le-s peut être une source de souffrance supplémentaire. On parle alors de victimisation secondaire, qui désigne « la victimisation qui résulte non pas directement de l'infraction pénale, mais de la réponse apportée à la victime par les institutions publiques ou privées, et les autres individus »<sup>20</sup>. Il y a donc deux versants.

- D'une part, la victime s'expose à des réactions négatives de la part des personnes à qui elle demande de l'aide. Cela peut se traduire par le fait de ne pas la croire, de minimiser son traumatisme, de lui attribuer une part de responsabilité, de l'orienter vers une médicalisation plutôt qu'un accompagnement adapté. Ces réactions, même lorsqu'elles ne visent pas directement à blesser

---

<sup>17</sup> <https://facealinceste.fr/blog/enquete/sondage-ipsos-2023>

<sup>18</sup> Voir Nœud 1

<sup>19</sup> La condamnation sociale de l'inceste est très répandue, au point que certains anthropologues, comme Claude Lévi-Strauss, sont allés jusqu'à le qualifier de « tabou universel ». Pourtant, force est de constater qu'il est omniprésent. Le tabou doit donc être compris plutôt comme une interdiction d'en parler, que comme une interdiction de l'acte en lui-même. L'inceste est collectivement invisibilisé, ce qui induit un déni de reconnaissance des victimes.

<sup>20</sup> Cette définition est consacrée à l'article 1 de la Recommandation (2023) 2 du Comité des Ministres du Conseil de l'Europe sur les droits, les services d'aide et le soutien des victimes de la criminalité, adoptée le 15 mars 2023.

la victime, produisent des effets délétères : elles ravivent la honte, accroissent le sentiment d'abandon et d'isolement.

- Une autre dimension de cette victimisation secondaire correspond à la violence des procédures et des institutions (par exemple, faire subir des examens médicaux à répétition à une victime, la faire témoigner à de multiples reprises alors que cela produit chez elle une réactivation de l'expérience traumatisante...).

Une notion voisine est celle de « violence institutionnelle » qui peut exister dans les relations entre services publics et usager-e-s. Elle se caractérise par l'incapacité des institutions et services publics à répondre de manière appropriée aux problèmes et aux besoins, notamment lorsqu'ils fonctionnent en deçà des normes acceptables en raison du manque de moyens. Cela se traduit concrètement par le manque de places dans les structures, le manque de moyens humains et financiers, le manque de formation des professionnel-le-s, ou encore la multiplication des procédures kafkaïennes. Les groupes sociaux vulnérables et précaires sont davantage exposés à cette violence des institutions.

*Quelques références bibliographiques :*

- F. Dahin , Comme une tombe - Le silence de l'inceste, Yapaka, 2022
- D. Dussy, Le berceau des dominations : Anthropologie de l'inceste, Pocket, 2021
- D. Dussy, « Inceste : la contagion épidémique du silence », *Anthropologie et Sociétés*, 2009, 33(1), 123–139. <https://doi.org/10.7202/037816ar>
- Podcast : Charlotte Bienaimé, « Inceste et pédocriminalité : la loi du silence ». [https://www.arteradio.com/son/inceste\\_et\\_pedocriminalite\\_la\\_loi\\_du\\_silence](https://www.arteradio.com/son/inceste_et_pedocriminalite_la_loi_du_silence)

## Nœud 6 : Risque de répétition de l'emprise

Les effets de l'emprise sur une personne sont durables. Après les violences, la victime peut développer des troubles de stress post-traumatique, des états d'hypervigilance ou une dissociation émotionnelle. Une emprise, même brisée, peut donc constituer le socle d'une vulnérabilité future et alimenter le terreau fertile des systèmes d'emprise suivants. C'est la raison pour laquelle l'emprise risque de se répéter dans le parcours de vie des survivant-e-s.

De la même façon, il y a un risque de transmission intergénérationnelle de l'emprise. Les enfants dont l'un des parents a vécu une situation d'emprise en gardent des séquelles. La peur, le stress, l'impuissance acquise se transmettent aux enfants par imprégnation. Cela les rend plus vulnérables à l'emprise d'abuseur-euse-s futur-e-s. La normalisation de la violence dont iels sont témoins au quotidien peut en outre les conduire à considérer l'agression comme une réaction ordinaire voire acceptable.

### La déprise : desserrer les nœuds



Selon Spinoza, la joie est une augmentation de la puissance d'agir : éprouver la joie, sous toutes ses formes, c'est déjà commencer à se déprendre.

Les parcours de déprise et d'émancipation sont toujours singuliers, propres à chaque survivant-e et à son histoire. Se sortir d'un système d'emprise est toujours un processus graduel, qui repose sur une multitude de ressources à la fois intérieures et extérieures à la personne. Chacun-e puisera dans les fragments de soi-même qui auront résisté à l'emprise : souvenirs heureux, imagination, humour, responsabilités envers d'autres, liens sociaux même ténus. Dans son livre, Pascale Jamouille nous donne à voir des trajectoires possibles (celles des victimes qu'elle a rencontrées dans le cadre de son enquête) et dont elle essaye d'identifier les recoupements. Voici des ressources possibles, que chaque survivant-e mobilise différemment en fonction de son histoire et de son contexte :

- **Avoir le déclic** : une réalisation soudaine peut enclencher le processus. Une multitude de déclencheurs sont possibles : un mot, une lecture, une rencontre, un épisode de violence qui rejailli sur un proche ou un enfant, etc.
- **Rêver, imaginer** : Pour se déconditionner, il faut pouvoir se convaincre qu'une autre vie est possible, et cela commence souvent par se l'imaginer. Cultiver son imagination, par tous les moyens : le jeu, la peinture, la musique, la danse, la lecture, l'écriture, le chant, permet d'ouvrir de nouveaux possibles. Ces rêves pourront ensuite être convertis en force de résistance.

- **Décrire les effets de l'emprise** : parvenir à se raconter, à décrire précisément son vécu intime pendant la durée de sa mise sous emprise permet de conscientiser l'ampleur des violences et de leur impact. Cette élucidation peut prendre des formes multiples : l'écriture autobiographique, la thérapie, la discussion avec un tiers, etc. Cependant, ce processus salvateur de nomination peut dans un premier temps être douloureux, et nécessiter un appui social et un accompagnement bienveillant.
- **Sortir de la honte et de la culpabilité** : pour se libérer, il faut parvenir à déconstruire la lecture du réel qui a été imposée par l'abuseur. En identifiant les stratégies déployées pour la mise sous emprise, et en réassignant la responsabilité plutôt que de se la faire porter à soi-même, les survivant-e-s pourront petit à petit se défaire de toute la honte et la culpabilité qui les écrasait.
- **Reconnaissance extérieure** : Quand autrui atteste de la réalité de l'emprise, cela peut permettre une prise de conscience. Cette reconnaissance extérieure du système d'emprise constitue une validation du vécu subjectif, de la perception des faits qui avait été mise en doute. La victime, dont la subjectivité avait été niée, redevient un sujet en prenant la parole. Cette reconnaissance peut venir d'un proche ou d'un-e interlocuteur-ice professionnel-le.
- **Retracer son histoire** : l'enfouissement des souvenirs traumatiques engendre des symptômes d'ordre psychologique et somatique sur la victime. Une prise en charge socio-médicale adaptée pourra permettre de relier ces symptômes psycho-traumatiques aux violences passées. Un travail de mémoire et de narration est alors le moyen de recouvrer son identité, de se réapproprier sa subjectivité. Remonter le fil permet de mieux comprendre ce qu'on a vécu et les conséquences de cette histoire personnelle, pour pouvoir ensuite réparer ce qui a été brisé en soi.
- **Accéder à des droits** : l'indépendance socio-économique est indispensable pour recouvrer l'autonomie, l'indépendance qui avaient été supprimées par le système d'emprise. Les recours offerts, l'appui institutionnel et la reconnaissance sociale des violences jouent un rôle essentiel dans les parcours de déprise. Ce sont des leviers sur lesquels la société dans son ensemble peut agir, pour se mobiliser et protéger les victimes présentes et futures. Ainsi, la déprise n'est pas seulement une affaire privée : elle implique la responsabilité de l'ensemble de la société, qui doit offrir aux victimes les conditions d'une véritable émancipation.
- **Convertir sa colère** : se dépendre suppose de réaliser à quel point on a été nié et violenté, et la colère est une réaction saine devant cette injustice. Pour autant, après avoir libéré sa colère, il faut la canaliser, la métaboliser pour éviter qu'elle devienne destructrice. L'engagement social, l'action politique ou syndicale sont autant de moyens de transformer son ressentiment en énergie utile. Cela peut notamment permettre d'utiliser son expérience passée, d'en tirer un savoir partageable. Se solidariser avec d'autres personnes qui ont traversé des épreuves similaires permet de renouer des liens d'entraide. Convertir la colère en moteur pour l'action et la lutte constitue aussi une réponse au besoin de justice, de liberté et d'égalité survivant-e-s.

## Ressources supplémentaires

### Bandes Dessinées

- C. Célé, *Ce que Cécile sait : Journal de sortie d'inceste*, Marabout, 2024.
- F. Luzzati, *L'emprise : Histoire d'une manipulation*, Dunod, 2024.
- F. Rivières, *Tu n'auras pas mon silence*, Marabulles, 2024.

### Romans

- C. Angot, *Le Voyage vers l'Est*, Flammarion, 2021.
- S. Chauveau, *La Fabrique des pervers*, Gallimard, 2016.
- W. Delorme, *Devenir Lionne*, Lattes, 2023.
- M. Gervais, *Il me tue cet amour*, Massot Éditions, 2020.
- M. Gervais, *Tuer le monstre : Journal intime d'une enquête au pays des auteurs de violences conjugales et sexuelles*, Books On Demand, 2025.
- R. Goolrick, *Féroces*, éd. Anne Carrière, 2010.

- C. Grandemange, *La Retenue*, éd. des Femmes Antoinette Fouque, 2021.
- C. Kouchner, *La Familia Grande*, Seuil, 2021.
- C. M. Machado, *Dans la maison rêvée*, Christian Bourgois Editeur 2021.
- B. Mannechez, *Ce n'était pas de l'amour*, City édition, 2021.
- L. Mey, *34m²*, Le Masque, 2025.
- N. Sinno, *Triste Tigre*, P.O.L., 2023.
- V. Springora, *Le consentement*, Grasset, 2020.
- G. Talent, *My absolute darling*, éd. Gallmeister, 2017.
- E. Thomas, *Le viol du silence*, J'ai Lu, 2000.

## Séries TV

- L'emprise, Téléfilm de Claude-Michel Rome, 2014
- Big Little Lies, HBO Max, 2017
- Maid, Netflix, 2021
- Querer, Arte TV, 2024

## Podcasts et Radio

- Podcast « Sous contrôle coercitif, Profils, des récits uniques », ARTE Radio Podcasts, 2025, accessible en ligne : [https://www.youtube.com/watch?v=4CID5\\_i3NSY&t=14s](https://www.youtube.com/watch?v=4CID5_i3NSY&t=14s)
- Podcast « Climat incestuel : grandir sous la menace », Un Podcast à soi (61), ARTE Radio Podcasts, 2025 accessible en ligne : <https://www.youtube.com/watch?v=L81TjdvC2Zk>
- Podcast « Violences dans nos couples : qu'est-ce que l'emprise ? interview avec Pascale Jamouille », gouinement lundi, 2024, accessible en ligne : <https://gouinementlundi.fr/2024/04/rencontre-autour-de-lemprise-avec-pascale-jamouille/>
- Émission de Radio « Comprendre et déjouer les mécanismes de l'emprise » avec Anne-Clotilde Ziégler, France Culture, 2024, accessible en ligne : <https://www.youtube.com/watch?v=s3J1hUKjhwA>
- Podcast « L'Énigme de l'emprise », avec Pascale Jamouille et Jean-Pierre Jouglà, France Culture, 2023, accessible en ligne : <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/esprit-de-justice/l-enigme-de-l-emprise-1748700>
- Podcast „ Violences conjugales, banalité du mâle », Les couilles sur la table, 2022, accessible en ligne : <https://www.youtube.com/watch?v=QEYiRDyRhZ8>

## Associations

- ASBL ADDE (association pour le droit des étrangers)
- [https://www.adde.be/images/20241003\\_Violences\\_intrafamiliales\\_en\\_contexte\\_migratoire.pdf](https://www.adde.be/images/20241003_Violences_intrafamiliales_en_contexte_migratoire.pdf)
- Maison Plurielle : <https://www.maisonplurielle.be/>