

[Retour](#)

À Dire PÔLE ÉCRITURE

24 juin 2023

De l'emprise à la déprise

*« Les tyrans ne sont grands
que parce que nous sommes à genoux »*

Etienne de la Boétie – Discours de la servitude volontaire

Pour étayer notre exploration de la question de l'emprise, l'envie nous a pris d'aller interroger directement quelques personnes sur le vécu de l'épreuve qu'elles ont subie. Ainsi sont venues à nous quatre histoires typiques de ce phénomène d'emprise. La première concerne l'influence d'une gestalt-thérapeute subie par Béatrice, la deuxième relate la subordination d'Ambre à son professeur de yoga, la troisième évoque l'embrigadement de Chloé par un maître spirituel, la dernière nous fait part de l'abus de pouvoir exercé par un gourou sur Camille. Afin de saisir des repères dans ce processus d'influence et de dépendance, nous avons organisé ces témoignages autour des mêmes questions posées à chacune d'entre elles.

Notre questionnement cherche à élucider les moments sensibles de ces parcours douloureux. En particulier la phase douce et progressive où la personne se laisse impressionner et conquérir par une figure idéalisée, comme dans une idylle, qui le plus souvent lui apporte affection et valorisation. Cet attachement se fait lentement, insidieusement, presque sournoisement, sans qu'il y ait conscience du phénomène de dépendance qui s'instaure petit à petit. Un deuxième moment nous paraît crucial : le sursaut de conscience qui fait que cette dépendance devient insupportable, comme un cri d'alerte, un appel au secours. Ce déclic peut surgir de l'excès d'abus du thérapeute qui dépasse les limites du tolérable : « C'est trop ! » « Je n'en peux plus... » ; mais dans la majorité des cas cette prise de conscience est aidée et soutenue par la réaction d'un tiers ou de l'entourage : « Tu ne peux pas accepter cela ! » ou du jugement de la société

« C'est inadmissible ! », « C'est illégal ». Nous observons ainsi que le phénomène d'emprise agit à notre insu, dans une sorte de ravissement, sans conscience de la désappropriation de nous-même, alors que la déprise nous surprend, tel un sursaut de conscience, un surgissement de la fonction ego qui impose une rupture nécessaire et mène à la prise de conscience avec l'abuseur.

Pour le respect de la confidentialité, les prénoms des personnes assujetties ont été modifiés, et l'identité des prédateurs n'est pas ici révélée. Nous avons fait le choix de nous limiter à la description des faits sans entrer dans des interprétations ni chercher à expliquer l'inclinaison des victimes à se soumettre ou se laisser abuser. Ce serait une autre histoire...

Nous laissons le lecteur cheminer avec ces dévoilements touchants.

Dans votre trajectoire, vous avez subi l'influence d'un « maître », que ce soit un enseignant, un thérapeute ou un maître spirituel. Serait-il possible de résumer ce parcours en répondant à nos questions ?

Témoignage de Béatrice

Comment s'est passée la rencontre avec ce « maître » ? Précisez si possible ce qui vous a attiré chez cette personne ou dans sa vision du monde.

Je travaillais au Service Enfance de la municipalité d'une petite ville du sud, et participais aux débats publics. Elle était présente ce jour-là, petite, pétillante avec un beau charisme. Elle était psychothérapeute. Directe et vive, elle prit la parole rapidement. J'ai tout de suite été charmée par son énergie, son dynamisme, ses propos justes, engagés et pleins d'humanité. Elle semblait n'avoir peur de rien, énonçait, avec humour et bon sens, ce que je ressentais. J'avoue avoir été assez subjuguée. J'ai tenté de l'approcher. Beaucoup de gens s'agglutinaient autour d'elle. J'avais retenu son nom.

*De quelle manière vous êtes-vous laissé emporter dans le sillage de cette influence ?
Pourrait-on parler d'emprise dans cette disposition ?*

L'année suivante, à la suite d'un deuil très douloureux, je l'ai contactée et elle est

devenue ma thérapeute. A la différence des précédentes, elle interagissait. Je me sentais moins seule. Très vite, j'ai intégré son groupe de thérapie. J'attendais nos rendez-vous avec impatience. Jour après jour, elle prenait une place de plus en plus importante dans ma vie. Ma famille, mes amis parlaient en souriant, de mon gourou. En bonne élève docile, je participais à toutes ses propositions : stages variés, interventions publiques. Je cherchais une place particulière. Elle me l'offrait en me gratifiant, me valorisant. Je me sentais tellement mieux

À partir de quand et selon quels signes vous êtes-vous aperçu que cette situation vous rendait dépendante ?

Cette dépendance-emprise s'est faite tout en douceur. Au commencement, elle remplissait un manque affectif, comblait un sentiment de solitude et répondait à un besoin d'exister. Je m'investissais dans les groupes, rencontrais des personnes un peu comme moi, avec qui je me sentais bien, dans des moments de complétude. Nous parlions le même langage, riions des mêmes choses, lisions les mêmes livres. Nous nous retrouvions régulièrement dans les mêmes stages. Nous l'écoutions, buvions ses paroles, toujours prêts à rendre service. Nous n'étions plus des individus mais les éléments d'une masse.

Quel a été le déclic qui vous a permis de conscientiser que cette forme d'emprise ne vous convenait pas ou plus ?

Je me suis inscrite à la formation de l'Ecole Parisienne de Gestalt et j'ai rencontré d'autres thérapeutes. Il y avait du semblable certes mais tant d'autres propos contredisant ses messages précédents. Je commençais donc à oser m'individualiser et la confronter affirmant que nos points de vue étaient différents mais possibles. Elle m'écrasait de ses réponses parfois humiliantes. Je m'opposais en faisant l'expérience de lui tenir tête. Elle savait mieux que moi. Je n'avais plus son soutien. Je me heurtais à sa toute-puissance et à son autoritarisme. Je n'étais plus le bon objet narcissisant. Je ne conscientisais pas encore la nécessité de la séparation : elle restait encore ma thérapeute, unique dans ma vie. Elle affirmait qu'elle le resterait éternellement.

Avez-vous eu besoin d'une aide extérieure pour réaliser ce qui vous arrivait et prendre

les moyens de sortir de l'emprise ?

L'aide extérieure m'a été fournie par mon école de formation, les thérapeutes rencontrés qui amenaient du différent, les stagiaires avec qui je partageais et dans le regard desquels je rencontrais l'étonnement, la stupéfaction, l'énervement puis la colère. Ma famille, mes amis m'ont soutenue. J'ai terminé ma formation. Elle souhaitait que je travaille dans son cabinet. J'ai refusé. Elle voulait devenir ma superviseuse. C'était non. J'ai été obligé de couper la relation dans des conditions difficiles et douloureuses. Elle n'a facilité en rien mon installation, discréditant mes compétences et mon éthique auprès de certains clients. Des années plus tard j'y pense souvent avec la peur de faire vivre cela à mes patients. Nous recevons des personnes fragiles, vulnérables parfois malléables et influençables comme je l'étais à cette époque.

Témoignage d'Ambre

Comment s'est passé la rencontre avec ce « maître » ? Précisez si possible ce qui vous a attiré chez cette personne ou dans sa vision du monde.

Vers l'âge de trente ans la pratique du yoga m'avait été conseillée par une psychologue comme soutien anti-stress. Suite à des bouleversements majeurs dans mon parcours de vie, je pris contact avec deux enseignants, un homme et une femme, proches de mon domicile et, après avoir participé aux cours d'essai, j'ai fait le choix d'une enseignante. Ses traits m'étaient familiers, elle m'inspirait confiance. Une personnalité posée, rigoureuse au visage radieux que je connaissais bien depuis l'enfance. J'avais du respect pour cette personne de vingt ans mon aînée.

Au fil du temps, je sentais les effets libérateurs et ressourçant de ma pratique ; aller aux cours me mettait vraiment en joie ! Je me sentais libre, surtout libre de toute religion.

*De quelle manière vous êtes-vous laissé emporter dans le sillage de cette influence ?
Pourrait-on parler d'emprise dans cette disposition ?*

Exerçant une profession dans le milieu de la santé, je m'ouvrais parallèlement à d'autres outils de développement personnel, lectures, stages, séminaires de

constellations... Je m'initiais à l'Ayurveda et donnais des cours de gymnastique douce...

Les années passant, la proposition de mon enseignante d'emmener un petit groupe d'élèves en Inde m'intéressait. Elle-même partait une fois par an depuis longtemps faire des retraites spirituelles. J'idéalisais l'indépendance de cette personne. Découvrir les fondements du yoga me paraissait évident. A deux reprises je fis ce voyage. Je me suis investie petit à petit dans son association tout en priorisant mon activité libérale débutée depuis peu. Nos relations devenaient amicales. J'avais en toute confiance.

À partir de quand et selon quels signes vous êtes-vous aperçu que cette situation vous rendait dépendante ?

Lors de ces deux voyages, quelle fût ma surprise en découvrant un autre personnage, au comportement très pointilleux, exigeant, colérique. Des conflits entre certains membres du groupe et l'enseignante entachèrent les séjours ; rien n'allait jamais bien avec personne... J'essayais de faire la part des choses en silence et persévérais dans ma pratique jusqu'au moment où je pris la décision de m'inscrire à l'École de Yoga de l'Energie (quatre ans) ; je lui demandais des conseils avisés... Nous nous étions entendues pour que l'association prenne en charge une partie de l'enseignement ; en échange, je devais donner des cours pendant un temps donné.

En début de troisième année, une chute de cheval m'immobilisa six mois. L'incompréhension de sa part face à cet accident m'a interpellée, affligée... Je devenais un contre-temps dans ses projets.

Quel a été le déclic qui vous a permis de conscientiser que cette forme d'emprise ne vous convenait pas ou plus ?

Ma convalescence à peu près terminée, j'ai repris au plus vite mon activité professionnelle débutante, le chemin de l'école de yoga et les cours personnels. Quelle que chose n'allait pas et ce que je comprenais, c'est que j'étais jugée dans mes relations privées et cela semait en moi confusion et culpabilité. De ce fait, je n'allais plus aux cours avec le même engouement ; depuis ces dernières années, j'avais « l'angoisse au ventre » ; nos échanges devenaient conflictuels. Elle souhaitait que je

suive les séminaires de son Maître. Refusant une première fois la proposition je cédaï la deuxième fois, malgré mon manque d'envie. Je n'arrivais plus à répondre à ses demandes exigeantes et je perdais mon discernement, j'étouffais ! Lors d'une réunion, le poids des mots humiliants quelle m'adressait a été dévastateur. Je pris alors la décision de démissionner et de régler son dû.

Avez-vous eu besoin d'une aide extérieure pour réaliser ce qui vous arrivait et prendre les moyens de sortir de l'emprise ?

C'est en échangeant sur cette relation, avec d'autres personnes de l'école de yoga et deux formateurs dont l'un avait connu l'emprise sous une autre forme, que j'ai pris conscience de cette dépendance qui s'était installée au fil des années. Je me suis remise en question. Ces personnes m'ont soutenue et accompagnée durant toute la durée de ma formation de yoga jusqu'à l'écriture du mémoire de fin de cursus. Il m'a été difficile d'en parler dans le mémoire, mais cela a contribué à une profonde libération. Le chemin de reconstruction peut paraître long, mais je retrouve petit à petit mon libre arbitre ainsi que mes forces, avec une nouvelle conscience dans mes relations.

Témoignage de Chloé

Comment s'est passé la rencontre avec ce « maître » ? Précisez si possible ce qui vous a attiré chez cette personne ou dans sa vision du monde.

A travers le tantra enseigné par une grande praticienne, j'ai découvert une libération de mes blocages liés à mon enfance et mon entourage familial. Dès la venue de mes enfants, dont les accouchements ne s'étaient pas bien passés, je ressentais le besoin de me libérer des blessures du passé, d'explorer ma personne par des stages de développement personnel, pour me sentir plus à l'aise avec moi-même et ma famille, et trouver ma place sur cette terre.

Par l'éveil tantrique, mon chemin a croisé Pad dans un stage de « Tantra et lumière ». Il avait une puissance masculine et nous orientait vers de nouvelles visions par des exercices de méditation, de chants harmoniques, et des techniques de respiration pour

réveiller nos dimensions intérieures, féminine et masculine. Dans la pratique du tantra, j'avais perçu de fortes tensions dans mon bassin, je percevais dans ces pratiques nouvelles la possibilité de libérer ces tensions et de respirer la lumière dans ces parties du corps.

*De quelle manière vous êtes-vous laissé emporter dans le sillage de cette influence ?
Pourrait-on parler d'emprise dans cette disposition ?*

Pad nous proposait des voyages initiatiques en Égypte, au Pérou, à Hawaï, pour revenir à nos sources de sagesse antérieure. Nous commencions à sentir les espaces qui nous entourent, communiquer avec les pierres, les plantes et les esprits du lieu... Ces voyages nous plaisaient, mon conjoint et moi-même trouvions une évolution dans la conscience de notre être et le déploiement de nous-mêmes. Toutes ces découvertes étaient nouvelles et j'appréciais cette approche. Cependant dans le dernier voyage en 2009, une tendance manipulatoire apparaissait chez ce maître, mais pas assez forte pour que j'arrête de le suivre.

À partir de quand et selon quels signes vous êtes-vous aperçu que cette situation vous rendait dépendante ?

Je décidais de participer à une nouvelle session de Teacher training, avec Pad. Les cours commencèrent en 2011. Les exercices étaient enrichissants et je gagnais en certitude intérieure. Mais certains mensonges se sont révélés sur la vie personnelle du maître. Ces soupçons l'ont mis en colère. J'observais chez lui un comportement de plus en plus bizarre : violence, propos agressifs, parfois incohérents. Il essayait de nous remettre dans la peur pour nous manipuler. Il annonçait des grosses catastrophes naturelles, financières et proposait de créer un nouveau groupe dans un lieu loin de l'Europe, pour vivre en harmonie. Je commençais à me méfier. Ma petite voix intérieure sentait le danger mais prise dans une dualité et influencée par d'autres participants qui vantaient ses capacités, j'avais du mal à discerner le vrai du faux.

Quel a été le déclic qui vous a permis de conscientiser que cette forme d'emprise ne vous convenait pas ou plus ?

Au retour du séminaire, ie suis rentrée à la maison où ie critiquais négativement tout

ce qui m'entourait : les comportements de ma famille, de mes amis, de la société. C'était une période douloureuse où j'avais perdu mes repères. L'amour de moi et de mes proches était sali, perdu, injoignable.

Avez-vous eu besoin d'une aide extérieure pour réaliser ce qui vous arrivait et prendre les moyens de sortir de l'emprise ?

Oui, celle de mon conjoint, notre enseignante de tantra et l'une de ses amies se sont inquiétées. Ils m'ont suppliée d'arrêter de fréquenter ce groupe, ses participants et surtout cet homme qui était devenu gourou et dangereux. J'ai dû brûler tous mes cahiers et les textes liés aux cours reçus pendant ces longs mois. J'ai eu recours à des soins de libération pour sortir de cet envoûtement. Par cette expérience, j'ai appris à me sentir davantage moi-même, à me faire confiance dans mes sensations, à identifier les manipulateurs perfides. Suite à cette épreuve, il me fallut du temps pour me reconstruire. J'ai pratiqué de l'art, peinture et sculpture, ce qui m'a beaucoup aidé à retrouver une place dans la société.

Témoignage de Camille

Comment s'est passée la rencontre avec ce « maître » ? Précisez si possible ce qui vous a attiré chez cette personne ou dans sa vision du monde.

J'avais décidé de commencer une psychothérapie afin d'éclaircir mes problèmes relationnels avec ma mère. Je ne connaissais rien à la psychothérapie donc je n'avais aucune idée de ce qu'était un cadre et comment une psychothérapie était censée se dérouler. Le cadre, bien sûr, n'a jamais été posé. J'ai été piégée par la représentation que je me faisais de cette « psy » qui répondait à mes problématiques en y apportant beaucoup de sens, d'où une certaine fascination. Au fil des séances, elle faisait référence à son maître grâce à qui elle était devenue une femme affirmée, libre, vivante... Petit à petit elle m'a convaincue que son maître était la solution.

*De quelle manière vous êtes-vous laissé emporter dans le sillage de cette influence ?
Pourrait-on parler d'emprise dans cette disposition ?*

Au cours des premières séances, je me suis sentie accueillie, entendue, reconnue. Elle me fait venir dans le groupe de thérapie qu'elle anime. Nous passons des week-ends entiers à la campagne au cours desquels, elle nous apprend à vivre en relation. C'est en vivant une relation pleine et entière avec elle que nous pouvons progresser avec nous-même. Je viens même gratuitement. Elle me valorise totalement par rapport aux autres. J'ai des petites alertes que je n'écoute pas quand je débarque au sein d'un groupe totalement soumis qui se fait maltraiter ; j'assiste à des scènes d'humiliation : « Arrête de faire ta victime, tu n'es qu'un cul plombé, avec tout ce que je te donne, tu n'avances pas !!! » Le lien affectif avec elle est très intense. Je ne sais rien du parcours des autres, je me sens différente. Je suis persuadée qu'elle me comprend, veut m'aider, et surtout qu'elle m'aime beaucoup car elle nous compare souvent (elle et moi). Je suis donc passée de la rebelle que j'étais à une totale soumission. Dans la durée, elle lance du chaud et du froid. J'adhère à la « fanitude » ambiante à son égard et suis prête à répondre à toutes ses exigences. Les mois passants, la menace de nous rejeter de son groupe si nous arrêtons de travailler avec son propre maître, se fait de plus en plus pressante. Nous sommes prêts à tout plutôt que de risquer le rejet !!!

À partir de quand et selon quels signes vous êtes-vous aperçu que cette situation vous rendait dépendante ?

Ma vie est petit à petit devenue un enfer ! Je/nous cumulions des séances individuelles, des soirées, des week-ends, des séminaires sur des semaines entières avec la psy et aussi avec son maître. C'était hors de prix ! Je me sentais prisonnière de ce rythme infernal. Je dépensais des sommes astronomiques pour participer à tout car nos présences étaient obligatoires et si nous ne venions pas nous étions redevables des séances. Un climat de délation existait. Pour nous aider mutuellement, nous devions dénoncer les attitudes ou les paroles politiquement incorrectes chez l'autre afin de les mettre au travail. Cela donnait lieu à des scènes d'humiliation répétées. Je ne me supportais plus dans cette ambiance.

J'étais coupée de tous mes amis et de ma famille. Je travaillais et participais à tous les groupes dans la peur d'être épinglée et humiliée. Je pensais que si j'arrêtais, j'aurais fait tout ce chemin pour rien ! Je restais persuadée que j'avais encore une grande marge de

progression avec moi-meme. Psy et maître avaient réussi à nous convaincre que sans eux, point de salut ; si nous en étions là c'était de notre faute, nous qui nous « victimisons » et ne recevions pas tout ce qu'ils nous donnaient.

Quel a été le déclic qui vous a permis de conscientiser que cette dépendance ne vous convenait pas ou plus ?

D'une part, il y a eu la question financière. Des personnes du groupe se sont ruinées. Elles avaient vendu leurs biens et se retrouvaient en coloc dans de minuscules studios. Elles travaillaient jour et nuit pour subvenir. Je n'avais plus aucune réserve pour payer et mon salaire ne suffisait plus. J'avais atteint ma limite. Hors de question que je vende mon appartement pour continuer ou que je m'endette comme certains. J'ai réalisé le comble de l'inacceptable lorsque « ce gourou » nous a proposé de monter une entreprise dans laquelle ses adeptes travailleraient gratuitement.

D'autre part, je ne les croyais plus et je n'en pouvais plus : plus de vie privée, plus d'espace créatif, plus d'inspiration. Je me sentais asséchée, désespérée. Je m'y suis reprise à trois fois pour sortir de la secte. Les deux premières fois, je me suis fait rattraper par l'affect. La troisième fois, ça n'a pas marché, j'ai rompu avec les deux. Je suis partie sans répondre aux sollicitations.

Avez-vous eu besoin d'une aide extérieure pour réaliser ce qui vous arrivait et prendre les moyens de sortir de l'emprise ?

Non, je n'ai rien demandé à personne. J'avais trop honte de m'être laissée piéger. Personne n'était au courant sauf un ou deux amis. Il m'a fallu du temps pour me décider à en parler. J'ai eu la chance qu'une de mes amies psy à qui je me suis livrée, me soutienne. Et puis, le maître a été signalé à la Miviludes. Il a fait trois mois de détention préventive. Nous sommes quelques-unes à nous être portées partie civile. Le procès devrait avoir lieu bientôt.

Il faut garder en tête que les faits évoqués sont très ramassés, l'emprise ne s'installe pas du jour au lendemain. Je suis restée sous emprise une petite dizaine d'années. Je suis d'abord tombée sous l'emprise de ma psy. Il m'a fallu plus de temps pour tomber sous celle du maître que je n'appréciais pas plus que cela.

Suite à ces quatre témoignages, nous nous sentons interpellées. Les débordements et les excès de ces thérapeutes, enseignants ou maîtres, nous choquent. Nous compatissons au sort de ces « victimes ». Il serait facile de jeter la pierre à ces « dérapeutes ». Nous aurions tendance à les juger, les diaboliser, en évitant la question que cela pose, en refusant de voir que nous aussi nous pourrions être enclin à abuser de la confiance de nos patients. Et pourtant, « L'emprise s'enracine dans une alliance et s'arrime au sentiment de reconnaissance » remarque judicieusement Jean-Paul Sauzède dans son article « De l'emprise » (1). Bien difficile alors de distinguer l'alliance bénéfique de l'influence immanquable et de l'emprise néfaste. Dans son texte « Le thérapeute est-il conscient de son potentiel destructeur ? » (1) Pierre Van Damme nous met en garde : « Qu'en est-il du risque d'emprise au sein même de la relation thérapeutique où les occasions de prise de pouvoir et de destructivité sont nombreuses et dont il faut se défier ? » Dans l'éditorial du même numéro, Sylvie Schoch de Neuforn nous questionne : « Nous sentons bien la nécessité de s'interroger sur ce qui amène un individu à mettre l'autre sous emprise. » Se pourrait-il que le gestalt-thérapeute puisse être aveuglé au point d'abuser de son pouvoir ? Se pourrait-il qu'il ne mesure pas ce potentiel destructeur ? Qu'il se croit irréprochable ou au-dessus des lois ?

Il semblerait que dans ces formes excessives d'emprise de la part du « dérapeute » ou du gourou, nous sommes aux prises avec un sentiment océanique de toute puissance ou de démesure qui concerne moins l'objet de l'abus que la mégalomanie du prédateur. L'autre n'existe pas ou plus. Le statut de thérapeute donne tous les droits. Il conviendrait alors de détecter la présence de cette tendance chez les thérapeutes en formation ou en supervision et de clarifier les motivations de chacun pour conscientiser davantage cette inclination avant qu'elle ne fasse des ravages. Nos codes de déontologie offrent des repères clairs : « Le gestalt-thérapeute reconnaît l'importance de la relation pour l'efficacité de la thérapie et a conscience du pouvoir, de l'influence et des questions de dépendance inhérentes à cette situation. Le gestalt-thérapeute se conduit de manière cohérente avec cette reconnaissance et n'exploite ni n'abuse de ses clients, que ce soit financièrement, sexuellement, émotionnellement, politiquement ou idéologiquement pour son avantage personnel, ses propres besoins

ou celui de toute autre personne ou institution. » (2) Nous souhaitons que ces témoignages contribuent à la réflexion sur l'éthique de la Gestalt-thérapie.

Propos recueillis et commentés par Chantal Masquelier-Savatier

(1) [À Dire n°4](#)

(2) *Code de déontologie de l'EAGT, article B2-2, traduit par la FPGT, visible sur le site www.fpgt.fr*

[Retour au début de l'article](#)

[Retour au sommaire](#)

Documents



De l'emprise à la déprise FPGT.pdf

Découvrez davantage d'articles sur ces thèmes :

[A dire 01](#)

[A Dire 02](#)

[à dire 04](#)

[À Dire 5](#)



0 commentaire(s)

ou [Connectez-vous](#)

Envoyer

Aucun commentaire pour le moment.

[Consultez également](#)