

Virginie Megglé  
Psychanalyste

# Le harcèlement émotionnel

S'aimer sans s'étouffer



Comprendre & Agir

● Éditions  
**EYROLLES**

## Il n'est de douleurs si terribles que celles infligées par ceux que l'on aime

Plus d'attention, d'écoute, de protection, d'amour... Il arrive qu'un proche – conjoint, parent, enfant, ami – en demande trop. Nous avons beau donner toujours plus, ses émotions nous tyrannisent et prennent le pas sur la complicité et la joie. L'amour et l'affection sont réels, mais nous nous épuisons dans une relation étouffante, dans laquelle nous ne distinguons plus ce qui nous fait souffrir de ce qui fait souffrir l'autre.

Pourquoi l'émotivité de la personne aimée devient-elle harcelante ? À quoi est dû ce sentiment de confusion face à elle ? Faut-il se détacher pour se protéger ? Comment vivra cette partie de soi que seul l'autre reconnaît ?

La psychanalyste Virginie Megglé nous éclaire sur les liens fusionnels qui renvoient à la dépendance des premiers jours, celle du petit enfant vis-à-vis de sa mère. Elle nous explique comment nous affranchir du harcèlement émotionnel, pour retrouver notre intégrité et aimer librement l'autre.

Virginie Megglé est psychanalyste et auteure de nombreux livres.



[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)  
Éditions Eyrolles | Diffusion Geodif

Illustration de couverture © Sylvain Mérot  
Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles

Code éditeur : 657335  
Code ISBN : 978-2-212-57335-0

# Le harcèlement émotionnel

Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Avec la collaboration de Solange Cousin

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2020  
ISBN : 978-2-212-57335-0

Virginie Megglé

# Le harcèlement émotionnel

S'aimer sans s'étouffer

● Éditions  
**EYROLLES**

*À ma cousine Sophie*

# Table des matières

<b>Avant-propos</b> .....	13
<b>Introduction</b> .....	17

## PREMIÈRE PARTIE

### De la fusion à la dépendance

<b>Chapitre 1 – En quête de fusion</b> .....	23
Deux en un .....	23
Des mots pour dire les maux : fusion .....	25
Des mots pour dire les maux et mieux se (re) connaître :	
harcèlement émotionnel .....	27
Le désordre émotionnel .....	29
Le revers de la fusion .....	31
<b>Chapitre 2 – Vouloir (l'autre) toujours plus, lui en vouloir</b> .....	37
Quand l'idéal se craquelle .....	37
Le tiers exclus .....	40
Attention, relation, perversion .....	41
<b>Chapitre 3 – Qui de nous harcèle l'autre ?</b> .....	45
À qui la faute ? .....	45
Destabilisante insécurité .....	47
Infantilisation .....	49
Subtile incohérence de la fusion passionnelle .....	51
Mon besoin est un ordre .....	51

Contre, tout contre.....	52
Un harcèlement émotionnel sournois .....	53
<b>Chapitre 4 – Après le rêve, le désenchantement...</b> .....	57
Accroc... et à cran .....	58
Quand le meilleur devient le pire et que l' élu ne l'est plus .....	59
<b>Chapitre 5 – Nous nous aimions si tendrement...</b> .....	63
L'empathie ne se commande pas... .....	63
Fusion et mimétisme obsessionnel .....	65
Faire payer, ne pas céder sur son désir .....	66

## DEUXIÈME PARTIE

### Les coulisses du harcèlement émotionnel

<b>Chapitre 6 – Au commencement était la fusion</b> .....	71
Retour sur le fusionnel, ce fonctionnement originel.....	71
Une dépendance vitale et ses déplacements.....	73
Trop fusionnelle ?.....	76
Excessivement dépendants à tout âge ! .....	79
Une ressource ambiguë.....	80
Ce qui produit un effet de harcèlement.....	82
Un besoin toujours croissant.....	84
Il n'est de douleur plus poignante que celles infligées par qui l'on aime.....	86
<b>Chapitre 7 – Une redoutable insécurité</b> .....	89
Retour sur l'insécurité : l'insécurité originelle .....	89
Dans l'intimité .....	91
L'inquiétude au quotidien .....	93
L'inquiétude du pire sollicite le pire.....	94
Un terrain propice aux techniques de harcèlement.....	96
Une atteinte répétitive.....	98

## TABLE DES MATIÈRES

<b>Chapitre 8 – Au nom de l’amour : quelques techniques de harcèlement</b> .....	101
Quand l’attente nous jette dans la tourmente .....	102
Appâter, séduire, porter aux nues, lâcher, revenir .....	105
L’effet de déception... ..	107
La cruauté du silence .....	110
<b>Chapitre 9 – Des terrains affectifs qui prédisposent au harcèlement émotionnel</b> .....	115
Qui souffre de dépendance affective ne l’a pas choisi.....	118
Le traumatisme en héritage... ..	119
<b>Chapitre 10 – L’accord des inconscients : à la vie, à la mort</b> .....	121
Les transactions inconscientes.....	121
Les transactions souterraines .....	121
L’écho d’une pression parent-enfant .....	124
Le chantage au cœur de la fusion .....	126
Une redoutable interprétation .....	129
Donner du sens, sans imaginer le pire ? .....	129
Une sensibilité décuplée.....	129
Le réveil de la tyrannie du nourrisson.....	131
Le temps décomposé .....	131

## TROISIÈME PARTIE

### **Sortir de la fusion ? Au risque de s’aimer**

<b>Chapitre 11 – Changer de scénario, est-ce possible?</b> .....	135
Prendre le risque de déplaire pour apprendre à ne plus se déplaire .....	136
Dans la réalité : apprendre à se sevrer.....	137
Accepter une vulnérabilité renforcée .....	138

## LE HARCÈLEMENT ÉMOTIONNEL

Sortir de la fusion addictive produit une recrudescence émotionnelle .....	139
Quel recours ? .....	140
Se sauver d'une relation délétère est un réflexe vital.....	141
Comment échapper à l'emprise amicale de qui nous maltraite ? .....	143
Sortir de la bulle.....	144
Comment ne plus se laisser blesser par qui ne veut rien entendre ? .....	145
Prises de conscience salutaires.....	150
<b>Chapitre 12 – Au risque de vivre, au risque d'aimer</b> .....	153
Les techniques pour résister aux techniques de harcèlement .....	154
Des obstacles s'imposent ? .....	157
« C'est difficile de rompre avec une sœur, avec son meilleur ami. » .....	157
« Difficile d'apprendre à ne plus compter sur quelqu'un quand on a pris l'habitude de compter sur lui. » .....	158
« La fusion c'est la passion, ne va-t-elle pas céder la place à l'ennui ? » .....	158
Une précision s'impose .....	158
Peut-on éviter qu'une situation ne se dégrade ? .....	159
Si vous avez dû vous sauver .....	160
<b>Chapitre 13 – Cesser de s'accrocher (autant que faire se peut)</b> ....	161
Ma vie ne dépend plus de la tienne, mais j'ai encore besoin de toi... .....	161
Le temps de la désintoxication.....	162
Un sevrage douloureux .....	162
Seule la bienveillance encourage à prendre soin de soi .....	163
La possibilité de blesser et le refus de le faire .....	163
Accompagner la cicatrisation.....	166
La parole et le silence, une question de mesure .....	169
En cas de crise.....	169
S'accorder le temps du repos.....	170

## TABLE DES MATIÈRES

<b>Chapitre 14 – De la tourmente à une joyeuse dépendance</b> .....	171
À deux.....	171
Se sauver, recouvrer la santé (seul).....	171
Fusionnel toujours un peu.....	172
Aimable fusion.....	173
Moins aimable fusion.....	174

### QUATRIÈME PARTIE

## Les mots de la dépendance

<b>Vers une clarification</b> .....	179
Affectif.....	183
Affection .....	184
Autre .....	184
Crise .....	184
Crise fusionnelle .....	187
Déception .....	187
Dépendance.....	188
Dépendance affective.....	188
Dépendance fusionnelle .....	189
Dépendance harcelante .....	190
Dépendances névrotiques ou addictives .....	190
Emprise.....	191
Exclusivité.....	192
Exclusivité plurielle .....	192
Fusion.....	192
Fusion névrotique .....	192
Fusionnel sadique ou à tendance perverse.....	193
Guérir .....	194
Guérison.....	194

## LE HARCÈLEMENT ÉMOTIONNEL

Induire .....	195
Insécure .....	195
Insécurité.....	195
Pathologique.....	196
Perversité .....	198
Point de vulnérabilité émotionnelle.....	198
Préférence .....	198
Respect.....	198
Rupture .....	198
Sécurité affective .....	199
Séparation et sevrage.....	200
Sevrage thérapeutique .....	201
Sous-texte .....	201
Trahison .....	201
<b>Conclusion.....</b>	<b>203</b>

## Avant-propos

Nous sommes des êtres de désir. Fruit du désir de nos parents (même s'il arrive que ce désir ait été contrarié ou contrariant), fruit de leur accouplement, portés par un élan vital, nous sommes nous-mêmes animés d'un désir. Désir de vivre. Désir d'amour. De partage, de création, d'évolution, de conquête... Partant du principe que ce désir est animé depuis l'inconscient par des motivations qui nous échappent, et qu'il ne nous apparaît pas toujours clairement.

Ce désir nous appelle à la rencontre de l'autre, des autres. Nous aspirons pour le réaliser à des relations idéales, mais la réalité contredit l'idéal et parfois l'entache. L'amour, au cœur de notre vie, nous laisse alors peu de répit, que ce soit en couple ou en famille mais aussi dans nos relations amicales.

Nous avons enfin rencontré l'amour, le vrai, tout allait bien, nous étions sûrs que c'était lui, que c'était elle... Ou bien nous avons une amie d'enfance, nous nous étions promis de ne jamais nous trahir, et soudain... On ne sait quel grain de sable est venu se faufiler dans la relation et plus rien n'est comme avant. On ne peut pas toujours situer depuis quand, mais c'est à l'occasion d'un changement de lieu, de travail, d'habitudes... La relation devient invivable. Sans nous l'avouer tout de suite, nous nous sentons trahis, déstabilisés, excédés. Nous faisons bonne figure. Gardons fière allure. Mais notre quotidien peu à peu se transforme en enfer.

Le plus souvent cela survient dans le cadre d'une relation amoureuse. Nous formions jusque-là un couple indépendant, notre vie amoureuse ne nous posait aucun problème... Nous décidons de vivre ensemble, d'habiter sous le même toit, et voilà que les disputes ne cessent. Elle ou il nous harcèle. Nous ne le reconnaissons plus. Nous ne nous reconnaissons plus. Le moindre retard de l'autre nous contrarie, nous nous mettons à trembler à sa première absence, son humour nous agace. Nous le harcelons pour le lui faire comprendre, ou évitons de le harceler, mais cet évitement même nous harcèle, car il nous obsède. Chaque pensée est un enfer, nous nous sentons sous son emprise ou abandonné. Piégé, utilisé ou maltraité. Nous souffrons, sans imaginer le plus souvent que *l'autre* puisse souffrir : s'il souffrait comment ne serait-il pas sensible à la souffrance qu'il nous inflige ?

Nous n'avons pas (encore) (vraiment) (tout à fait) envie de le sortir de notre vie, mais nous n'en pouvons plus. Nous ne savons plus ce qu'est la patience, nous qui étions pourtant réputés pour être sages, posés, mesurés.

Cela se produit aussi entre une mère et son enfant, entre amis, dans le cadre d'une relation professionnelle, entre voisins. Nous étions jusque-là dans les meilleurs termes imaginables et soudain « ça craque ». La relation nous échappe !

L'autre nous obsède. Nous ne le supportons plus... Nous sommes envahis par sa pensée, par « ce qui se passe mal » ou la peur que « ça se passe mal ».

L'admirateur qui nous couvrait de cadeaux devient un bourreau, la championne des câlins se transforme en furie. Celui qui nous avait secourus nous fait couler.

Nous le fuyons, il nous poursuit. Nous la désirons, elle s'enfuit. Nous perdons pied, nous paniquons. Tout était si paisible et voilà qu'il/elle ne supporte plus le calme et rejette tout geste de tendresse. La fusion se transforme en prison. Nous sommes devenus esclaves de nos sentiments à son égard. Soit il nous abonne à son silence, soit nous croulons sous une avalanche de textos. Il nous rend dépendants de sa conduite indécise, nous plonge dans l'incertitude. La culpabilité nous envahit, aussi harcelante que l'inquiétude propre à ce type de relations. Comme si elles ne pouvaient se maintenir qu'à travers l'inquiétude qu'elles secrètent en contrepartie de l'admiration ou de l'exclusivité qu'elles exigent. Comme si l'on ne pouvait que s'y soumettre ou s'en extraire définitivement. Notre vie dépend de celle de l'autre et son mal-être devient le moteur ou la raison d'être de la relation, jusqu'à ce qu'elle devienne invivable ou que chacun de son côté se prenne en charge pour passer de la fusion au partage, à la conjugaison de deux personnalités.

Les effets de ces dépendances excessives qui se traduisent physiquement par des tremblements, des bouffées d'angoisse, tel un martèlement émotionnel, de quoi sont-ils les symptômes ? Qu'est-ce qui s'y joue ? Les crises, les sentiments d'impuissance, de désespoir, de découragement, d'épuisement que ces dépendances suscitent peuvent se révéler à tout âge, dans plusieurs types de relation, mais elles ne surgissent pas par hasard. Elles sont l'occasion de mieux se connaître, de devenir soi, de grandir.



# Introduction

*«L'ingéniosité du premier romancier consista à comprendre que dans l'appareil de nos émotions, l'image étant le seul élément essentiel, la simplification qui consisterait à supprimer purement et simplement les personnages réels serait un perfectionnement décisif.»*

Marcel Proust, *Du côté de chez Swan*

Quand nous avons subi des carences affectives dans l'enfance ou vécu par exemple des situations douloureuses car conflictuelles, celles-ci resurgissent dans le cadre de relations amoureuses, amicales, ou même professionnelles. Nous avons spontanément tendance à attendre de l'autre qu'il y remédie. C'est là que peut s'installer une dépendance excessive, car l'attente est déplacée (d'hier à aujourd'hui, du passé au présent). Nous attendons, plus ou moins consciemment, de l'autre — l'amour ou l'ami — qu'il ou elle répare nos blessures d'hier, apaise nos besoins restés en suspens. Nous verrons que non seulement — exception faite des personnes qui expriment clairement le besoin de venir en aide — nul ne peut pourvoir à nos besoins d'hier ni nous réparer, mais que de surcroît, une telle attente peut décontenancer.

Nous pouvons ainsi nous-mêmes être l'objet d'une demande d'attention affective démesurée, troublante d'un point de vue émotionnel, ou exprimer une telle demande, souvent blessante pour celui ou celle à qui l'on reproche le mal qui nous a été fait par le passé comme si c'était elle ou lui qui en était la cause.

Ainsi, quand resurgissent des souffrances d'hier, elles perturbent et déséquilibrent la relation et donnent lieu à des débordements émotionnels, de part et d'autre.

Si on ne considère pas ces excès, dans le but de rétablir un équilibre affectif, ils induisent des dépendances douloureuses, maladroitement, inquiétantes, qui nous maltraitent autant l'un que l'autre et produisent cet effet de harcèlement insupportable à vivre.

Si, en contrepartie, on les considère, on apprend à mieux se connaître, on se répare soi-même et on parvient également à discerner ce qui vient de nous, ce qui vient de l'autre. Ce qui vient d'une situation passée, ce qui appartient à proprement parler au présent. On est plus à même de trouver les solutions adéquates.

On parle de nos jours très souvent de dépendance affective. C'est une question devenue essentielle. J'ai moi-même eu l'occasion à plusieurs reprises d'écrire sur ce sujet<sup>1</sup>. Mais cette notion de dépendance affective peut donner lieu à une certaine confusion : elle n'est en effet pas évidente à délimiter hors cadre thérapeutique. Elle ne se laisse pas cerner facilement : c'est le propre de l'affect ! Il me semble important de souligner ici, aujourd'hui, que nous sommes

---

1. Virginie Megglé, *Les séparations douloureuses*, Eyrolles, 2015.

des êtres dépendants affectifs, pas essence. Que la dépendance affective en elle-même n'est pas une maladie. De même que nous avons besoin d'oxygène ou de nourritures alimentaires, nous avons un besoin tout aussi vital d'aimer, de nous sentir aimés, d'affection, de tendresse, de présence et de chaleur humaine. La recherche clinique prouve qu'un enfant alimenté suffisamment, en termes de calories, de vitamines, de sels minéraux, mais de façon mécanique et privé d'affection, est malheureusement entravé dans son développement et devient un adulte souffrant, y compris physiquement.

Hors ces cas de carence avérée, la frontière n'est pas délimitée entre le normal et le pathologique. Ce qui nous renseigne est subjectif. Selon, entre autres, le tempérament, l'histoire personnelle et familiale. Quand la souffrance se manifeste ou s'installe dans une relation, elle demande que l'on s'interroge sur la qualité et la nature de la dépendance affective. Cette dépendance est vitale, il ne peut être question de la supprimer. Mais quand on se met à son écoute, elle nous invite à mieux prendre soin de soi, en comprenant ce qui s'y joue, dans le cadre d'une relation, lorsqu'elle se fait douloureuse. Par l'attention que nous lui porterons, nous apprendrons à pourvoir à l'essentiel et à mettre fin à ses excès.

C'est dans cet esprit que nous avons imaginé une quatrième partie, en fin de volume, pour éclairer ce qui peut relever du normal ou du pathologique. Et amener à faire des distinctions, des nuances, selon les situations.

Vous pourrez vous reporter à ce glossaire en cours de lecture pour ensuite la reprendre là où vous l'avez laissée. Selon un parcours

plus intuitif que rationnel, car ainsi fonctionne notre affectivité ! La plupart des mots du glossaire sont signalés en italique dans le texte.

La question des dépendances affectives est au cœur de la vie. Cette dimension de l'humain a été trop longtemps négligée. Il est normal qu'elle nous préoccupe. Les difficultés qu'elle nous pose nous invitent, si nous nous mettons à son écoute, à prendre soin de nous en profondeur. *À* apprendre, peu à peu, pas à pas, une façon d'être plus apaisée, plus apaisante... *À* ne plus se torturer ni se laisser torturer émotionnellement parlant.