



# J.-C. Kaufmann : « Parler, garder le respect de soi et ne surtout pas se sacrifier »

*Spécialiste du couple et de la vie quotidienne, le sociologue Jean-Claude Kaufmann a ouvert la fenêtre du harcèlement intime conduisant à la mécanique infernale de l'enfermement.*

C'est en travaillant sur son précédent livre, *Le Lit à deux et ses petits agacements*, que Jean-Claude Kaufmann a été destinataire de dizaines et dizaines de témoignages, rage de dire et de témoigner de femmes victimes de harcèlements intimes. Le sociologue a ouvert un nouvel onglet d'enquête, bien loin de simples petits agacements.

**Pourquoi ces femmes se laissent-elles piéger dans leur couple? Ne suffit-il pas de partir?**

**Jean-Claude KAUFMANN :** « Ce n'est pas si simple de partir. L'amour l'empêche, tout simplement. Ces femmes veulent y croire, elles espèrent et refoulent les difficultés. Il y a aussi des raisons plus objectives ; les freins financiers, les enfants. Mais on voit souvent les arguments des enfants se transformer en prétexte. Un divorce, c'est toujours problématique. Mais un couple toxique, c'est irrespirable. »

**Comment savoir quand la mécanique du couple toxique est enclenchée?**

« Au fil de mes travaux, j'ai observé une règle d'or. Celle qui veut que même au sein des couples éteints, demeurent de petites attitudes qui valorisent l'autre. Ces gestes, attentions et petits mots qui font du bien. Quand cette règle d'or disparaît, qu'elle est inversée, qu'il n'existe plus de bienveillance l'un envers l'autre, ni de confiance naturelle, ça devient très difficile d'inverser la mécanique. »

**Quelle est cette mécanique qui conduit au désir de détruire de l'autre?**

« Dans ces cas très particuliers, on

observe souvent un schéma identique. Lorsque le couple ne fonctionne plus, l'homme se replie sur lui-même, aménage son espace de confort, esquive et se mure dans son silence. Pour répondre à la situation, il applique la tactique du bouc émissaire. Des paroles de mépris et de dénigrement qui cassent la confiance, une attitude qui rabaisse la femme.

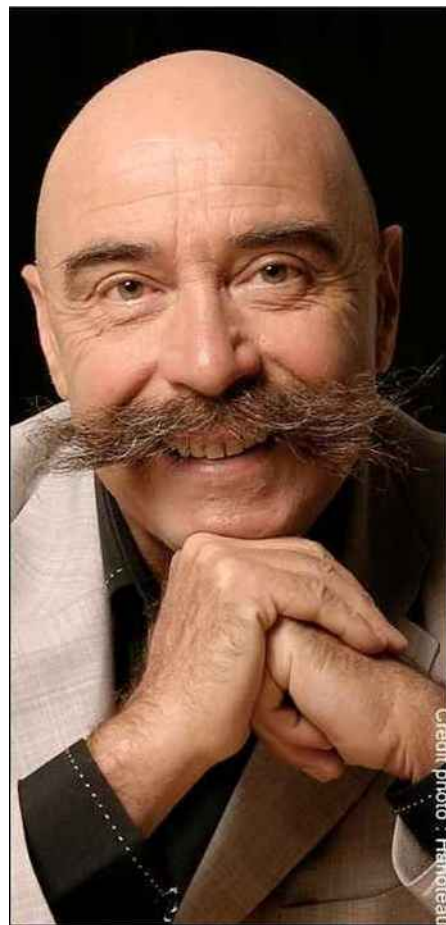
Ça n'a l'air de rien, mais ça vise au cœur et c'est très destructeur. Lorsqu'il va mal, que la femme enclenche le départ, il s'accroche au couple, peut menacer de se suicider ou redevient adorable. La femme ne sait plus où elle en est. On est dans une attitude perverse et narcissique, mais pas forcément dans le profil du pervers narcissique. »

**Que faire pour ces femmes prises au piège ?**

« La disparition de ce que j'appelle la "règle d'or" peut être un signe. Il faut pouvoir porter un regard lucide sur son couple et surtout ne pas rester seule. Il faut trouver quelqu'un pour en parler. Il faut aussi garder le respect de soi-même, ne pas se sacrifier, avoir une activité à l'extérieur. L'autre n'a pas le droit de détruire le bien-être de son conjoint. J'ai gardé en mémoire le témoignage d'une de ces femmes. Elle me disait : "Je ne suis pas une femme battue. Je suis une femme sans vie." »

L. S.

**Jean-Claude Kaufmann, Piégée dans son couple, Editions LLL les liens qui libèrent.**



Credit photo : Hanoteau

**Jean-Claude Kaufmann, sociologue et écrivain : « Ce n'est pas si simple de partir. »** Photo DR