

Le détournement cognitif (*gaslighting*) dans les relations intimes : une forme de contrôle coercitif



Western

Centre for Research & Education on
Violence Against Women & Children

LEARNING NETWORK



Cette ressource a été mise sur pied par [The Learning Network](#) et a été traduite par [Action ontarienne contre la violence faite aux femmes](#) (Action ontarienne). La ressource originale en anglais est disponible sur leur site Web : <https://www.vawlearningnetwork.ca/our-work/backgrounders/gaslighting-in-intimate-relationships/Gaslighting-in-Intimate-Relationships.pdf>

Le détournement cognitif (mieux connu en anglais sous le nom de *gaslighting*) est une forme de violence psychologique. Il s'agit d'un comportement utilisé pour contrôler de façon coercitive une personne et exercer une emprise sur elle. Comme toutes les formes de violence psychologique, il nuit à celles qui en sont victimes. Cette ressource décrit ses manifestations dans un contexte de violence entre partenaires intimes, examine les effets possibles sur les survivantes et propose des stratégies pour elles.

En quoi consiste le détournement cognitif et à quoi ressemble-t-il?

Le détournement cognitif (*gaslighting*) survient dans une relation intime lorsqu'un partenaire déforme la réalité en niant les faits, la situation ou les besoins et sentiments de l'autre personne. La survivante peut se remettre en question et peut être incapable de faire confiance à ses impressions et à son jugement. Le partenaire exerce ainsi un contrôle et du pouvoir par rapport à la survivante qui perd confiance en elle-même et doute d'elle-même, ce qui entraîne une plus grande dépendance envers son partenaire violent. Comme autre conséquence de cette tactique, la survivante est plus susceptible de rester dans la relation violente.

Cette tactique de contrôle coercitif détourne l'attention du comportement violent du partenaire et met au lieu l'accent sur la supposée instabilité émotionnelle et psychologique de la victime, ce qui permet au partenaire violent d'éviter la responsabilité de ses gestes, de blâmer la victime et, ainsi, de maintenir son emprise sur elle.

Le détournement cognitif ne se produit pas seulement dans le contexte de relations intimes. Cette forme de contrôle coercitif peut survenir dans toute relation de longue durée pour exercer un pouvoir sur une autre personne (p. ex. un ou une amie ou un ou une collègue). Il peut également servir à accentuer des déséquilibres de pouvoir, par exemple dans le contexte de relation entre :

un parent et son enfant

un ou une aidante et la personne qui reçoit les soins

un ou une gestionnaire et son employé ou employée

un ou une enseignante et un ou une élève

Une note sur le contrôle coercitif

En soi, le contrôle n'est pas violent. Nous recherchons tous et toutes des manifestations saines de contrôle et d'agentivité dans nos vies.

Cependant, le contrôle coercitif est différent, car la personne qui s'en sert veut piéger une personne en contrôlant son comportement et ses choix par la force, les menaces et la manipulation.

Le contrôle coercitif est une tactique violente, car elle est employée dans le but d'obtenir un avantage aux dépens de la sécurité, de l'agentivité et du bien-être d'une autre personne.

Exemples de détournement cognitif

Le détournement cognitif (*gaslighting*) s'amorce lentement dans une relation et ne ressemble pas nécessairement à de la violence à ses débuts, mais il est souvent accompagné d'autres formes de violence telles que les remarques dénigrantes, l'humiliation, la moquerie, et les menaces de quitter son ou sa partenaire. Pour mieux comprendre à quoi il peut ressembler, voici des exemples de ce qu'un conjoint violent peut dire à sa partenaire.

- « De quoi tu parles? La violence n'existe pas chez les couples gais — je t'aime! »
- « T'avais dit que tu irais chercher les enfants, comment peux-tu oublier? T'es une mauvaise mère! »
- « T'as déjà pris tes hormones! »
- « Le fauteuil roulant était brisé quand tu l'as eu, j'ai rien fait! »
- « Calme-toi, j'ai rien fait! »
- « Tu exagères. C'est jamais arrivé! »
- « Je te jure que je l'ai fait! J'ai traduit les documents et je les ai envoyés! »
- « On a déménagé au Canada pour toi. Comment peux-tu dire que je te maltraite? »
- « T'as vraiment besoin d'aide. »
- « Tu imagines des choses! »
- « Peux-tu entendre? C'est pas ça que j'ai dit! »
- « C'était juste une blague, relaxe! »

Comment reconnaître le détournement cognitif

Le détournement cognitif (*gaslighting*) est une forme insidieuse de violence, c'est-à-dire que le partenaire violent risque de s'en servir de plus en plus et de façon plus intense en même temps que la survivante perd progressivement confiance en sa propre perception des choses. Ainsi, il est difficile pour elle de reconnaître les comportements violents. Toutefois, certains signes avertisseurs existent.

BANALISER LA SITUATION

Ignorer les sentiments de sa partenaire et ne pas les prendre au sérieux ou lui dire qu'elle exagère.

MENTIR

Mentir ou nier quelque chose et refuser d'y admettre, même lorsqu'il y a des preuves du contraire.

DÉFORMER LA RÉALITÉ

Insister qu'elle ait fait ou dit quelque chose quand ce n'est pas le cas ou quand il en est responsable.

CHANGER L'HISTOIRE

Blâmer sa partenaire pour quelque chose qui n'était pas sa faute et la faire sentir comme si elle doit s'excuser. La blâmer pour son « manque de compréhension » de ce qui s'est « réellement » passé.

L'expérience de Cynthia

Quand Cynthia a rencontré Jason, elle était complètement éprise par sa gentillesse.

Au fil de leur relation pendant les mois suivants, Cynthia commence à soupçonner que quelque chose cloche, mais elle n'arrive pas à mettre le doigt sur la source de son inconfort.

Jason commence à flirter avec d'autres femmes, parfois devant Cynthia. Lorsque Cynthia lui en parle, Jason lui dit toujours qu'elle « perd la tête » et qu'elle est « folle ».

Jason lui donne des cadeaux et lui dit qu'il a dépensé son argent pour elle, même s'il s'agit de l'argent de Cynthia. Selon lui, c'est une preuve de son amour pour elle et c'est elle qui a du mal à recevoir ses gestes d'affection et qui est insécurisée. Plus tard elle finit par croire qu'elle a besoin d'aide pour ses troubles de mémoire et son estime de soi et ses problèmes de « jalousie », comme caractérisés par Jason.

De quelle façon Jason faisait-il preuve de contrôle coercitif (*gaslighting*)? Comment ces comportements ont-ils eu un impact sur Cynthia?

Les effets sur les survivantes

Le détournement cognitif (*gaslighting*) peut avoir des effets sur le bien-être mental, psychologique, financier et physique des survivantes. Par exemple, elles peuvent :

- être désorientées, vivre de la confusion
- douter d'elles-mêmes, perdre confiance en elles-mêmes
- vivre de l'anxiété et de la dépression
- perdre leur sens d'agentivité et de liberté
- se retrouver isolées de leur entourage
- rester dans des relations violentes plus longtemps, car elles sentent qu'elles ne peuvent plus faire confiance à leur propre mémoire et qu'elles ont besoin de leur partenaire pour mieux comprendre leur réalité et prendre des décisions
- se remettre en question sans cesse et croire qu'elles sont trop « paranos », « sensibles », ou d'autres termes employés par leur partenaire à leur égard

Les survivantes vivent différentes conséquences, et celles-ci varient en fonction de leur identité. Il est plus probable que les expériences de violence coercitive des survivantes qui subissent plusieurs oppressions (p. ex. racisme, sexisme, hétéronormativité, capacitisme) soient aggravées. Par exemple, les expériences de cette forme de violence peuvent être exacerbées lorsque différentes oppressions systémiques sont intégrées dans les institutions auprès desquelles les survivantes cherchent de l'aide, comme les systèmes de justice ou de soins de santé. Pour elles, le risque de ne pas être crues ou de ne pas être prises au sérieux est accru.¹ C'est notamment le cas lorsque les femmes sont jugées comme étant « hystériques », « irrationnelles » ou « émotives », ou lorsque des professionnels et professionnelles estiment que les femmes ayant des incapacités physiques doivent être asexuelles et ne peuvent forcément pas être victimes d'agression sexuelle. En fait, selon des recherches, cette forme de contrôle coercitif est justement efficace à cause des systèmes d'oppression qui créent des déséquilibres de pouvoir, qui à leur tour oppriment certaines personnes.²

Les effets sur les enfants

Les expériences directes et indirectes de violence conjugale et de contrôle coercitif nuisent aussi au bien-être des enfants, et peuvent avoir des effets négatifs sur leur rendement scolaire, leurs relations sociales, leurs comportements et leur estime de soi.

Le Learning Network a mis sur pied [une ressource \(en anglais\) qui aborde la façon dont les enfants vivent le contrôle coercitif.](#)

¹ Sweet, P. (2019). The Sociology of Gaslighting. *American Sociological Review*, (84)5, pp. 855. <https://doi.org/10.1177/0003122419874843>

² Ibid.

Stratégies pour les survivantes

- Sache que si ton partenaire banalise ce que tu dis, te ment, défait la réalité ou change l'histoire, il peut être en train de te contrôler de façon coercitive.
- Porte attention aux gestes de ton partenaire, pas seulement aux paroles, car ils peuvent se contredire.
- Sache qu'un partenaire qui démontre ces comportements veut qu'on te considère comme étant le problème. Il veut cacher son comportement violent.
- Sache que cette forme de contrôle peut masquer l'escalade de la violence et du danger.
- Souviens-toi que ce n'est pas ta faute; c'est une forme de violence qui concerne la volonté de ton partenaire d'exercer une emprise malsaine qui le permet de te manipuler.
- Garde une trace écrite du mieux que tu peux. Conserve les documents, photos et autres communications (p. ex. messages texte, courriels) à un endroit sûr. Prends note des incidents dans un journal ou consigne-les par enregistrement audio (si ton téléphone peut être placé en lieu sûr) pour y avoir accès plus tard. Cette documentation te permettra de mieux suivre les incidents de violence et te sera utile si tu décides d'entamer des démarches juridiques.
- Entoure-toi de personnes qui croient en toi et avec qui tu te sens bien et libre d'être toi-même.
- Fais des activités et poursuis des passe-temps qui peuvent t'aider à te distancier de la situation et te donner un sentiment de sécurité émotionnelle.
- Si tu peux le faire en sécurité, prends contact avec des membres de ton entourage en qui tu fais confiance pour parler d'un incident et entendre leur point de vue. En même temps, garde en tête que ta famille et ton entourage risquent aussi d'entendre le récit de ton partenaire et son déni de ta version des faits et qu'ils et elles ne connaîtront probablement pas la réalité. Il est aussi possible que certaines personnes banalisent et minimisent la violence.
- Prépare un plan de sécurité avec un ou une amie, un ou une membre de famille ou une intervenante en qui tu fais confiance. Dans ce plan, indique comment et où tu comptes fuir rapidement.
- Fais des choses qui te font du bien, qui te permettent de socialiser et d'éviter l'isolement et qui te permettent de prendre du recul sur la situation. Tu pourrais par exemple faire de l'exercice ou prendre un café avec des amies.
- Communique avec [une maison d'hébergement ou un service en violence](#) ou avec la ligne d'aide [Fem'aide](#) (Ontario : 1-877-336-2433). Tu peux avoir accès aux services offerts par les maisons d'hébergement sans y emménager. Consulte le [site d'Action ontarienne pour connaître les services dans ta région](#) ou [HebergementFemmes.ca](#) pour trouver une maison d'hébergement au pays.

Ressources connexes du Learning Network

Expérience des survivantes de violence

[Cette ressource en anglais](#) du Learning Network met en valeur les voix des survivantes de violence conjugale en réunissant leurs conseils pour d'autres survivantes.

Le contrôle coercitif et le droit de la famille

[Cette ressource explique en quoi consiste le contrôle coercitif](#). Elle s'adresse aux professionnels et aux professionnelles dans les domaines juridiques, sociaux et de la santé qui soutiennent des survivantes de violence familiale en cour de la famille.

Ressources d'Action ontarienne

Centre juridique pour femmes de l'Ontario : Consultation gratuite avec une avocate spécialisée en droit de la famille. www.cjfo.ca

Portail juridique : Répertoire d'informations juridiques pour intervenantes en Ontario. <https://portailjuridique.ca/>

Voir la violence : Campagne de sensibilisation à la violence conjugale à destination des survivantes et des membres de leur entourage. <https://voirlaviolence.ca/>

Institut de formation en violence faite aux femmes : Ateliers de formation gratuits sur divers thèmes liés à la violence. <https://institutdeformation.ca/>