

Quand l'accompagnement thérapeutique devient une emprise

Reconnaître les mécanismes d'une influence qui éloigne de soi

« Parfois, l'emprise ne se manifeste pas seulement par l'obéissance, mais par le fait que la personne finit par croire qu'elle s'est trouvée alors qu'elle s'est progressivement éloignée d'elle-même. »

Ce texte est proposé à titre informatif, dans une visée de prévention et de sensibilisation. Il ne remplace pas un accompagnement professionnel.

Quand l'accompagnement thérapeutique devient une emprise : reconnaître les mécanismes d'une influence qui éloigne de soi

Introduction : entre inspiration et perte de liberté

Certaines personnes possèdent une présence qui marque profondément.

Elles savent écouter, ressentir, trouver les mots qui touchent une zone intime chez l'autre. Dans les domaines de la thérapie, du développement personnel, de la spiritualité ou de l'accompagnement, cette capacité peut être une véritable qualité.

Un accompagnant peut être charismatique, intuitif, expérimenté et profondément humain.

La question essentielle n'est donc pas de savoir si une personne a de l'influence. Toute relation humaine en contient une. La vraie question est :

Que devient cette influence ?

Est-ce qu'elle aide la personne à retrouver son propre discernement, sa confiance intérieure et sa capacité à choisir ?

Ou est-ce qu'elle l'amène progressivement à remettre son pouvoir de décision, son intuition et son regard sur elle-même entre les mains de quelqu'un d'autre ?

La différence entre un accompagnement transformateur et une relation d'emprise ne se situe pas uniquement dans les paroles prononcées. Elle se révèle surtout dans les effets produits :

- Est-ce que la personne devient plus libre ?
- Est-ce qu'elle ose davantage penser par elle-même ?
- Est-ce qu'elle se sent capable d'avancer sans la validation constante de l'accompagnant ?

Ou au contraire :

- Est-ce qu'elle doute davantage d'elle-même ?
- Est-ce qu'elle cherche toujours à savoir ce que l'autre pense ?
- Est-ce qu'elle ressent qu'elle ne peut plus avancer sans cette relation ?

Un accompagnement véritable ne crée pas une dépendance à celui qui guide. Il crée une reconnexion à soi.

Le vrai critère : les effets sur les personnes

Une personne peut être brillante, intuitive, éloquente ou profondément touchante sans jamais exercer d'emprise.

La question essentielle est toujours :

Que deviennent les personnes qui la fréquentent ?

Deviennent-elles plus libres ?

Ou deviennent-elles progressivement plus dépendantes de son regard ?

Dans une relation saine, chacun retrouve peu à peu confiance en sa capacité de penser, de ressentir et de choisir.

Dans une relation d'influence malsaine, le centre de gravité se déplace.

La personne ne se demande plus :

| « *Qu'est-ce que je ressens vraiment ?* »

Elle se demande :

| « *Que penserait-il de ce que je ressens ?* »

C'est toute la différence.

Le rôle particulier de l'accompagnant : une place qui demande de la conscience

Lorsqu'une personne consulte un thérapeute, un coach, un enseignant ou un guide, elle arrive souvent dans un moment où quelque chose est fragilisé : une souffrance ancienne, une perte de repères, une blessure

affective, une recherche de sens.

Dans cet état, il est naturel qu'elle accorde une place particulière à celui qui l'accompagne.

Elle peut le percevoir comme :

- celui qui sait ;
- celui qui comprend ;
- celui qui voit ce qu'elle n'arrive pas encore à voir ;
- celui qui possède les clés d'un changement attendu depuis longtemps.

Cette confiance est normale. Elle est même souvent nécessaire pour qu'un travail profond puisse avoir lieu.

Mais cette position crée également une grande responsabilité.

Un accompagnant conscient sait qu'il détient temporairement une place d'autorité, mais que cette autorité doit être utilisée pour rendre l'autre autonome.

Son objectif n'est pas :

| « *J'ai besoin que tu aies besoin de moi.* »

Son objectif est :

| « *Je t'aide à retrouver suffisamment confiance en toi pour que tu puisses devenir ton propre repère.* »

La qualité d'un accompagnement ne se mesure donc pas au nombre de personnes qui restent attachées à l'accompagnant. Elle se mesure au nombre de personnes qui repartent avec davantage de liberté intérieure.

Quand le charisme devient un outil de pouvoir

Le charisme n'est pas un problème en soi.

Une personne charismatique peut inspirer, rassurer, transmettre et ouvrir des possibilités nouvelles.

Mais toute qualité humaine peut devenir problématique lorsqu'elle sert à renforcer une position de supériorité.

Le charisme peut alors devenir un moyen subtil d'installer l'idée suivante :

| « *Je vois ce que les autres ne voient pas.* »

| « *Je comprends ce qui se passe en toi mieux que toi-même.* »

| « *J'ai accès à une vérité que tu n'as pas encore atteinte.* »

Au début, ces phrases peuvent sembler rassurantes. Elles peuvent même

donner l'impression d'être profondément comprises.

Mais progressivement, un déplacement peut s'opérer :

La personne ne consulte plus l'accompagnant pour enrichir sa propre réflexion.

Elle commence à consulter l'accompagnant pour savoir si sa propre perception est correcte.

Elle passe de :

| « *Je vais écouter son point de vue.* »

à :

| « *Son point de vue est probablement plus juste que le mien.* »

C'est à ce moment qu'une influence extérieure risque de devenir une autorité intérieure.

Les stratégies qui renforcent une position d'autorité

Il n'existe pas un seul profil de personne influente. Certaines agissent consciemment, d'autres beaucoup moins. Cependant, certains mécanismes reviennent régulièrement.

1. Construire une image d'exception

La personne raconte des histoires extraordinaires.

Elle évoque des guérisons spectaculaires.

Elle affirme posséder un don particulier.

Elle prétend voir ce que les autres ne voient pas.

Elle laisse entendre qu'elle communique avec les défunts, qu'elle lit dans les personnes ou qu'elle perçoit des vérités cachées.

Petit à petit, les autres concluent :

| « *Il n'est pas comme tout le monde.* »

Cette image d'exception augmente naturellement son autorité.

2. Entretenir le mystère

Les réponses sont rarement simples.

Elles sont ambiguës.

Paradoxaux.

Parfois volontairement flous.

Lorsque quelqu'un ne comprend pas, il ne pense plus :

| « *L'explication n'est pas claire.* »

Il pense :

| « *Je ne suis probablement pas assez avancé pour comprendre.* »

La confusion devient alors une preuve de la supériorité supposée du

guide.

3. Lire les personnes

Certaines personnes observent très finement les attitudes, les silences,

la respiration, les hésitations, le langage corporel.

Elles formulent ensuite des hypothèses avec beaucoup d'assurance.

Les autres finissent par croire :

| « *Il lit dans mes pensées.* »

Pourtant, il n'est pas nécessaire de posséder un pouvoir particulier

pour produire cette impression.

4. Invalider le ressenti

C'est probablement l'un des pièges les plus subtils.

Chaque fois que la personne exprime un doute, un désaccord ou un

malaise, on lui répond :

| « *C'est ton mental.* »

| « *C'est ton ego.* »

| « *C'est ton ombre.* »

| « *C'est une résistance.* »

À force, elle cesse de faire confiance à son propre vécu.

Elle en vient à penser :

| « *Si je ressens cela, c'est que je ne suis pas assez consciente.* »

Son expérience intérieure perd progressivement toute légitimité.

5. Devenir indispensable

Au début, les échanges sont occasionnels.

Puis la personne téléphone avant chaque décision importante.

Elle demande :

| « *Qu'est-ce que tu en penses ?* »

| « *Est-ce que je fais fausse route ?* »

Progressivement, elle ne décide plus sans consulter.

Elle ne cherche plus son propre discernement.

Elle cherche le sien.

6. Être constamment valorisé

Parfois, le guide ne fait pas lui-même son éloge.

Ce sont les autres qui le font.

Son entourage raconte combien il est extraordinaire.

Sa bonté.

Sa sensibilité.

Ses capacités.

Son conjoint peut lui aussi participer, sincèrement ou non, à cette image idéalisée.

Le groupe devient alors le miroir permanent de son exception.

La manipulation subtile : faire croire à la liberté tout en orientant les choix

L'une des formes les plus difficiles à reconnaître n'est pas celle où quelqu'un impose clairement ses idées.

C'est celle où la personne semble respecter totalement la liberté de l'autre, tout en créant un cadre dans lequel une seule conclusion devient acceptable.

Le discours peut paraître ouvert :

« *Tu es libre de choisir.* »
« *Écoute ton intuition.* »
« *Fais ce qui est juste pour toi.* »

Ces phrases peuvent être sincères.

Mais elles peuvent aussi, dans certaines dynamiques, être accompagnées d'un sous-message implicite :

« *Bien sûr que tu es libre... mais si tu étais vraiment conscient, tu choisirais ce que je te propose.* »

La personne garde alors l'impression de décider seule, alors que son espace intérieur a progressivement été influencé.

La manipulation n'est pas toujours une interdiction.

Elle peut être une orientation invisible.

Ce n'est pas :

| « *Tu n'as pas le droit de faire autrement.* »

C'est parfois :

| « *Tu peux faire autrement, bien sûr... mais cela montrerait peut-être*

que tu n'as pas encore compris, que tu es dans une peur, un blocage ou une résistance. »

La liberté existe alors en apparence, mais elle devient difficile à exercer réellement.

Le discours "correct" qui peut masquer une dynamique de contrôle

Certaines paroles semblent, à première vue, très respectueuses :

| « *Je respecte ton chemin.* »

| « *Tu dois trouver tes propres réponses.* »

| « *Je ne veux pas influencer ton choix.* »

Ces affirmations peuvent être authentiques.

Mais elles doivent être observées à travers les comportements qui suivent.

Car une personne peut dire qu'elle respecte la liberté de l'autre tout en :

- interprétant systématiquement les désaccords comme un manque de conscience ;
- expliquant que les choix différents viennent de blessures ou de peurs ;
- valorisant ceux qui suivent son approche et questionnant ceux qui s'en éloignent ;
- présentant son point de vue comme plus évolué ou plus profond.

Le critère essentiel n'est donc pas seulement :

| « *Que dit cette personne sur la liberté ?* »

Mais :

« **Est-ce que je me sens réellement libre dans cette relation ?** »

Une personne peut employer un vocabulaire de liberté tout en créant progressivement une relation où l'autre n'ose plus penser différemment.

Quand le ressenti de l'autre devient un obstacle à corriger

L'un des mécanismes les plus subtils dans certaines relations d'accompagnement apparaît lorsque le vécu de la personne accompagnée cesse d'être considéré comme une information précieuse.

Dans une relation saine, le ressenti de la personne est un point de départ.

Il peut être questionné, exploré, approfondi.

Mais il ne devrait pas être automatiquement annulé.

Certaines notions peuvent être utiles dans un cheminement intérieur :

- le mental ;
- l'ego ;
- les résistances ;
- les blessures ;
- les mécanismes de protection.

Elles permettent parfois de mieux comprendre certains comportements.

Cependant, elles deviennent problématiques lorsqu'elles servent à expliquer systématiquement toute forme de désaccord ou de malaise.

Par exemple :

La personne dit :

| « *Je ne suis pas à l'aise avec ce qui vient d'être dit.* »

On lui répond :

| « *C'est ton ego qui résiste.* »

Ou :

| « *C'est une peur qui t'empêche de voir la vérité.* »

Ou encore :

| « *Tu n'es simplement pas encore prêt à accueillir ce travail.* »

À force, la personne peut apprendre une chose dangereuse :

Son inconfort n'est plus une information. Il devient un problème à dépasser.

Elle finit par ne plus se demander :

| « *Qu'est-ce que mon ressenti essaie de me dire ?* »

Mais :

« **Qu'est-ce qui ne va pas chez moi pour que je ressente cela ?** »

C'est ainsi que le doute de soi peut progressivement remplacer le discernement.

La frontière entre inspiration et emprise

Un enseignant ou un thérapeute peut être charismatique, inspirant, intuitif et profondément humain.

La question n'est pas :

| « *Est-ce une personne impressionnante ?* »

La question est :

| « *Est-ce que cette personne utilise son influence pour rendre les autres plus autonomes ?* »

Un accompagnement sain conduit progressivement la personne à :

- faire davantage confiance à son propre ressenti ;
- poser des questions ;
- exprimer des désaccords ;
- prendre ses propres décisions ;
- pouvoir continuer son chemin sans dépendance excessive à l'accompagnant.

Une dynamique malsaine peut produire l'inverse :

- peur de déplaire ;
- besoin constant d'approbation ;
- difficulté à remettre en question les paroles de l'accompagnant ;
- sentiment que ses propres perceptions sont moins fiables ;
- besoin de consulter l'accompagnant avant toute décision importante.

Pourquoi les personnes n'osent-elles plus poser de questions ?

Parce que leur cerveau apprend progressivement qu'il existe un prix à payer.

Ce prix n'est pas forcément une punition.

Il peut simplement s'agir :

d'un regard de déception,

d'une remarque cinglante,

d'une interprétation psychologique,

ou de la phrase :

| « *C'est ton ego qui parle.* »

Très vite, les personnes comprennent qu'il est plus confortable d'acquiescer que de questionner.

Le piège du double lien

Le mécanisme devient alors presque impossible à déjouer.

Si vous êtes d'accord :

le guide avait raison.

Si vous n'êtes pas d'accord :

c'est votre ego.

Votre mental.

Votre résistance.

Autrement dit :

vous ne pouvez jamais avoir raison contre lui.

Comment se sent une personne sous une influence excessive ?

Elle admire énormément son guide.

Elle parle de lui en permanence.

Elle le décrit comme exceptionnel.

Elle pense qu'il est le seul à vraiment la comprendre.

Mais, paradoxalement, elle ressent aussi :

- la peur de décevoir ;
- la peur d'être jugée ;
- la peur de poser une question ;
- la peur de quitter le groupe ;
- le doute permanent sur ses propres ressentis ;
- la difficulté à distinguer son intuition de ce qu'on lui a appris à appeler "le mental".

Elle finit parfois par dire :

| « *Je ne sais plus ce que je ressens vraiment.* »

Le piège de la confrontation utilisée comme preuve de supériorité

Certains accompagnants valorisent une approche très directe ou "cash"

:

| « *Je vais te dire la vérité que personne n'ose te dire.* »

La confrontation peut parfois être utile lorsqu'elle respecte la

personne et son rythme.

Mais elle devient problématique lorsqu'elle sert à impressionner,

déstabiliser ou placer l'accompagnant dans une position de celui qui

"voit mieux".

Une personne peut être profondément remuée par une séance et pourtant ne pas être dans un processus sain.

La question est :

Après cette confrontation, la personne se sent-elle davantage capable d'avancer par elle-même ?

Ou se sent-elle plus petite, confuse et dépendante de celui qui l'a confrontée ?

La comparaison avec les autres : quand expliquer devient discréditer

Un accompagnant peut naturellement présenter son approche, ses outils et sa vision.

Il est normal qu'il explique ce qui différencie sa pratique.

La difficulté apparaît lorsque la comparaison ne sert plus à informer, mais à renforcer une position d'autorité.

Le message implicite devient alors :

« Pour que vous ayez davantage confiance en moi, il faut que vous doutiez davantage des autres. »

Cela peut prendre plusieurs formes :

- « *Les autres thérapeutes restent en surface.* »
- « *Ils travaillent uniquement les symptômes, pas la vraie cause.* »
- « *Les approches classiques ne vont pas assez profondément.* »
- « *Peu de personnes comprennent réellement ce travail.* »

Ces phrases peuvent parfois contenir une différence réelle de philosophie.

Le problème n'est pas de dire :

- « *Voici ce que je propose et pourquoi je le fais différemment.* »

Le problème apparaît lorsque la différence devient une hiérarchie :

- « *Mon approche est supérieure parce que les autres n'ont pas compris.* »

Un professionnel solide peut reconnaître les limites d'une autre approche sans avoir besoin de diminuer ceux qui la pratiquent.

Créer une séparation entre "ceux qui savent" et "ceux qui ne savent pas".

Une dynamique d'emprise peut aussi s'installer lorsqu'un accompagnant crée une distinction entre deux catégories de personnes :

- celles qui auraient compris ;

— celles qui seraient encore dans l'illusion.

Ce fonctionnement peut donner un sentiment particulier d'appartenance.

La personne peut commencer à penser :

| « *Nous avons compris quelque chose que les autres ne voient pas.* »

Cette sensation peut être très gratifiante.

Elle répond parfois à un besoin humain profond :

celui d'être reconnu, de faire partie d'un groupe, de se sentir enfin compris.

Mais elle peut aussi rendre plus difficile toute remise en question.

Car critiquer l'approche ou l'accompagnant peut alors être vécu non plus comme une simple réflexion, mais comme une menace envers une identité nouvellement construite.

L'introjection : quand l'autre devient une voix intérieure

L'un des mécanismes les plus puissants dans une relation d'influence est ce que l'on appelle l'intériorisation du regard de l'autre.

Au début :

| « *Je vais lui demander son avis.* »

Puis :

| « *Je sais déjà ce qu'il penserait de cette situation.* »

Puis :

| « *Je dois faire attention à ce que je ressens ou à ce que je choisis.* »

La personne n'a plus besoin que l'accompagnant soit présent physiquement pour ressentir son influence.

Son regard est devenu intérieur.

Elle peut commencer à se surveiller elle-même :

- Est-ce que cette pensée est juste ?
- Est-ce que cette émotion vient d'une peur ?
- Est-ce que cette décision correspond à ce que l'on attend de moi ?

L'accompagnant n'exerce alors plus seulement une influence dans la relation.

Il occupe une place dans l'espace psychique de la personne et parfois crée la sensation que l'accompagnant est dans la pièce et observe.

Cette présence intérieure n'est pas forcément négative.

Nous intériorisons tous des personnes importantes dans notre vie.

La question est :

Cette présence intérieure me rend-elle plus libre, ou me maintient-elle dans une surveillance permanente de moi-même ?

La blessure affective non pacifiée derrière le besoin d'être indispensable

Il est important de comprendre que les mécanismes d'emprise ne viennent pas toujours d'une volonté consciente de contrôler.

Chez certaines personnes qui accompagnent les autres, il peut exister une blessure affective profonde qui n'a pas encore trouvé d'apaisement.

Cette blessure peut prendre différentes formes :

- un besoin intense d'être reconnu ;
- une peur de ne pas avoir de valeur sans le regard des autres ;
- une peur d'être abandonné ;
- un besoin d'être exceptionnel ou irremplaçable ;
- une difficulté à accepter que l'autre puisse partir librement.

Lorsqu'une telle blessure n'est pas travaillée, la relation d'aide peut parfois devenir un lieu où la personne cherche inconsciemment à réparer quelque chose en elle.

Elle peut ressentir :

- « *Si cette personne a besoin de moi, alors j'ai de la valeur.* »
- « *Si je suis celui qui aide, alors je compte.* »
- « *Si je suis celui qui sait, alors je ne risque pas d'être rejeté.* »

Le problème n'est pas d'avoir des blessures.

Nous en avons tous.

Le problème apparaît lorsque la personne accompagnée devient, sans le vouloir, un moyen de calmer ces blessures.

L'accompagnant ne guide alors plus seulement l'autre vers sa liberté.

Il peut chercher inconsciemment à maintenir un lien qui sécurise son propre sentiment d'existence.

Quand la réparation personnelle se mélange avec la mission d'aider

Une personne peut sincèrement vouloir aider les autres tout en portant des blessures qui influencent sa manière d'accompagner.

Elle peut être généreuse.

Elle peut avoir vécu des expériences profondes.

Elle peut avoir développé de vraies compétences.

Mais une question reste essentielle :

Est-ce que j'accompagne l'autre parce que je reconnais sa liberté, ou parce que j'ai besoin qu'il confirme ma valeur ?

Un accompagnant suffisamment sécurisé peut accepter que :

- l'autre ne soit pas d'accord ;
- l'autre choisisse une autre voie ;
- l'autre parte ;
- l'autre n'ait plus besoin de lui.

Parce que sa valeur ne dépend pas de la dépendance de l'autre.

Les questions à soi pour retrouver son propre discernement

Pour sortir d'une influence excessive, il peut être utile de revenir régulièrement à soi.

Concernant la relation :

- Puis-je être en désaccord avec cette personne sans me sentir coupable ?
- Mes questions sont-elles accueillies ou transformées en problème personnel ?
- Est-ce que je me sens plus libre depuis que je la connais ?
- Est-ce que je développe ma propre capacité de décision ?
- Est-ce que je peux partir sans avoir peur de perdre quelque chose d'essentiel ?

Concernant mon ressenti :

- Est-ce que j'écoute encore mon intuition ?
- Est-ce que mes émotions sont considérées comme des informations importantes ?
- Est-ce que je cherche davantage son approbation que mon propre alignement ?
- Est-ce que je me sens parfois obligé de prouver que j'ai compris ?

Concernant son influence :

- Est-ce que sa présence m'aide à mieux me connaître ?
- Ou est-ce que je me sens observé intérieurement même lorsqu'il n'est pas là ?
- Est-ce que je pense davantage par moi-même ou davantage à travers son regard ?

Ces questions ne servent pas à condamner quelqu'un.

Elles servent à retrouver un espace intérieur où chacun reprend sa

responsabilité.

Les récits d'exception et la construction d'une figure particulière

Dans certaines relations d'accompagnement, une place particulière peut progressivement être accordée à l'accompagnant.

Il peut ne plus être seulement perçu comme une personne compétente ou expérimentée.

Il peut devenir une figure exceptionnelle :

- celui qui aurait une compréhension supérieure ;
- celui qui aurait accès à des dimensions que les autres ne perçoivent pas ;
- celui dont la présence serait différente de celle des autres.

Cette perception peut se construire autour de différents éléments :

- une histoire personnelle de transformation importante ;
- des expériences inhabituelles ;
- une grande capacité d'intuition ;
- des témoignages de personnes qui disent avoir été profondément touchées par son accompagnement.

Ces éléments ne permettent pas, à eux seuls, de juger une personne.

Une expérience particulière peut être réelle et significative.

La question essentielle reste cependant :

Est-ce que cette singularité aide l'autre à retrouver sa propre autonomie, ou est-ce qu'elle renforce l'idée que cette personne possède quelque chose que les autres n'ont pas ?

Un accompagnant peut avoir une grande sensibilité sans devenir une figure au-dessus du questionnement.

La reconnaissance de ses qualités ne devrait jamais conduire à l'abandon du discernement.

Certains accompagnants construisent aussi une image autour de :

- guérisons extraordinaires ;
- dons particuliers ;
- expériences exceptionnelles ;
- capacités uniques.

La question importante est :

Est-ce que ces récits servent à transmettre une expérience, ou

servent-ils à renforcer une position d'autorité ?

Un accompagnant qui aide réellement n'a pas besoin que les autres se sentent petits pour reconnaître sa valeur.

La sensation d'une présence permanente : quand l'influence continue au-delà de la relation

Dans certaines relations très marquantes, plusieurs personnes peuvent rapporter une sensation particulière : celle de ressentir la présence de l'accompagnant même lorsqu'il n'est pas physiquement là.

Certaines peuvent dire :

- « J'ai eu l'impression qu'il était dans ma maison. »
- « J'ai senti sa présence auprès de moi. »
- « J'avais l'impression qu'il était là, même sans échange. »

Ce type de vécu peut être très impressionnant pour la personne qui l'expérimente.

Face à cette sensation, certaines personnes peuvent chercher une explication extraordinaire et penser que l'accompagnant possède une capacité particulière, par exemple la faculté de voyager dans l'astral ou d'être présent à distance.

Pourtant, il est important d'examiner aussi une autre possibilité : celle de l'intériorisation psychologique du lien.

Lorsqu'une personne a occupé une place très importante dans notre monde intérieur, son image, sa voix, ses paroles et son regard peuvent continuer à exister en nous après la rencontre.

Nous avons tous cette capacité d'intérioriser les personnes qui comptent pour nous.

Un parent, un enseignant, un proche ou un accompagnant peuvent ainsi devenir une présence intérieure.

Le phénomène n'est pas forcément mystérieux.

Il peut simplement témoigner de la profondeur de l'impact émotionnel qu'une relation a eu sur une personne.

La question importante devient alors :

Cette présence intérieure m'accompagne-t-elle vers davantage de liberté, ou est-ce qu'elle continue à exercer une forme de surveillance

sur moi ?

Car une chose est différente :

Se souvenir d'une personne et être inspiré par elle.

Ou avoir l'impression qu'un regard extérieur continue de contrôler nos pensées, nos choix et nos comportements.

Quand la peur de perdre un accès privilégié renforce l'attachement

Une autre dynamique peut apparaître lorsqu'une personne commence à croire qu'elle possède un accès rare ou unique à quelque chose.

Elle peut ressentir :

| « *Si je pars, je vais perdre quelque chose que personne d'autre ne pourra m'apporter.* »

| « *Personne ne me comprendra comme lui.* »

| « *Je risque de perdre une connexion exceptionnelle.* »

Cette peur peut maintenir une relation même lorsque celle-ci ne correspond plus réellement aux besoins de la personne.

L'attachement n'est alors plus seulement nourri par ce que la relation apporte.

Il est aussi nourri par la peur de ce qui pourrait disparaître.

Une relation saine laisse toujours la possibilité de partir. Elle ne crée pas l'idée que quitter signifie perdre une partie essentielle de soi.

Le véritable signe d'un accompagnement sécurisant

Un accompagnant profondément solide n'a pas besoin d'être l'unique référence.

Il peut accepter que la personne :

- rencontre d'autres professionnels ;
- explore d'autres méthodes ;
- ait une opinion différente ;
- fasse un autre choix.

Il peut dire :

| « *Cette approche ne correspond pas à ma manière de travailler, mais elle peut être juste pour certaines personnes.* »

Il peut reconnaître :

| « *Je peux me tromper.* »

Il peut accueillir :

| « *Ton ressenti est différent du mien, explorons-le.* »

La sécurité d'une relation ne vient pas du fait que l'accompagnant a toujours raison.

Elle vient du fait que l'autre se sent suffisamment libre pour exister pleinement face à lui.

La différence entre un guide et une figure dont on dépend

Un guide véritable ne cherche pas à devenir indispensable.

Il transmet, accompagne et soutient.

Puis il accepte que l'autre avance par lui-même.

Un guide éclaire un chemin.

Il ne devient pas le chemin.

Un thérapeute ou un accompagnant aide une personne à retrouver sa propre voix.

Il ne devient pas cette voix.

Le signe le plus profond d'un accompagnement réussi n'est donc pas :

| « *La personne croit en moi.* »

C'est :

« **La personne croit davantage en elle-même.** »

Les questions de recul à se poser

Pour retrouver un espace de discernement, il peut être utile de se demander :

Concernant sa façon de parler des autres professionnels :

- Peut-il reconnaître la valeur d'autres approches ?
- Parle-t-il des autres avec respect, même lorsqu'il n'est pas d'accord ?
- Présente-t-il des arguments ou seulement des jugements ?
- A-t-il besoin que les autres soient moins bons pour apparaître meilleur ?

Concernant ma propre relation avec lui :

- Est-ce que je me sens libre d'explorer d'autres approches ?

- Est-ce que j'ai peur qu'il soit déçu si je consulte quelqu'un d'autre ?
- Est-ce que je peux garder mon propre jugement ?
- Est-ce que je me sens encouragé à développer mon autonomie ?
- Est-ce que sa présence continue à peser sur moi même quand il n'est pas là ?
- Est-ce que je me sens parfois comme sous surveillance, intérieurement ?

Quand l'admiration devient une identification : le risque de devenir une copie de l'autre

Dans certaines relations d'accompagnement très intenses, un autre phénomène peut apparaître : celui de l'identification progressive à l'accompagnant.

Au départ, il peut simplement s'agir d'une inspiration naturelle.

Une personne découvre une manière différente de voir la vie, des concepts qui lui parlent, une façon de communiquer qui lui semble juste. Elle peut naturellement reprendre certains mots, certaines pratiques ou certaines attitudes.

Cela fait partie de tout apprentissage humain.

Nous sommes tous influencés par les personnes que nous admirons.

La difficulté apparaît lorsque l'inspiration laisse progressivement place à une forme de fusion identitaire.

La personne ne se demande plus seulement :

| « *Qu'est-ce que cette approche peut m'apporter ?* »

Elle commence à fonctionner ainsi :

| « *Comment penserait-il à ma place ?* »
| « *Comment réagirait-il dans cette situation ?* »
| « *Quelle serait la bonne manière d'être selon lui ?* »

Peu à peu, elle peut adopter :

- son vocabulaire ;
- ses expressions ;
- ses façons d'expliquer les choses ;
- ses jugements sur les autres ;
- sa manière d'interpréter les expériences.

Elle peut alors avoir l'impression d'évoluer, alors qu'une partie de son propre fonctionnement est remplacée par celui de l'autre.

Le paradoxe : chercher à se trouver en devenant quelqu'un d'autre

Ce mécanisme est particulièrement subtil parce qu'il peut commencer avec une intention positive.

La personne cherche à grandir.

Elle cherche à devenir une meilleure version d'elle-même.

Elle a trouvé quelqu'un qui semble incarner ce qu'elle aimerait développer :

- confiance ;
- sagesse ;
- assurance ;
- connaissance ;
- stabilité.

Mais il existe une différence fondamentale entre :

S'inspirer de quelqu'un.

et :

Avoir besoin de lui ressembler pour se sentir valable.

Dans le premier cas, l'autre devient une source d'apprentissage.

Dans le second, l'autre devient un modèle auquel il faudrait se conformer.

La personne risque alors d'abandonner certaines parties d'elle-même qui ne correspondent pas à cette nouvelle image.

Les signes d'une perte progressive de son identité propre

Certaines questions peuvent aider à observer ce phénomène :

- Est-ce que j'utilise davantage ses mots que les miens ?
- Est-ce que mes opinions sont réellement les miennes ou est-ce que je les répète parce qu'elles viennent de lui ?
- Est-ce que j'ose avoir une vision différente sans ressentir de malaise ?
- Est-ce que mes goûts, mes choix ou mes relations ont changé uniquement pour correspondre à ce modèle ?
- Est-ce que je me sens obligé de défendre cette personne comme si son image protégeait aussi la mienne ?

Un signe important est la difficulté à répondre à une question simple :

« Qui suis-je lorsque je ne suis plus dans son regard ? »

La blessure affective derrière le besoin de fusion

Cette tendance à devenir comme l'autre peut parfois être liée à des besoins affectifs anciens non apaisés.

Certaines personnes ont appris, dans leur histoire, qu'être proche d'une personne valorisée était une manière d'être reconnues ou protégées.

La logique inconsciente peut devenir :

| « *Si je deviens comme cette personne, je serai aussi importante qu'elle.* »

| « *Si je suis proche de son univers, je ne risque pas d'être rejeté.* »
| « *Si je lui ressemble, je trouverai enfin la valeur que je cherche.* »

Ce mécanisme n'est pas une faiblesse morale.

C'est souvent une tentative de trouver une sécurité intérieure.

Mais la véritable sécurité ne vient pas du fait de devenir une copie de quelqu'un d'autre.

Elle vient de la capacité à reconnaître :

« Je peux apprendre des autres sans avoir besoin de disparaître derrière eux. »

Le rôle d'un accompagnant sain face à l'admiration

Un accompagnant conscient ne cherche pas à créer des personnes qui lui ressemblent.

Au contraire, il encourage la différenciation.

Il peut transmettre :

| « *Prends ce qui résonne pour toi, laisse ce qui ne te correspond pas.* »
| « *Trouve ta propre manière d'exister.* »
| « *Ton chemin ne doit pas devenir le mien.* »

La réussite d'un accompagnement ne se mesure donc pas au nombre de personnes qui reproduisent son langage ou son comportement.

Elle se mesure à la capacité des personnes accompagnées à devenir pleinement elles-mêmes.

Car le but d'un véritable accompagnement n'est pas de créer des ressemblances.

C'est de permettre l'émergence d'une identité plus libre.

Conclusion : retrouver son propre centre

Le danger dans une relation d'accompagnement n'est pas d'être inspiré par quelqu'un.

Nous avons tous besoin de rencontres qui nous transforment.

Le danger apparaît lorsque nous finissons par croire qu'une autre personne possède une partie de notre propre vérité que nous ne pouvons plus retrouver seuls.

Une influence saine agrandit notre liberté.

Une influence problématique réduit progressivement notre espace intérieur.

La question essentielle n'est donc pas seulement :

| « Cette personne m'aide-t-elle ? »

Mais :

« Est-ce que cette relation me rapproche de moi-même, ou est-ce qu'elle m'apprend progressivement à dépendre du regard d'un autre pour savoir qui je suis ? »

Car le véritable accompagnement ne consiste pas à créer des personnes qui suivent.

Il consiste à faire émerger des personnes qui se tiennent debout.

Nous pouvons tous, un jour, idéaliser une personne qui nous a profondément aidés. Nous pouvons tous chercher des réponses à l'extérieur lorsque nous traversons une période de fragilité. De la même manière, toute personne qui accompagne les autres reste un être humain, avec son histoire, ses qualités et ses propres zones de vulnérabilité. L'enjeu n'est donc pas de désigner des « bons » ou des « mauvais » accompagnants. L'enjeu est de préserver, de part et d'autre, une relation où la liberté, le discernement et la responsabilité de chacun peuvent continuer à grandir.

Pour aller plus loin

Les réflexions proposées dans cet article s'appuient sur des mécanismes relationnels décrits depuis de nombreuses années dans les domaines de la psychologie, de la psychanalyse, de la psychopathologie des groupes, de l'étude de l'emprise et des dérives de la relation d'aide. Elles sont également éclairées par de nombreux témoignages de personnes ayant vécu des situations de dépendance relationnelle ou d'abus de pouvoir dans des contextes thérapeutiques, de développement personnel ou spirituels.

Parmi les auteurs et les ressources ayant contribué à la compréhension de ces phénomènes, on peut notamment citer :

- Marie-France Hirigoyen, pour ses travaux sur l'emprise psychologique, la manipulation et les violences relationnelles.
- Alberto Eiguer, qui a étudié les phénomènes d'emprise, d'idéalisation et les dynamiques narcissiques dans les relations.
- Jean-Marie Abgrall, pour ses analyses des mécanismes d'influence, de manipulation et d'assujettissement psychologique.
- Les recherches sur le transfert, le contre-transfert et l'introjection, développées notamment dans les approches psychanalytiques, qui permettent de mieux comprendre comment une figure d'autorité peut être progressivement intériorisée.
- Les ressources et observations d'organismes spécialisés dans la prévention des dérives sectaires, des abus spirituels et des abus de pouvoir dans la relation d'aide, qui recueillent depuis de nombreuses années des témoignages de personnes concernées et analysent les mécanismes récurrents observés.

Aucun de ces éléments ne permet, à lui seul, de qualifier une relation d'emprise. Ce sont la répétition de certains mécanismes, leur accumulation dans le temps et surtout leurs effets sur l'autonomie, le discernement, l'identité et la liberté intérieure de la personne qui invitent à exercer un regard critique et à préserver sa capacité de réflexion personnelle.