

ELISABETH CLAVEAU

L'EMPREINTE
DE L'OMBRE ET
LE CHOIX DE LA
LUMIÈRE

*Un chemin de réparation, de
conscience et de transformation*

ÉDITIONS MAÏA

Découvrez notre catalogue sur :
<https://editions-maia.com>

Un grand merci à tous les participants de
euthena.com qui ont permis à ce livre de
voir le jour :

...

...

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en
encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation
interdits pour tous pays.*

ISBN 9791042538880

Dépôt légal : septembre 2026

« La liberté ne consiste pas à faire ce que l'on veut,
mais à devenir ce que l'on est. »

Carl Gustav Jung

Je viens partager ici mon expérience et mon regard sur la manipulation et l'emprise.

J'ai vécu pendant dix ans avec un homme dont les comportements manipulateurs et les mensonges ont profondément marqué notre relation. Avec le recul, j'y ai perçu des mécanismes qui s'apparentent à une forme de perversité, caractérisée par des attitudes pouvant être immorales et agressives. À cette époque, je ne me rendais compte de rien.

Ce fut une période douloureuse et traumatisante, mais dont je me suis relevée. Je suis « tombée » sous son emprise en croyant qu'il s'agissait d'amour. J'ai compris plus tard qu'il en était incapable. En avait-il conscience ? Je n'aurai jamais la réponse. J'ai compris aussi les raisons pour lesquelles j'avais été happée par l'emprise, et combien il m'avait été aisé d'y céder. J'avais recouvert du nom d'amour trop de paroles et de gestes qui, en vérité, n'en relevaient pas.

Dans mon schéma, aimer impliquait forcément des concessions, des efforts, des ajustements constants. Comme si l'amour ne pouvait exister sans lutte, comme si rien n'y était jamais simple, comme si tout devait se mériter à force de travail, comme si l'amour se méritait.

Je suis tombée au sens propre comme au figuré. Avec le recul, cela me paraît presque irréel aujourd'hui.

Avec le temps, j'ai mis à nu chacun de ces mécanismes qui m'avaient déformée, éloignée de moi-même, jusqu'à disparaître à mes propres yeux.

Je sais que ces mots trouveront un écho, quelque part.

Alors je le dis avec force : on peut revenir de très loin. On peut traverser le pire, se relever, se reconstruire sans amertume, et réapprendre à vivre libre, pleinement, profondément.

Pour « tomber » sous l’emprise d’un manipulateur, il faut, souvent, porter en soi une faille silencieuse, une fragilité à peine avouée. C’est là qu’il s’insinue, là qu’il prospère. Son dessein est clair : régner sans partage, imposer sa force, coûte que coûte, jusqu’à faire de l’autre un territoire conquis.

Il lui suffit alors de nourrir cette croyance insidieuse – celle d’être trop peu, trop faible, incapable de se relever seule. Dès lors, tout devient simple pour lui. Il orchestre, dirige, façonne les gestes et les pensées avec une habileté presque invisible. Le chemin s’ouvre devant lui, sans résistance, car l’autre, en quête d’appui, l’élève, le hisse sur un piédestal où l’admiration tient lieu de vérité. La chute peut avoir lieu.

Je l’aimais. Pourtant, je ne l’admirais pas réellement. Pas tout à fait. Ce que j’attendais, au fond, c’était autre chose : qu’il me soutienne, que nous partagions, que nos conversations soient nourrissantes, qu’il me porte, qu’il me fasse grandir au-dessus de moi-même.

Mais l’histoire n’a pas suivi ce fil-là.

Il faut une véritable force, presque une bravoure silencieuse, pour quitter cette posture de victime. Se reconstruire demande du temps, beaucoup de temps, comme un lent retour vers soi, jusqu’à retrouver une paix intérieure apaisée.

Aujourd’hui, je reste centrée et alignée face aux hommes, ainsi qu’à toute personne faisant émerger en moi des élans de contrôle, de manipulation ou de domination. Je les accueille avec conscience, calme et clarté, dans le respect de mes limites et de mon équilibre intérieur. Les hommes ne fonctionnent pas tous de la même manière, n’ont pas tous les mêmes schémas, heureusement. Certains habitent d’autres territoires, plus libres, plus ouverts, où le lien n’a rien à prouver ni à conquérir.

Les hommes et les femmes sont complémentaires, faits pour coexister et s’enrichir mutuellement. Le féminin et le masculin, quant à eux, ne se réduisent pas à des catégories séparées : ils habitent chaque être, en équilibre mouvant, comme deux forces intérieures qui se répondent et se complètent. Ce récit n’est pas dirigé contre les hommes. Il s’appuie sur mon vécu pour inviter à observer avec lucidité les

mécanismes d'emprise qui peuvent exister autour de nous, quels que soient les contextes. Car l'emprise n'est pas sexuée : elle traverse les genres, les milieux et les relations.

Cette expérience de couple m'a conduite à en explorer les extrêmes, jusqu'aux limites de ce que je pouvais vivre avec un homme. Elle m'a fait toucher des zones intenses, parfois déroutantes, où les repères habituels vacillent. Une expérience singulière, marquante, qui mérite d'être racontée ici.

La rencontre

Je me suis interrogée sur l'opportunité de mentionner le nom de cet homme. La réponse qui me vient du cœur est Non.

Lorsque je l'ai rencontré, j'avais 37 ans et je ressentais une forme de pression sociale : celle de devoir « construire » quelque chose, d'avoir un compagnon pour mener une vie stable et bien établie. Je n'avais pas d'enfant et ne pouvais pas en avoir, alors je me disais qu'au moins, je devais avoir un amoureux.

Au fond, vivre une vie de couple ne résonnait pas vraiment en moi. Je voulais simplement faire « comme tout le monde » et cesser de me sentir en marge de ce que je pensais être la norme. Je ne subissais pourtant aucune pression familiale, mes parents étant décédés sept ans plus tôt. Mais il y avait malgré tout, en moi, quelque chose à prouver. À qui ? Pourquoi ? Je n'ai eu la réponse que bien plus tard.

En réalité, je vivais très bien seule, mais je me laissais convaincre que ce serait forcément mieux avec un homme, méritant une histoire d'amour.

Un beau jour de printemps, je rencontre, chez une amie, son frère. Il est séduisant, plutôt timide... Moi, je rêvais d'un homme grand, protecteur et aimant ; il n'était rien de tout cela. Pourtant je le vois et me dis qu'il pourrait me plaire. Le courant passe, et nous nous revoyons rapidement. C'est lui qui est venu vers moi. À l'époque, ma timidité ne m'aurait certainement pas permis de faire le moindre pas sans m'y sentir autorisée.

Avant le début de nos relations intimes, il exprime clairement son appétence pour le sexe... Soit. Comme je fonctionne

avec une certaine idée de la normalité, je ne le questionne pas.

Très vite, pourtant, au cours des moments d'intimité, je ressens quelque chose qui ne correspond pas à ce que je considère comme normal. Mais tout aussi rapidement, je choisis d'ignorer cette intuition. Je ne m'écoute pas. C'est ainsi que débutent notre histoire et une longue escalade.

Je me dis qu'un homme s'intéresse à moi, et je me place aussitôt, non consciemment, en position d'infériorité face à lui. Je reproduis toujours inconsciemment, ce que je connais, ce qui m'est familier... Pour mes parents, l'équilibre était le suivant : mon père prenait plus la parole, les décisions, tandis que ma mère restait dans une position de femme au foyer, bien qu'elle travaillât à la maison. Leur couple a très bien fonctionné comme cela, c'était ainsi. Leur propre équilibre.

Je me convaincs que vivre en couple c'est, s'oublier, faire comme si l'on n'avait ni envies ni besoins, et surtout, surtout ne jamais dire non. Se dévouer à l'autre, et partir dans un élan commun.

Je n'avais aucun repère dans ce domaine. Mon précédent amoureux ne vivait pas avec moi ; il était éveillé, ouvert à l'autre, à la vie, et je considérais cette relation hors norme comme une chance secrète... Nous vivions chacun chez soi, et je me sentais libre. Décemment, je n'avais pas envie de l'exposer, et cela n'a jamais été envisagé durant ces quatre années.

Avec ce nouvel homme, j'étais en apprentissage d'une vie de couple « conforme ». Le pire, c'est que j'avais alors l'impression de faire exploser tous mes schémas conventionnels, puisque je vivais seule jusque-là. En réalité, je me refermais peu à peu. Je rétrécissais mon monde afin qu'il puisse occuper davantage de place.

Avant cette rencontre, j'étais une femme plutôt réservée, mais malgré tout ouverte à la vie. Ma mère était décédée lorsque j'avais 30 ans, puis mon père deux ans plus tard. Avec le recul, je crois que j'étais encore profondément en deuil. Je ne pouvais pas avoir d'enfant pour des raisons médicales, et cela me plaçait dans une forme d'inconfort face au regard du monde et face aux regards des hommes.