

Sortir de l'emprise: entre domination intériorisée et reprise de pouvoir

Par Sarah El Guendi

Chercheuse (Ph.D), professeure associée au Département de criminologie, Faculté de droit, sciences politiques et de criminologie de l'Université de Liège, Sart-Tilman, Belgique.

RÉSUMÉ

Cet article analyse les parcours de femmes confrontées à des situations d'emprise dans le cadre de relations intimes, à partir d'une enquête qualitative longitudinale fondée sur la théorisation ancrée. La sortie de l'emprise y est envisagée comme un processus progressif, non linéaire, façonné par des normes sociales, des contraintes matérielles et des assignations identitaires. Marqué par l'ambivalence, ce processus donne lieu à des formes d'agentivité et à des reconfigurations subjectives qui transforment le rapport à soi et aux autres.

Trois phases ont été dégagées à partir du matériau empirique, éclairant la diversité des trajectoires de sortie. Ces temporalités permettent de comprendre des logiques d'action situées, influencées par les ressources disponibles et les rapports de pouvoir. À partir de cette lecture, l'article propose de repenser, dans une prochaine étude, les dispositifs d'intervention, en insistant sur la nécessité d'approches sensibles aux expériences vécues et aux dynamiques sociales qui les traversent.

SUMMARY

This article explores the experiences of women who have faced coercive control in intimate relationships, based on a longitudinal qualitative study using grounded theory. Exiting coercion is understood as a gradual, non-linear process shaped by social norms, material constraints and identity-based roles. Often marked by ambivalence, this process involves emerging forms of agency and subjective shifts that reshape women's relationship to themselves and to others.

Three main phases were identified from the empirical data, reflecting the diversity of exit paths. These temporalities help explain situated patterns of action, influenced by available resources and power relations. Based on this analysis, the article suggests rethinking support systems in future research, emphasizing the importance of approaches that are responsive to lived experiences and the social dynamics in which they unfold.

Introduction

La violence à l'égard des femmes s'inscrit dans une structure sociale qui naturalise les rapports de domination et masque des logiques profondément systémiques. En tant qu'expression concrète d'un ordre inégal, elle constitue une atteinte aux droits fondamentaux et met en jeu la responsabilité collective, en particulier celle des institutions étatiques, sommées de garantir l'égalité sans distinction de sexe (ONU, 2006, p. 1). La violence au sein du couple, sous ses formes multiples, en est la déclinaison la plus courante. Comme l'ont analysé Brown et Jaspard (2004), elle ne saurait être dissociée du contexte social qui lui donne forme, la rend tolérable, voire pensable. Elle participe à une économie morale et politique qui, sous couvert d'intimité, reproduit des asymétries fondamentales dans l'accès à la parole, à la reconnaissance et à la protection.

Dans le prolongement de cette observation, les travaux portant sur les violences intrafamiliales forment un champ marqué par une pluralité de perspectives, parfois difficiles à articuler entre elles. Qu'elles soient portées par la psychologie clinique, la criminologie, la sociologie, le droit ou le militantisme féministe, ces approches traduisent des manières différentes de penser les rapports de genre, les dynamiques relationnelles et la construction des figures de victime et d'auteur.

Si la diversité des approches peut sembler, à première vue, source de confusion, elle oblige surtout à interroger les conditions de leur compatibilité épistémologique. Croiser des lectures issues de traditions théoriques distinctes, qu'elles relèvent du champ clinique, sociologique, juridique ou militant, suppose de clarifier les présupposés qui sous-tendent chaque cadre, ainsi que les niveaux d'analyse auxquels ils se situent. C'est à cette condition que l'on peut espérer construire une lecture intégrée capable de rendre compte à la fois de leurs dimensions structurelles, relationnelles et subjectives.

C'est dans cette exigence de clarification et d'articulation conceptuelle, entendue ici non comme un cadre d'analyse capable d'articuler savoirs empiriques et compréhension des rapports sociaux de domination. Longtemps reléguée à la périphérie des sciences criminelles, la victimologie s'impose aujourd'hui comme l'un de leurs fondements théoriques et empiriques majeurs (Rossi & Gaudreault, 2018). Ce déplacement disciplinaire reflète un tournant épistémologique, qui invite à recentrer l'analyse sur l'expérience des victimes, tout en interrogeant les logiques sociales, juridiques et institutionnelles qui façonnent leur reconnaissance.

Dans cette perspective, cet article a pour objectif d'analyser les processus complexes de sortie de l'emprise exercée par un (ex-)partenaire violent, à partir de récits de femmes ayant traversé ces situations. L'attention porte plus particulièrement sur les ressources cognitives, émotionnelles, relationnelles et pratiques que ces femmes mobilisent dans ce parcours de sortie de l'emprise, souvent long et discontinu.

Ce positionnement théorique s'inscrit dans une dynamique plus large, marquée par l'essor contemporain de la victimologie, en grande partie impulsé par les mobilisations féministes (Jaquier & Vuille, 2019). Celles-ci ont permis de faire sortir les violences faites aux femmes du silence de la sphère privée pour les inscrire dans le champ du politique et du droit. Cette reconnaissance renouvelée de la perspective victimaire invite, d'une part, à une révision critique des cadres théoriques qui structurent l'analyse des processus de victimisation et, d'autre part, à une reformulation substantielle des dispositifs d'accompagnement traditionnellement élaborés en l'absence des premières concernées (Wemmers, 2018).

Cette prise de conscience n'a pas simplement étendu le périmètre d'étude, elle a profondément remanié ses frontières théoriques et institutionnelles en favorisant un dialogue avec la victimologie, désormais établie comme un champ disciplinaire autonome.

Cela s'est affirmé sous l'influence déterminante des mouvements féministes qui ont porté une remise en cause simultanément épistémologique, politique et juridique des normes alors dominantes. Dans le même temps, la diffusion des connaissances scientifiques via des publications spécialisées a permis d'affiner les analyses des violences faites à l'encontre des femmes, en les resituant au sein de logiques structurelles et en révélant les conditions sociales et historiques de leur reproduction (Debauche & Hamel, 2013).

C'est dans cet horizon théorique que se situe l'approche de cet article, qui mobilise la notion de contrôle coercitif développée par Evan Stark (2007). Plutôt que de circonscrire la violence au sein du couple à des manifestations ponctuelles de brutalité physique, l'approche du contrôle coercitif invite à la concevoir comme un processus systémique de domination, reposant sur une série de micro-pratiques organisées autour de la contrainte et de la surveillance. Formulée par Evan Stark, cette conceptualisation met au jour les logiques d'emprise qui s'installent dans la durée, souvent en dehors des seuils de visibilité habituels. En prolongeant cette perspective, on comprend pourquoi les violences au sein des relations conjugales demeurent aujourd'hui un enjeu central pour la victimologie contemporaine. En articulant les dimensions psychologiques, sociales et juridiques de la domination, cette problématique permet de saisir la persistance des rapports de pouvoir entre les sexes au cœur même de la sphère privée.

Plutôt que de proposer une revue de la littérature à visée exhaustive, cette contribution entend inscrire l'analyse dans un cadre théorique susceptible de penser les violences au sein du couple, comme des configurations à la fois structurelles et relationnelles. Ce positionnement s'appuie sur une perspective de victimologie critique, en dialogue étroit avec les théories féministes, dans l'objectif d'éclairer les logiques d'emprise, de contrôle et d'isolement, mais également les ressources subjectives, sociales et symboliques mobilisées dans les trajectoires de sortie.

L'article s'organise en trois temps. Il s'agira d'abord de préciser les principaux concepts opératoires mobilisés dans l'analyse. La méthodologie retenue pour l'enquête empirique sera ensuite présentée, avant de laisser place à une analyse des résultats, centrée sur l'expérience des femmes rencontrées et sur les conditions concrètes (subjectives, relationnelles et institutionnelles) ayant rendu possible une sortie, même partielle, de l'emprise.

Un contexte politique belge axé sur la lutte contre les violences de genre

La Belgique inscrit la lutte contre les violences de genre au rang de ses priorités institutionnelles, l'identifiant comme un levier stratégique dans la construction d'une égalité entre les sexes. Depuis l'adoption du premier Plan d'action national (PAN) en 2001, une politique publique structurée s'est progressivement consolidée autour de quatre axes majeurs : prévention, sensibilisation, accompagnement des victimes et réponse judiciaire. Depuis, cette dynamique s'est consolidée à travers l'élaboration successive de plans d'action, soulignant la volonté de pérenniser une réponse publique à un phénomène multiforme.

Dans un État fédéral marqué par la répartition complexe des compétences, cette coordination est assurée par l'Institut pour l'égalité des femmes et des hommes, en lien avec le Groupe interdépartemental de coordination (GID). Le Plan intra-francophone de lutte contre les violences faites aux femmes 2020–2024 regroupe les actions des entités francophones FWB, COCOF et RW, tandis que la Flandre ne dispose pas encore d'un plan spécifique, révélant des disparités régionales dans l'engagement contre les violences de genre. Ce morcellement a conduit à l'adoption d'un cadre commun, à travers la ratification en 2016 de la Convention d'Istanbul, dont la mise en œuvre fait l'objet d'un double suivi institutionnel (GREVIO et Comité des Parties). Les violences au sein des relations hétérosexuelles ne peuvent être appréhendées indépendamment du contexte socioculturel qui les rend possibles, les tolère ou les invisibilise.

« Un phénomène structurel exige une réponse structurelle. »

Elles s'inscrivent dans un continuum d'actes allant des formes insidieuses de contrôle verbal ou émotionnel jusqu'aux agressions physiques, sexuelles, économiques ou numériques. La définition proposée par l'Organisation mondiale de la santé ne se limite pas à la matérialité de l'acte, elle insiste sur l'emprise et la domination exercées dans l'espace intime. En Belgique, les circulaires COL3/2006 et COL4/2006 traduisent juridiquement cette approche, en précisant les modalités d'intervention du parquet, y compris face aux violences en ligne. Par leur existence même, ces textes consacrent la reconnaissance d'un phénomène structurel, majoritairement perpétré par des hommes, qui opère par l'accumulation de faits souvent disqualifiés comme anodins, mais révélateurs d'un ordre genré profondément asymétrique. Loin de s'en tenir à des définitions juridiques, les politiques belges s'efforcent désormais d'articuler cette reconnaissance institutionnelle avec une meilleure compréhension des dynamiques subjectives et sociales de la violence. La recherche s'ancre ainsi dans l'analyse de récits de femmes confrontées à l'emprise conjugale, afin d'identifier les dynamiques de sortie et les ressources mobilisées, entre dimensions personnelles et appuis sociaux.

Contrôle coercitif et emprise: une relation de dépendance

Il convient de clarifier, dès l'amorce de l'analyse, certains concepts centraux pour saisir la spécificité des violences faites au sein du couple. Parmi eux, la notion de contrôle coercitif occupe une place déterminante. Elle désigne un ensemble de stratégies visant à restreindre l'autonomie d'un partenaire par la contrainte, l'intimidation, l'isolement, la surveillance ou encore la menace, et qui s'exercent souvent de manière continue, insidieuse et non nécessairement physique. Ce concept, élaboré et théorisé par Evan Stark (2007), permet de dépasser les approches centrées sur l'événement violent ponctuel pour envisager la violence comme un processus relationnel de domination au long cours. C'est dans cette perspective que le présent article l'adopte comme cadre analytique structurant.

Pour approfondir cette dynamique, il importe de distinguer (sans les dissocier artificiellement) le contrôle coercitif de la notion d'emprise. Si le premier renvoie à des actes intentionnels de domination mis en œuvre par l'auteur, l'emprise renvoie davantage aux effets subjectifs de cette domination sur la victime, à la manière dont elle internalise, subit ou négocie les contraintes qui lui sont imposées. Ces deux dimensions, étroitement liées, permettent de penser les violences entre partenaires intimes comme un système global d'appropriation de l'autre, fondé sur une asymétrie de pouvoir.



Pablo Merchan Montes, Unsplash.com

Le concept de contrôle coercitif, désormais largement reconnu dans les champs scientifique, institutionnel et médiatique, permet de renouveler l'analyse des violences intrafamiliales. Il déplace le regard porté sur ces violences, en insistant moins sur les agressions physiques isolées que sur la construction progressive d'un rapport de domination durable, qui agit par la contrainte, l'isolement, la surveillance et l'atteinte à l'autonomie (Pignol et al., 2025). Ce contrôle opère souvent dans l'ordinaire : restrictions des contacts sociaux, contrôle des ressources financières, limitation des déplacements. Autant de pratiques qui, prises isolément, peuvent sembler anodines, mais qui, mises bout à bout, produisent un enfermement. C'est précisément cette banalité apparente qui rend le phénomène difficile à reconnaître, à nommer et, donc, à dénoncer (Gruev-Vintila, 2023).

Dans son ouvrage de référence *Coercive Control: How Men Entrap Women in Personal Life* (2007), Evan Stark soutient que près de 75 % des interventions policières sont liées à des situations de contrôle coercitif, caractérisées par une surveillance continue, des menaces implicites et un contrôle financier. Ce mode de domination, bien que souvent difficile à détecter, s'avère particulièrement redoutable dans ses effets (Stark, 2007). Le contrôle coercitif opère selon deux registres complémentaires. D'une part, la coercition s'appuie sur des menaces explicites ou sous-entendues, instaurant un rapport de force, parfois même violent. D'autre part, le contrôle s'exerce à travers une multitude de micro-gestes (interdictions, surveillances, jugements, culpabilisations), qui, cumulés, restreignent progressivement les marges de liberté de la victime (Hamberger et al., 2017; Stark, 2007). Ainsi, l'analyse de ces phénomènes impose de ne pas s'en tenir aux seules manifestations tangibles de la violence. Elle exige de porter attention à un ensemble de pratiques diffuses, souvent banalisées, qui, mises bout à bout, participent à la construction d'un rapport de domination.

« La violence se cache moins dans ses coups que dans sa répétition silencieuse. »

Le contrôle coercitif, dans cette perspective, relève d'un processus organisé, inscrit dans la durée et orienté vers la réduction progressive de l'autonomie de la personne. Penser la violence sous cet angle permet de dépasser une lecture événementielle au profit d'une appréhension plus systémique, dans laquelle la répétition, l'accumulation et la banalisation des conduites prennent sens.

Ce déplacement du regard est fondamental pour rendre compte des logiques d'emprise : elles ne se donnent pas toujours à voir, mais se laissent saisir dans la cohérence d'un agencement, d'une trajectoire, voire d'un régime relationnel.

La loi du 3 juillet 2023 sur la prévention et la lutte contre les féminicides, les homicides fondés sur le genre et les violences, consacre juridiquement la notion de contrôle coercitif, défini comme un ensemble de comportements continus ou répétés

causant un dommage psychique. De fait, les recherches récentes menées sur le sujet, notamment celles de Gilloots et Gruev-Vintila, montrent un lien récurrent entre ces dynamiques de contrôle et l'apparition d'homicides au sein des couples. Ce constat invite à porter une attention à la dimension cumulative des violences, ainsi qu'aux seuils souvent invisibles qui précèdent les passages à l'acte les plus graves (Gilloots, 2025).

En reconnaissant la violence au-delà du seul registre physique, ce texte donne une forme légale à un mode de domination fondé sur la contrainte diffuse, l'isolement et la dépossession progressive de la capacité d'agir. Dans le prolongement de cette avancée, l'Institut pour l'égalité des femmes et des hommes met l'accent sur la logique de domination qui structure ces violences. S'inscrivant dans la lignée des travaux d'Evan Stark, le contrôle coercitif y est appréhendé comme un processus continu visant à restreindre les libertés, à affaiblir l'autonomie, et à instaurer une emprise durable. Les violences ne sont plus saisies uniquement à travers leur intensité ou leur visibilité, mais à partir de la logique relationnelle dans laquelle elles s'inscrivent. Leur efficacité réside souvent dans leur caractère répétitif, leur inscription dans le quotidien, ainsi que leur capacité à redéfinir les marges d'action de la victime.

C'est précisément cette logique d'emprise, au croisement de la contrainte psychologique et de la domination relationnelle, qui mérite d'être explorée dans sa profondeur sémantique autant que dans sa dynamique. Étymologiquement, le terme « emprise » puise son origine dans les racines latines *imprehendere* (saisir) et *emprehendere* (entreprendre), illustrant ainsi une double dimension : celle d'une prise de contrôle effective et celle d'un processus dynamique en perpétuelle évolution. Autrement dit, ces deux aspects expriment à la fois le résultat d'un acte de conquête et la méthode par laquelle cette conquête est réalisée (Buffet, 2023).

Dès lors, évoquer l'emprise revient à mettre en lumière la faculté qu'ont certains individus (hommes et femmes) de soumettre autrui afin de satisfaire leurs propres besoins, en tissant des liens de dépendance qui restreignent la liberté de la victime.

Par conséquent, l'emprise se définit ainsi comme un processus par lequel l'autre est progressivement réduit à l'état d'objet, sa subjectivité est effacée et sa capacité à recouvrer son autonomie est compromise.

Dans son ouvrage « l'Emprise », la thérapeute Anne-Laure Buffet décrit ce phénomène non seulement comme une dynamique relationnelle, mais aussi comme un système structuré, où l'inégalité et l'injustice instaurent un déséquilibre fondamental. L'emprise se déploie ainsi de manière progressive, à travers un processus d'isolement où le partenaire violent s'efforce d'instaurer un lien exclusif.

L'emprise est un processus qui peut être amorcé ou intensifié par des comportements de contrôle coercitif, lesquels aboutissent à l'appropriation de l'autre, à la dépossession de ses droits et, de manière insidieuse, à une domination qui finit par conduire à sa soumission.

Dorey, 2013; Marwood & Regamey, 2021.

Au fil du temps, ce système se renforce et l'auteur étend progressivement son emprise, tandis que la victime, de plus en plus isolée, se retrouve enfermée dans la relation qui les unit. Ce système, fondé sur des bases coercitives, perçoit toute tentative de rupture ou de transformation comme une menace pour l'ordre imposé par le dominant. L'acte même de s'affirmer, de chercher son autonomie, est perçu par l'auteur de violences comme une atteinte directe à son autorité, une menace à son emprise. Comme le soulignent de nombreuses études, ceci découle d'un besoin de domination et d'une conception de la victime comme une possession (Buffet, 2023 ; Dufrou & Sorel, 2024 ; Marwood & Regamey, 2021).

Les obstacles à la rupture d'une relation d'emprise sont aujourd'hui bien documentés par un large corpus de travaux empiriques et théoriques. Ces relations concernent majoritairement des femmes en position de victimes et des hommes identifiés comme auteurs. Elles sont souvent marquées par une dynamique cyclique, faite de ruptures et de réconciliations, où se succèdent des phases de violence manifeste et des moments de rapprochement intense, parfois perçus comme passionnés (Ginolhac & Bourdet-Loubère, 2018). La dévalorisation constante du jugement des victimes et de leurs compétences vient ainsi fragiliser leurs ressources internes, rendant la sortie d'emprise d'autant plus difficile à envisager (Sarlet & Dardenne, 2012).

Inverser le regard : perspective dominée et réflexivité épistémologique

Dans le cadre de cette recherche, les apports théoriques de certaines références philosophiques sont mobilisés comme ressources conceptuelles permettant de penser les effets subjectifs de la domination à partir des trajectoires racontées par les victimes elles-mêmes.

En s'ancrant dans des récits de vie singuliers, cette littérature reconnaît leur capacité à produire du sens, à narrer leur propre inscription dans des rapports de pouvoir. Elle les érige en actrices de leur propre trajectoire. Ce faisant, elle fracture l'image figée de la victime passive, en réintroduisant une agentivité située, stratégiquement mobilisée, et souvent disqualifiée par les discours dominants. Ce déplacement du regard, porté notamment par Froidevaux-Metterie (2012), Garcia (2018) et Hanmer & Itzin (2000), opère une rupture à la fois méthodologique et politique. Il confère à l'expérience vécue, longtemps disqualifiée comme donnée subjective et non objectivable, le statut de ressource épistémique à part entière (Froidevaux-Metterie, 2012 ; Garcia, 2018 ; Hanmer & Itzin, 2000). Dans cette lignée, Simone de Beauvoir posait déjà les jalons d'une telle approche dans le second tome du *Deuxième Sexe*, affirmant la nécessité d'une « opération intérieure et subjective » (Beauvoir, 1949, p. 98) pour penser la condition féminine.

De surcroît, la pensée beauvoirienne invite à délaisser le « point de vue de l'extériorité » des épistémologies dominantes pour appréhender l'oppression des femmes dans un cadre de domination structurelle. Dans cette perspective, la philosophe

française Manon Garcia prolonge ce renversement dans son ouvrage *On ne naît pas soumise, on le devient*. Mobilisant une approche phénoménologique rigoureuse centrée sur l'expérience vécue, Garcia montre que l'analyse de la domination à partir des récits féminins permet d'accéder à une compréhension située de ce que produit la subordination au quotidien, en termes de perception de soi, de rapport au corps et de capacité d'agir.

Cette posture permet de décrire l'expérience subjective « du dessous » de la domination et de rendre compte du vécu intime de la subordination. Selon Garcia, une telle inversion du regard (décrire la domination masculine sous l'angle de la soumission féminine plutôt que comme la simple expression d'un pouvoir masculin) revient à renverser le paradigme même de l'analyse du pouvoir, en reconfigurant le régime de savoir par lequel on l'appréhende. Une telle démarche confère une primauté herméneutique aux vécus individuels des femmes, révélant comment les effets structurels de la domination masculine imprègnent et modèlent leurs modes d'action et de pensée. S'inscrivant dans le prolongement de l'approche proposée par Simone de Beauvoir, qui appelait à restituer « du point de vue des femmes le monde tel qu'il leur est proposé » (1949, p. 32), cette analyse entend accorder une pleine légitimité aux expériences concrètes des victimes, en particulier celles des femmes confrontées à des situations de domination.

Objectifs de la recherche



Cette étude, fondée sur les résultats de notre travail doctoral mené entre 2018 et 2022, s'inscrit dans un champ encore traversé par de nombreuses controverses concernant les violences au sein des couples hétérosexuels.

Au vu de la très large majorité de femmes parmi les personnes concernées par ce type de violences, cette étude se concentre exclusivement sur leur vécu. Elle consiste à comprendre les conditions dans lesquelles certaines femmes parviennent à mobiliser des ressources sociales, psychologiques ou institutionnelles leur permettant de se dégager d'une relation marquée par un contrôle coercitif. La recherche étudie également

les différents obstacles qui peuvent entraver ce processus, en prenant en compte les dimensions structurelles, les attachements affectifs et les formes d'emprise intériorisée qui participent au maintien dans la relation.

L'analyse s'articule autour de trois axes complémentaires, chacun permettant d'éclairer sous un angle spécifique les conditions différentielles de sortie de l'emprise. Le premier porte sur les dimensions cognitives à travers lesquelles les femmes interprètent leur situation, identifient les mécanismes de contrôle, et construisent progressivement une conscience de l'emprise.

Le deuxième axe interroge l'ancrage relationnel des trajectoires, en examinant le rôle des réseaux sociaux (familiaux, amicaux ou professionnels) dans le soutien ou, au contraire, le maintien des rapports de domination. Ces configurations relationnelles, selon leur structure et leur orientation, peuvent agir comme vecteurs de rupture ou comme relais de la contrainte.

Le troisième axe, enfin, porte sur les dispositifs institutionnels et juridiques appréhendés comme des cadres normatifs susceptibles de redéfinir les possibles, tant en termes de protection que de reconnaissance. L'articulation de ces trois dimensions (cognitive, relationnelle et institutionnelle) vise à produire une lecture intégrée des processus de sortie.

Méthode et terrain

Comprendre les violences au sein du couple implique d'envisager leur déroulement dans le temps. La sortie d'une relation marquée par l'emprise ne se résume pas à une rupture soudaine. Elle prend la forme d'un processus long, souvent marqué par des hésitations, des allers-retours. Dans cette trajectoire, les femmes tentent de se soustraire à l'influence de leur partenaire ou ex-partenaire. Leurs parcours sont variés, singuliers, ne suivant pas un parcours linéaire.

Pour saisir cette complexité, la recherche s'appuie sur une série d'entretiens répétés dans le temps. Ce suivi permet de mieux comprendre comment les femmes mobilisent, au fil du processus, des ressources sociales, psychologiques ou relationnelles. Il permet aussi d'observer comment leur situation et leur état d'esprit évoluent tout au long de leur tentative de sortie de l'emprise.

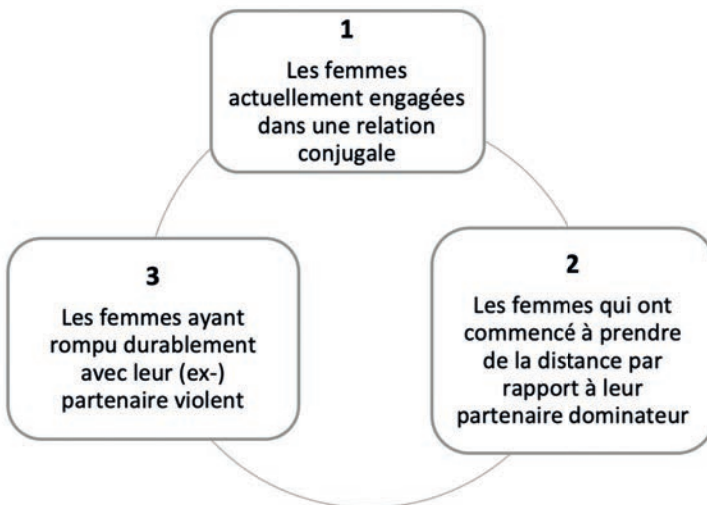
Une modélisation ancrée dans les expériences vécues

Cette recherche s'appuie sur une démarche de théorisation ancrée, attentive à la manière dont les femmes concernées construisent du sens autour de leur expérience de l'emprise. L'objectif étant de dégager des éléments d'intelligibilité plus larges, en tenant compte des logiques de pouvoir et des conditions sociales dans lesquelles ces trajectoires s'inscrivent. Le recours à la *Grounded Theory* (Paillé, 1994) s'inscrit ici dans une démarche d'analyse progressive entre données empiriques et conceptualisation (Paillé, 1994).

Le recours à cette méthode permet, d'une part, de prendre en compte la subjectivité des femmes concernées en accordant une attention à la manière dont elles formulent et interprètent leur propre expérience. D'autre part, la théorisation ancrée présente un intérêt particulier pour l'analyse de processus relationnels en transformation. Contrairement aux approches figées, elle permet de suivre les dynamiques à l'œuvre dans les tentatives de sortie de l'emprise, dans ce qu'elles ont de progressif, de non linéaire et parfois de contradictoire.

Une logique d'échantillonnage théorique

La présente étude repose sur un protocole qualitatif longitudinal mobilisant un échantillonnage théorique, composé de trois cohortes distinctes de femmes se situant à différents stades de leur parcours de sortie d'emprise. Chaque cohorte regroupe des participantes différentes, rencontrées par l'intermédiaire de services d'assistance policière aux victimes, de structures d'hébergement et d'accompagnement, ou encore de services d'aide sociale aux justiciables et de médecine générale. L'ensemble du corpus est constitué de récits recueillis lors d'entretiens semi-directifs répétés, menés à intervalles réguliers entre 2019 et 2020, jusqu'à atteindre une saturation théorique. La fréquence des entretiens varie selon les situations, avec une moyenne de deux à trois rencontres par participante.



La démarche méthodologique mobilisée repose sur un échantillonnage théorique, orienté vers l'identification de trajectoires contrastées de sortie de l'emprise. Les trajectoires analysées ne suivent pas une logique linéaire. Certaines femmes sont encore en couple, d'autres séparées, mais toujours soumises à des formes d'emprise ou de violences post-séparation. Le point d'entrée dans le parcours ne coïncide

pas toujours avec une intervention institutionnelle ni avec une reconnaissance explicite de la violence. Cette hétérogénéité constitue un élément structurant de notre approche. L'enquête repose ainsi sur un échantillon théorique composé de femmes identifiées par des professionnels comme victimes de violences conjugales, et engagées, à des degrés divers, dans un processus de prise de distance. La dissonance exprimée, qu'elle soit cognitive, affective ou relationnelle, constitue le critère central de sélection des situations.

Première cohorte

Nous avons ainsi ciblé, dans un premier temps, des femmes actuellement engagées dans une relation conjugale (mariage ou union libre), mais faisant état d'un inconfort psychologique attribué à des logiques d'emprise vécues comme diffuses, insidieuses, et souvent difficiles à nommer.

C'est dans ce cadre que les premiers récits ont été collectés via les services policiers d'assistance aux victimes, souvent activés, dans un contexte de crise conjugale, comme instance de premier recours. Ces espaces d'accueil configurent un lieu d'énonciation où les femmes expriment leurs affects (peur, sidération, colère ou encore doutes). Les zones de police des arrondissements judiciaires de Wallonie et de Bruxelles-Capitale ont ainsi constitué un terrain privilégié, non seulement pour accéder aux récits de victimisation en train de se révéler, mais aussi pour observer les conditions sociales de leur reconnaissance.

Cependant, ce processus est tout sauf linéaire. L'expression de la plainte se heurte à des obstacles affectifs : sentiment de honte, culpabilité internalisée, peur d'être disqualifiée. Ces affects structurent les rapports que les victimes entretiennent aux institutions d'aide et de justice, en compliquant tant la demande initiale, que la continuité de la relation d'accompagnement. Ainsi, la parole recueillie ne peut être dissociée des conditions sociales et émotionnelles de son énonciation, ni des cadres institutionnels dans lesquels elle est appelée à circuler.

Deuxième cohorte

La deuxième cohorte poursuit le travail amorcé avec la première, en se concentrant sur une phase transitoire du parcours. Les femmes interrogées ont commencé à prendre de la distance par rapport à leur partenaire dominateur, mais cette rupture reste incomplète. Elles sont engagées dans un processus de séparation, encore fragile, où se mêlent des formes d'émancipation et des dépendances sur le plan affectif, social ou symbolique.

Le recrutement de cette cohorte s'est effectué à partir de différents lieux d'accueil et de soutien, comme des services psychosociaux, des maisons d'hébergement ou des dispositifs d'accompagnement au sein de la police. Cette diversité de points d'entrée a permis de rencontrer des femmes aux trajectoires variées, chacune engagée dans un processus de sortie sous des formes multiples. Si elles mobilisent des ressources sociales, psychologiques ou symboliques, cette mobilisation se fait souvent dans un cadre contraint, où l'aide apportée peut parfois imposer ses propres normes et attentes.

Les récits recueillis révèlent une remise en question des repères anciens, la réémergence de besoins longtemps mis de côté et les premières tentatives d'autonomie. La conscience de l'emprise se construit progressivement, dans un processus souvent ambivalent et chargé d'incertitudes. Cette cohorte permet d'observer ce moment charnière où la rupture se dessine sans être encore consolidée. Elle ouvre la voie à l'analyse des trajectoires plus affirmées développées dans la cohorte suivante.

Troisième cohorte

La troisième cohorte prolonge la trajectoire théorique en se centrant sur la phase de stabilisation post-rupture, là où l'autonomie cesse d'être une aspiration pour devenir une pratique sociale située. Composée de femmes ayant rompu durablement avec leur (ex-)partenaire violent, elle permet de documenter les conditions de possibilité d'une sortie pérenne de l'emprise, entendue non comme une simple séparation physique, mais comme une désarticulation progressive des logiques de domination intériorisées.

Cette cohorte a été pensée comme un espace analytique intégrant des trajectoires diversifiées (suivis thérapeutiques, dispositifs de protection, accompagnements communautaires), permettant de saisir les multiples formes de réappropriation de soi. Les femmes concernées ne se situent plus dans une dynamique linéaire de « sortie », mais dans une forme de travail au long cours visant à stabiliser la distance prise avec l'emprise. Le matériau de terrain met au jour des stratégies d'autonomisation qui se déclinent à travers un double mouvement articulé. D'un côté, l'activation de soutiens exogènes, qu'il s'agisse de ressources institutionnelles ou de réseaux de solidarité. De l'autre, une mobilisation de ressources subjectives, marquée par la reconstruction d'une estime de soi, la redéfinition des codes relationnels et la réaffirmation d'une capacité d'agir dans un environnement encore incertain.

LES DONNÉES SOCIODÉMOGRAPHIQUES	NOMBRE DE RÉPONDANTES (N=23)
Moyenne d'âge	40 (min=24 ; max=59)
NIVEAU SCOLAIRE LE PLUS ÉLEVÉ	
Enseignement primaire	—
Enseignement secondaire inférieur général	2
Enseignement secondaire inférieur technique	—
Enseignement secondaire inférieur professionnel	—
Enseignement secondaire supérieur général	4
Enseignement secondaire supérieur technique	—
Enseignement secondaire supérieur professionnel	5
Enseignement supérieur universitaire	1
Enseignement supérieur non universitaire (de type court ou long)	11
TOTAL	23
MILIEU DE SOCIALIZATION PRIMAIRE	
Milieu familial fondé par un couple hétérosexuel, consacré ou non par un mariage religieux	
Famille nucléaire dont les deux partenaires sont les parents biologiques	10
Famille recomposée dont l'un des deux partenaires n'est pas le parent	6
Famille dont les titulaires légaux ne sont pas les parents biologiques (famille d'accueil intrafamilial, d'accueil du réseau élargi, sélectionnée, etc.)	2
Milieu monoparental constitué d'un seul parent biologique	5
TOTAL	23

STATUT RELATIONNEL AVEC LE PARTENAIRE DOMINANT	
Mariée	16
Union libre (cohabitation de fait ou légale)	7
Divorce prononcé	—
En procédure de divorce	—
Séparation (union libre)	—
TOTAL	23
DURÉE DE LA RELATION D'EMPRISE	
≤ 5 ans	2
> 5 ans et ≤ 10 ans	6
> 10 ans et ≤ 15 ans	7
> 15 ans et ≤ 20 ans	4
> 20 ans et ≤ 25 ans	1
> 25 ans	3
TOTAL	23
PROVENANCE DU RECRUTEMENT	
Services d'assistance policière aux victimes	5
Maisons d'accueil et d'hébergement	8
Services d'aide aux victimes	6
Services de médecine générale	4
Réseau de femmes	—
TOTAL	23

Tableau 1- Présentation de la première cohorte de femmes victimes de l'emprise d'un partenaire intime.

LES DONNÉES SOCIODÉMOGRAPHIQUES	NOMBRE DE RÉPONDANTES (N=22)
Moyenne d'âge	36 (min=25; max=58)
NATIONALITÉ	
Belge	22
Née en Belgique de deux parents non immigrés	10
NIVEAU SCOLAIRE LE PLUS ÉLEVÉ	
Enseignement primaire	—
Enseignement secondaire inférieur général	3
Enseignement secondaire inférieur technique	—
Enseignement secondaire inférieur professionnel	1
Enseignement secondaire supérieur général	5
Enseignement secondaire supérieur technique	—
Enseignement secondaire supérieur professionnel	1
Enseignement supérieur universitaire	3
Enseignement supérieur non universitaire (de type court ou long)	9
TOTAL	22
MILIEU DE SOCIALIZATION PRIMAIRE	
Milieu familial fondé par un couple hétérosexuel, consacré ou non par un mariage religieux	
Famille nucléaire dont les deux partenaires sont les parents biologiques	8
Famille recomposée dont l'un des deux partenaires n'est pas le parent	9
Famille dont les titulaires légaux ne sont pas les parents biologiques (famille d'accueil intrafamilial, d'accueil du réseau élargi, sélectionnée, etc.)	2
Milieu monoparental constitué d'un seul parent biologique	3
TOTAL	22

STATUT RELATIONNEL AVEC LE PARTENAIRE DOMINANT	
Mariée	—
Union libre (cohabitation de fait ou légale)	—
Divorce prononcé < 2 ans	5
En procédure de divorce < 2 ans	7
Séparation (union libre) < 2 ans	6
Mariée avec séparation résidentielle < 2 ans	4
TOTAL	22
DURÉE DE LA RELATION D'EMPRISE	
≤ 5 ans	3
> 5 ans et ≤ 10 ans	11
> 10 ans et ≤ 15 ans	4
> 15 ans et ≤ 20 ans	1
> 20 ans et ≤ 25 ans	2
> 25 ans	1
TOTAL	22
PROVENANCE DE RECRUTEMENT	
Services d'assistance policière aux victimes	11
Maisons d'accueil et d'hébergement	7
Services d'aide aux victimes	6
Réseau de femmes	—
Services de médecine générale	—
TOTAL	24

Tableau 2 - Présentation de la deuxième cohorte de femmes victimes de l'emprise d'un (ex-) partenaire intime.

LES DONNÉES SOCIODÉMOGRAPHIQUES	NOMBRE DE RÉPONDANTES (N=8)
Moyenne d'âge	45 (min=33; max=75)
NIVEAU SCOLAIRE LE PLUS ÉLEVÉ	
Enseignement primaire	—
Enseignement secondaire inférieur général	—
Enseignement secondaire inférieur technique	—
Enseignement secondaire inférieur professionnel	—
Enseignement secondaire supérieur général	1
Enseignement secondaire supérieur technique	—
Enseignement secondaire supérieur professionnel	1
Enseignement supérieur universitaire	2
Enseignement supérieur non universitaire (de type court ou long)	4
TOTAL	8
MILIEU DE SOCIALIZATION PRIMAIRE	
Milieu familial fondé par un couple hétérosexuel, consacré ou non par un mariage religieux	
Famille nucléaire dont les deux partenaires sont les parents biologiques	3
Familles recomposées dont l'un des deux partenaires n'est pas le parent	3
Familles dont les titulaires légaux ne sont pas les parents biologiques (famille d'accueil intrafamilial, d'accueil du réseau élargi, sélectionnée, etc.)	—
Milieu monoparental constitué d'un seul parent biologique	2
TOTAL	8

STATUT RELATIONNEL AVEC LE PARTENAIRE DOMINANT	
Mariée	—
Union libre (cohabitation de fait ou légale)	—
Divorce prononcé > 4 ans	4
En procédure de divorce > 4 ans	—
Séparation (union libre) > 4 ans	2
Mariée avec séparation résidentielle > 4 ans	2
TOTAL	8
DURÉE DE LA RELATION D'EMPRISE	
≤ 5 ans	-
> 5 ans et ≤ 10 ans	1
> 10 ans et ≤ 15 ans	2
> 15 ans et ≤ 20 ans	3
> 20 ans et ≤ 25 ans	2
> 25 ans	—
TOTAL	8
PROVENANCE DE RECRUTEMENT	
Services d'assistance policière aux victimes	2
Maisons d'accueil et d'hébergement	5
Services d'aide aux victimes	—
Services de médecine générale	—
Réseau de femmes	1
TOTAL	8

Tableau 3 - Présentation de la troisième cohorte de femmes victimes de l'emprise d'un (ex-) partenaire intime.

Résultats et discussion

1. Première phase

Une posture de vacillement entre confort et inconfort cognitif

1.1 Logiques de domination et stratégies adaptatives dans un contexte d'emprise

Les femmes exposées à des violences dans le cadre de relations de couple se trouvent fréquemment confrontées à une forme d'altérité, produite et entretenue par un regard socialement genré, majoritairement structuré selon une perspective masculine. Cette altérité ne constitue pas seulement un cadre externe de perception, mais elle tend à s'ancrer dans les représentations que ces femmes développent d'elles-mêmes. Le corps féminin devient alors un espace normatif, soumis à l'évaluation constante d'autrui, ce qui influe sur les marges de subjectivation et d'affirmation de soi (Wollast et al., 2020).

Dans cette logique, les représentations dominantes de la masculinité et de la féminité participent au maintien d'un ordre symbolique hiérarchisé, dans lequel les rapports de pouvoir sont non seulement différenciés, mais également naturalisés. L'intériorisation de ces normes contribue à la banalisation des violences au sein des relations hétérosexuelles, en autorisant, d'un côté, certains hommes à légitimer des comportements violents et, de l'autre, en incitant les femmes à les percevoir comme relevant d'une forme d'ordre relationnel attendu, voire normalisé.

Ces mécanismes ne peuvent être dissociés des processus de socialisation différenciée qui, dès les premières expériences sociales, inscrivent les individus dans des scripts de genre rigides. Ces scripts orientent les comportements, balisent les attentes, et rendent difficile toute forme de prise de distance critique. La transgression de ces assignations demeure structurellement contrainte, tant par la force des normes intériorisées que par les sanctions (symboliques ou concrètes) associées aux écarts. En ce sens, les normes de genre conditionnent les possibilités mêmes d'agir autrement.



Tim Mossnolder, Unsplash.com

C'est dans cette lignée que s'inscrit la réflexion de Manon Garcia, qui prolonge, dans une veine contemporaine, l'héritage critique de Simone de Beauvoir. La philosophe propose une conceptualisation de la soumission non comme attribut naturel ou disposition psychologique préexistante, mais comme le produit d'un rapport social incorporé. Elle définit ainsi la soumission comme « l'action ou la situation de celui ou celle qui se soumet » (p. 31), insistant sur le fait qu'elle suppose, au minimum, une forme de renoncement à l'exercice actif de la résistance face à la domination. Une telle définition engage à ne pas appréhender la soumission comme une essence, mais comme une posture située, socialement façonnée, et contextuellement conditionnée.

« La soumission n'est pas une faiblesse, mais souvent une stratégie de survie dans un rapport de force inégal. »

Transposée aux dynamiques d'emprise, cette grille de lecture permet un déplacement analytique. Si les schèmes cognitifs hérités de cette socialisation participent à structurer les représentations des femmes quant à leur rôle dans la relation, ils ne suffisent pas à rendre compte des logiques d'assujettissement à l'œuvre. C'est dans le climat relationnel spécifique que constitue l'emprise, marqué par un déséquilibre structurel des pouvoirs, une intensité du contrôle et la répétitivité des violences, que se déploient les formes de soumission. Ces dernières ne relèvent, dès lors, ni du consentement librement exprimé, ni d'une adhésion explicite à l'ordre imposé, mais bien d'une stratégie adaptative dans un contexte contraint.

Les récits recueillis sur le terrain font apparaître cette configuration. La répétition des actes de violence, leur escalade potentielle, ainsi que la présence d'enfants à protéger, rendent parfois la soumission plus intelligible comme tactique de préservation, voire de survie. Dans ces cas, l'inaction apparente n'est pas dénuée d'intentionnalité, mais elle relève d'une rationalité située, orientée par la perception d'un risque immédiat ou d'un danger latent. Pourtant, même en dehors de ces situations aiguës, les réponses comportementales des victimes s'inscrivent dans un rapport de forces qui tend à reproduire l'asymétrie initiale. Le maintien du lien, l'absence de confrontation ou l'effacement de soi peuvent ainsi contribuer, souvent malgré elles, à la consolidation de l'ordre relationnel imposé.

La parole, dans ce contexte, constitue un acte de rupture, une sortie hors du cadre normé dans lequel elles ont été assignées. C'est précisément parce que la violence symbolique opère par intériorisation des attentes du dominant, que tout geste d'expression devient une forme de transgression. Parler, ici, c'est introduire une discontinuité dans l'ordre du discours établi.

La violence, en effet, excède le seul registre de l'agression manifeste. Elle opère également à travers un cadre coercitif qui prescrit les comportements recevables. Les individus pris dans cette logique internalisent un régime d'anticipation qui conditionne leur action selon les exigences de la relation de pouvoir. Les conduites dites adaptatives (soumission, effacement, autocontrôle émotionnel) sont le produit d'un travail d'ajustement aux normes implicites imposées par le contexte de domination. Elles relèvent d'un ajustement stratégique aux normes dominantes. Dans ce contexte, les victimes ne sont pas passives ; elles observent, comparent, interprètent. Lorsqu'elles perçoivent que les stratégies d'ajustement jusque-là mobilisées cessent de produire les effets attendus (notamment en termes de sécurisation affective ou de maintien de la relation), une brèche s'ouvre dans la logique de soumission. Les mécanismes d'autoréflexivité, bien qu'enfouis, se réactivent. Ce constat s'esquisse dans le quotidien de cette participante :

— **Chercheuse :** *Comment agissez-vous face à l'attitude de votre compagnon ?*

— **Répondante :** *Il n'a pas besoin de crier pour que je comprenne. Je sais que si je parle trop, il va bouder pendant des jours, ou me faire des remarques. Alors j'ai appris à me taire, à deviner ce qu'il attendait. C'est plus simple comme ça, j'évite ses crises sur moi et la petite. Mais au fond, je ne suis plus moi-même. Je deviens ce qu'il veut que je sois, juste pour ne pas m'en prendre une.*

Femme, 37 ans, en couple depuis quatre ans.

Lorsque la croyance du lien (sécurité, appartenance, reconnaissance) génère des affects négatifs (anxiété, frustration, colère), c'est à ce moment que peut émerger un début de prise de conscience. Dans cet état d'inconfort, une autre lecture devient possible, une lecture critique, susceptible d'ouvrir l'espace d'un agir, voire d'une résistance. Car toute reconfiguration de l'action suppose en amont la déstabilisation de l'ordre symbolique qui la soutenait.

1.2 De la recherche de soutien à la quête de protection

Dans cette étape, l'alternance entre prise de distance et retour vers l'autre reflète le besoin de se protéger et la difficulté à rompre avec une relation qui continue d'exercer son emprise.

Face à l'incapacité, voire à la réticence, de certains cercles sociaux (familial, amical, professionnel) à fournir une reconnaissance légitime de la violence subie, les victimes sont orientées, parfois par défaut, vers des structures d'aide formelles. Cette mobilisation des services de première ligne, notamment policiers, ne traduit

pas nécessairement une volonté d'engagement dans une procédure judiciaire, mais bien une recherche ponctuelle de sécurité dans un contexte de situation critique. La demande formulée reste souvent minimale : faire cesser la violence, obtenir un répit, une sécurité. Ces attentes sont clairement illustrées par les propos d'une femme rencontrée dans un centre d'hébergement :

— **Chercheuse** : *Quelles ont été vos démarches pour cesser son contrôle sur vous ?*

— **Répondante** : *J'ai continué à porter plainte car ça continuait : chantage, chantage, chantage. [...] Tous les trois mois, j'avais un officier qui toquait à la porte pour voir si monsieur s'était calmé. S'il vous plaît, arrêtez de passer, car c'est encore pire à la maison. Qu'est-ce que vous voulez que je vous dise ? Oui, ça s'est arrangé ? Non, sinon je me mets en porte-à-faux ; non, ça ne s'est pas arrangé, je devrais trouver un appartement avec les enfants, sans argent. [...] Le centre m'a expliqué que j'avais une porte de sortie. Ils m'ont mise sur une liste d'attente. [...] Le fait d'être dans le centre, j'avais la sécurité physique.*

Femme, 30 ans, en couple depuis 2018^[1].

Ce qui s'exprime dans ces paroles, ce n'est pas tant une exigence de reconnaissance institutionnelle, qu'un appel à un espace où se sentir enfin en sécurité. Le geste de demande surgit plutôt dans un moment de repli, lorsque les marges d'action se rétractent sous l'effet d'un contrôle devenu insupportable. Les mécanismes de domination restent en partie naturalisés par la victime elle-même, encore prise dans une relation où le désir de partir se heurte à l'attachement affectif, à une culpabilité intériorisée, ainsi qu'à la crainte des implications d'une rupture. À cela s'ajoutent les tactiques de l'auteur de la violence, qui combine pressions et manipulations, rendant toute prise de distance encore plus incertaine.



^[1] Au cours de l'étude, une procédure de divorce a été activée.

2. Deuxième phase

Une posture de prise de conscience d'une soumission active

L'analyse des entretiens menés auprès d'une nouvelle cohorte de femmes récemment sorties d'une relation marquée par la domination montre un processus de prise de conscience progressif. Ces femmes décrivent la manière dont, après avoir longtemps tu leurs expériences, elles ont commencé à nommer les abus subis et à interroger le silence dans lequel elles étaient enfermées.

Il importe de rappeler que sortir d'une relation constitue un parcours long, chaotique, traversé de retours en arrière, de doutes persistants, de replis nécessaires. Un parcours au cours duquel les frontières entre ce qui est tolérable et ce qui ne l'est plus tendent à se confondre, tant elles ont été redessinées, jour après jour, par une immersion prolongée dans des stratégies de contrôle, de dénigrement et de manipulation. Car l'emprise ne s'exerce pas uniquement de l'extérieur, dans les mots ou dans les comportements physiques de violence du partenaire. Elle s'installe dans les façons d'éprouver, de juger, de décoder le quotidien. Elle infiltre peu à peu les affects, jusqu'à rendre la violence méconnaissable, et presque inconcevable l'idée même d'une reconnaissance victimaire.

2.1 Une prise de conscience de son adaptation à se soumettre à la domination masculine

Prendre conscience de son emprise suppose, d'abord, une remise en question progressive de la position dans laquelle on se trouve ; une position construite par une histoire relationnelle marquée par l'effacement de soi, l'appropriation du corps, et la naturalisation d'un ordre inégal. L'un des points d'entrée de ce processus est souvent corporel : reprendre possession d'un corps qui, dans la durée, est devenu à la fois le lieu du désir d'autrui et l'instrument d'un pouvoir exercé sur soi. Nombre des femmes rencontrées évoquent une expérience marquée par le contrôle coercitif, l'instabilité émotionnelle et la dépossession progressive de leurs repères affectifs et cognitifs. Ce n'est qu'à travers une mise en récit que la nature coercitive de la relation se révèle. La souffrance devient alors objet de questionnement. Et c'est précisément lorsqu'un début de compréhension survient, qu'un travail de réappropriation peut s'amorcer.

« La rupture ne suffit pas : sortir de l'emprise demande soutien, temps, et réapprentissage de soi. »

Interrogée plusieurs années après son divorce, une femme revient sur la manière insidieuse dont l'emprise s'est construite au sein de son couple :

— **Chercheuse :** *Cela fait quelques années maintenant que vous êtes séparée de votre conjoint. Comment expliquez-vous l’emprise encore vécue au sein de votre relation ?*

— **Répondante :** *[...] Au fil du temps, il y a un truc bizarre. Puis il arrive toujours à emballer. Avec le recul, il a mené une toile, vous voyez, comme une araignée, autour de moi doucement. Au début, il te prend très très doucement les éléments de ta confiance. Moi, je n’avais pas bien compris. On se remet toujours en question. On ne comprend pas tout de suite. Il retourne le truc. C’est nous [...]. On se remet perpétuellement en question. On se sent coupable. On se sent bête. Il répète tellement que c’est nous [...]. À la fin, je n’étais plus moi. Je devais sortir de là. Mais on n’arrive plus trop à réfléchir. Je ne sais pas comment. C’est difficile à expliquer. Quand on voit ça de l’extérieur, on se dit : “Comment on en arrive là ?” Il retourne la tête en fait. Il arrivait à me faire accepter l’inacceptable. Puis on s’habitue [...].*

Femme mariée en 2005, divorcée depuis 2011, 53 ans.

La prise de conscience de sa condition d’emprise s’inscrit dans un accompagnement, souvent thérapeutique, où ce qui était vécu comme de l’ordre de l’intime peut être reconfiguré dans une lecture plus large, située, sociale. Cette phase ouvre la voie à une première forme de distance critique vis-à-vis des normes intériorisées ; celles qui légitimaient la soumission, valorisaient le sacrifice et associaient le féminin à la capacité de se modeler sur les attentes d’autrui. Ce que les travaux de Donoso et de Froidevaux-Metterie permettent de penser ici, c’est que l’émancipation ne passe pas simplement par la rupture, mais par une relecture de soi, où l’on interroge la manière dont les comportements dits « adaptatifs » sont eux-mêmes inscrits dans une structure de domination. Le féminin est moins essentialisé qu’assigné, car il se construit dans une disposition relationnelle valorisée (se définir à travers les liens, se réaliser dans l’attention à l’autre), mais qui, dans un contexte d’emprise, devient une ressource pour le contrôle (Donoso et al., 2008 ; Froidevaux-Metterie, 2012). Sortir de cette position demande une seconde étape, un moment où la personne ne se voit plus seulement comme enfermée dans la situation, mais commence à comprendre qu’elle a, souvent malgré elle, contribué à la faire durer. Il ne s’agit pas d’inverser la charge de la responsabilité, mais de reconnaître la complexité du lien entre contrainte et consentement, entre soumission active et protection.

2.2 Une prise de conscience de sa capacité agentique à sortir de sa soumission

Même après la rupture, l'emprise ne disparaît pas. Elle persiste, sous d'autres formes, et continue de se manifester dans le quotidien des femmes qui ont mis fin à une relation marquée par la violence. Comme le relève la littérature, la séparation ne suffit pas à désamorcer les logiques de contrôle, en raison du fait qu'elles se prolongent par des abus psychologiques, des stratégies d'intrusion, ainsi que des tentatives récurrentes de maintien du lien, souvent sous couvert de prétextes affectifs ou parentaux (Dienemann et al., 2002). Défaire ce lien relationnel, construit dans le temps et renforcé par des mécanismes d'assujettissement progressif, est une épreuve en soi.

« Dire, c'est déjà désobéir. »

Les femmes rencontrées évoquent un seuil atteint, un point de non-retour, souvent qualifié d'intenable, qui déclenche la recherche active d'aide. Cette demande d'aide peut naître d'un incident marquant, d'une peur soudaine, ou d'une lente prise de conscience. Elle prend forme dans la relation aux autres : à la famille, aux amis, aux institutions. À travers l'accompagnement proposé par un centre d'aide, une répondante témoigne de cette prise de conscience progressive, rendue possible par un travail personnel :

^[2] Centre d'aide aux victimes.

— **Chercheur:** En quatre mois, quelle aide le centre^[2] a-t-il pu vous apporter au niveau personnel ?

— **Répondante:** J'ai développé tout un tas de sensibilités, prise de connaissance que je n'avais pas à ce moment-là. Je comprends comment maintenant il parvient à me manger de l'intérieur. On accepte, on devient dépendant. On se dit que ce n'est pas grave : moi je passe ma journée au boulot ; si, lui, il ne veut pas s'occuper des enfants, je m'en fous. Je voyais que quand je me taisais, il n'y avait pas trop d'impact. Il y avait des moments où, en termes de capacité, je ne pouvais pas le quitter. Quand j'avais la capacité de le quitter, j'évaluais l'impact. Je me disais aussi que c'était un bon père. J'étais con. Je n'ai pas vu. Je suis tombée petit à petit : des insultes, des dénigrements, des dégradations, un manque de sommeil, une privation de nourriture. Avec le manque de sommeil, on perd réalité. J'étais isolée. La normalité m'avait reprogrammée pour que la normalité de l'acceptation, ça soit à ce niveau-là. Je me suis enfermée, enfermée où j'ai failli clamser en fait. À la fin, il était de plus en plus violent. Il s'est perdu car, moi, grâce au centre, je retrouvais mes capacités à me défendre. Il perdait pied. À partir du moment où il perdait pied, moi, je reprenais. Je le voyais plus comme une personne normale, mais comme une personne malade.

Femme mariée en 2013, en procédure de divorce depuis 2018, 30 ans

Mais si le recours au réseau formel et informel peut faciliter la sortie de l'emprise, il ne saurait suffire à garantir la rupture. Ce processus reste complexe, dans la mesure où il se construit à l'intersection de multiples facteurs, parmi lesquels la force du lien affectif, la durée de la relation, la présence d'enfants, une éventuelle dépendance économique, l'état de santé physique ou mentale, ainsi que la qualité et la disponibilité du soutien accessible (Jones & Vetere, 2017). Dans ce contexte, le rôle des services spécialisés (police, justice, santé, services sociaux, centres d'aide) est central. Mais il ne doit pas masquer la fonction de l'entourage proche, qui, lorsqu'il est mobilisé, peut offrir un soutien émotionnel, matériel, ou informatif, en lien étroit avec les besoins exprimés (Barrera, 1986 ; Russell & Cutrona, 1991). La pertinence de ce soutien se mesure à sa capacité à s'adapter, à entrer en résonance avec l'expérience vécue de la victime, avec ce qu'elle traverse, ce qu'elle perçoit, et ce dont elle a besoin à un moment précis de son parcours (Procidano & Heller, 1983).

Or, cette adéquation est loin d'être systématique. Certaines formes de soutien, bien que disponibles, peuvent apparaître contre-productives, lorsque les logiques institutionnelles ne coïncident pas avec la temporalité ou la réalité vécue par les femmes (Cousineau, 2004). Le soutien, lorsqu'il ne s'ajuste pas à l'expérience

vécue, peut alors devenir source de dissonance, voire d'incompréhension. Cela souligne, comme le rappellent Palmer et Hoyle (2014), l'importance d'une approche fondée sur l'écoute, la reconnaissance des besoins et l'ajustement des réponses à la singularité des trajectoires. C'est dans ce contexte que peut émerger une parole peu à peu légitimée. Une parole qui ne se contente pas de relater un vécu, mais qui, dans la relation, devient porteuse d'un sens nouveau lié à la possibilité d'être entendue autrement (Cassaigne, 2014), en dehors des catégories préconstruites et des systèmes d'interprétation qui enferment le témoignage des victimes dans un registre de plainte sans sujet.

2.3 Le développement de stratégies de résistance

Sortir de l'emprise suppose d'abord la reconnaissance d'une possibilité de rupture (d'un ailleurs pensable) puis, dans un second temps, l'engagement d'une dynamique résistante. Les femmes rencontrées dans cette recherche ne se contentent pas de rompre le lien, elles refusent de s'y conformer. En renonçant à se plier aux injonctions d'un partenaire dominateur, elles exercent un rééquilibrage des rapports de pouvoir. À chaque tentative de reconquête de contrôle par l'un répond, chez l'autre, une tentative de réappropriation de soi. Cette évolution s'incarne d'abord dans la parole. Dans un contexte où l'expression de soi a été systématiquement entravée, parler devient un acte de rupture. Dire, c'est déjà désobéir. C'est refuser le silence prescrit, briser l'isolement, s'extraire (ne serait-ce que temporairement) du huis clos de l'emprise. Ce silence semble se situer au cœur de la violence psychologique qui neutralise la pensée, confisque la capacité d'agir et rend indicible la douleur (Uriburu, 2013). Briser ce silence, c'est aussi rompre avec une image de soi façonnée par l'infériorisation, et renouer avec une forme d'humanité jusque-là suspendue.

Cette parole engage, chaque fois qu'elle advient, une dimension collective de résistance. À travers leurs récits, les victimes se situent comme actrices d'une histoire partagée. Cette mise en récit, lorsqu'elle s'inscrit dans un espace d'écoute, ouvre à la possibilité d'un sens nouveau – un sens qui excède la souffrance exprimée pour interroger l'ordre social qui l'a rendue possible. Résister, c'est donc aussi désapprendre. Désapprendre à se taire, à minimiser, à porter seule la charge de la violence. C'est rompre avec des normes intériorisées de passivité, de discrétion, de sacrifice. C'est, dans certains cas, entamer une démarche judiciaire, non sans risque, pour faire reconnaître ce qui, jusque-là, restait tu.

« La séparation n'éteint pas l'emprise. »

Le droit, en tant qu'outil de protection, offre des mesures provisoires, décisions parentales, autorité légale, mais celles-ci s'inscrivent dans une temporalité qui peine à répondre à la criticité des situations vécues. Plus encore, la procédure elle-même devient parfois un espace où se rejouent les stratégies de manipulation de l'auteur : retarder, contester, multiplier les recours. Autant de stratégies mobilisées

par l'auteur pour maintenir une forme de pouvoir, quand bien même la relation est formellement terminée. Les violences post-séparation consistent à rappeler à l'autre sa position d'infériorité, de la sanctionner pour avoir osé rompre un ordre qui s'était imposé comme légitime. Face à cela, les femmes cherchent de l'aide, déposent plainte, organisent leur sécurité, reconstruisent un quotidien.

— **Chercheuse** : « *Comment vivez-vous les violences de post-séparation ?* »

— **Répondante** : *Les gens pensent qu'une fois divorcé, les violences cessent. J'ai peur pour ma vie et celle de ma fille. Il me menace par SMS quatre fois par jour de me tuer : "Si tu as la garde des enfants, je te tue, toi et les gamins." Ce n'est que ça, maintenant, monsieur fait des menaces de mort. J'ai mis des cales à ma fenêtre et à ma porte. J'ai une canette vide remplie de petites pierres à ma clinche, et comme ça, si ça tombe, je l'entends. Je me sécurise chez moi, je protège la petite. J'ai peur qu'il me l'enlève. Je me suis fait un spray au piment, j'ai une bombe lacrymo aussi. J'ai déjà pris beaucoup de choses en main au cas où il viendrait chez moi. Je suis tombée sur une première avocate qui avait tendance à remettre en cause ce que je disais. Quand je rapportais mon quotidien, elle me demandait souvent : "Êtes-vous sûre que vous ne l'avez pas appelé ou provoqué à ce moment-là ?" Cette parole, vous savez, ça m'a achevée [...].*

Femme mariée en 2011, divorcée depuis 2015, 33 ans

Ces actions de mise en sécurité, loin d'être évidentes, s'élaborent dans l'urgence, sous tension, dans une relative solitude. Chaque pas en avant implique d'avoir traversé plusieurs seuils, comme celui de la reconnaissance, de la confiance en soi, ou encore celui de l'affrontement des risques.

3. Troisième phase

Une posture de développement d'un pouvoir d'agir

La séparation ne suffit pas à clore le cycle de la violence. Elle ouvre une autre phase, plus discrète, mais tout aussi décisive. Les récits recueillis auprès de la troisième cohorte montrent que ce processus repose sur une réappropriation progressive du corps et de la parole. Ce qui avait été instrumentalisé dans la relation devient, avec le temps, un appui pour se repositionner. Cette transformation repose sur un travail lent de compréhension et de mise à distance. En relisant ce qu'elles ont traversé, certaines femmes parviennent à faire disparaître la honte ou la culpabilité, et à faire émerger de nouvelles formes d'affirmation. Le chemin reste difficile, mais il témoigne d'un effort concret pour reprendre prise sur sa vie.

3.1 Le développement de stratégies d'*empowerment* – Un projet d'émancipation individuelle et collective

À ce stade du processus de sortie, les femmes en viennent à relire leur histoire autrement, échappant peu à peu à une lecture univoque qui ne verrait dans leur trajectoire qu'oppression et effondrement.

Notamment, le corps, longtemps assigné à la passivité, à la surveillance ou à la dépossession, redevient progressivement un espace d'inscription personnelle. Par conséquent, ce travail de subjectivation implique une remise en circulation du corps comme espace de potentialités à explorer.

Dans sa lecture de Merleau-Ponty, Simone de Beauvoir propose une conception du féminin comme un devenir. Elle écrit : « *La femme n'est pas une réalité figée, mais un devenir ; c'est dans son devenir qu'il faudrait la confronter à l'homme, c'est-à-dire qu'il faudrait définir ses possibilités* » (Beauvoir, 1986, p. 75). Cette affirmation marque une rupture avec toute tentative de naturalisation des rapports sociaux de sexe. Le corps, dans cette perspective, n'est pas porteur de significations en soi ; il ne saurait fonder, à lui seul, une quelconque légitimité de la domination. Il devient signifiant à l'intérieur de rapports sociaux historiquement situés, façonnés par des structures politiques, économiques et symboliques. Ce déplacement du regard permet de penser l'émancipation comme un processus. Il s'agit d'un travail de subjectivation à partir de la conscience acquise sur les logiques de domination et sur la place que l'on y occupe.

« L'agentivité dépend des conditions réelles. »

Dans les récits des femmes, cette dynamique se manifeste par une volonté d'agir et par l'émergence progressive d'une capacité à se situer autrement. La conscience réflexive joue ici un rôle central ; elle permet non seulement de relire le contexte avec une distance critique, mais aussi de se repenser en tant que sujet dans ce contexte. Ce double mouvement (prise de conscience du système et redéfinition de soi) ouvre la voie à une sortie du schéma de soumission, jusque-là vécu comme

une fatalité. Ce que révèlent ces trajectoires, ce n'est pas uniquement la structure d'une oppression ; c'est aussi la découverte, souvent tardive, de ressources enfouies et d'un pouvoir d'agir longtemps mis en veille. Une participante évoque ainsi sa tentative de reconstruire un parcours ancré dans des repères personnels et professionnels, en rupture avec la logique de dépendance à laquelle elle avait été assignée.

— **Chercheuse** : *Quelles initiatives prenez-vous pour retrouver une indépendance ?*

— **Répondante** : *J'ai défini des objectifs très pragmatiques pour me donner une mesure, une valeur. Il y a une différence entre nos perceptions et réalités. Donc, je me base plus sur les faits. Comment avoir un job à responsabilité quand quelqu'un nous empêche de le faire ? C'est ça aussi, on est aussi victime d'un statut qui nous est imposé. Je ne veux plus dépendre de qui que ce soit. J'ai repris mon ancien travail. Il m'avait tant manqué. Pendant des années, j'ai cru que ma place était à la maison. Pendant des années, je dépendais de quelqu'un financièrement. C'est jouir de se sentir capable, de se sentir utile. Les gens ont besoin de moi, alors qu'avant c'était le contraire.*

Femme mariée en 2011, séparée depuis 2014, 53 ans

Donner sens à l'expérience de l'emprise représente, pour les femmes concernées, une étape décisive dans le parcours d'émancipation. Ce processus, par définition progressif et non linéaire, mobilise des ressources multiples. Certaines sont internes, issues de l'expérience vécue ; d'autres sont rendues accessibles grâce à l'existence de soutiens extérieurs. Le développement d'une capacité d'agir (sur soi, sur les autres, sur l'environnement) s'organise autour de deux dimensions étroitement liées. Il s'agit, d'une part, d'une émancipation par la réflexion, qui repose sur une remise en question des rapports de pouvoir dans leurs ancrages personnels, sociaux et historiques ; et, d'autre part, d'une émancipation par l'action, inscrite dans des gestes concrets de rupture et de réorientation. Cette dynamique ne peut pourtant se réduire à une opposition simple entre contrainte et liberté retrouvée. Elle s'inscrit dans un processus plus nuancé, où compréhension et action ne coïncident pas nécessairement. Savoir n'implique pas toujours pouvoir. Entre ce que l'on comprend et ce que l'on est en mesure de changer, s'insèrent des résistances, des freins, des obstacles.

L'engouement que suscite la notion d'*empowerment* dans la littérature scientifique contemporaine, en particulier lorsqu'il s'agit d'aborder l'agentivité des femmes victimes de violences au sein du couple, ne va pas sans poser une série de problèmes théoriques. Popularisé dans les années 1970 par les mouvements sociaux nord-américains (engagés contre le racisme, le sexisme et l'homophobie), puis relayé à une échelle transnationale par les féminismes des pays du Sud (Calvès, 2014), ce concept a progressivement investi les discours universitaires, militants et institutionnels. Mais cet élargissement s'est aussi accompagné d'un flou sémantique.



Dans le champ spécifique des luttes féministes, notamment dans les mobilisations contre les violences faites aux femmes, l'*empowerment* s'est progressivement constitué comme un contre-modèle à l'approche paternaliste de la victime. Ainsi, l'*empowerment* doit être compris comme un processus évolutif par lequel les femmes acquièrent un pouvoir intérieur, développent des capacités d'action autonomes, et s'inscrivent dans un horizon de transformation sociale (Bacqué & Biewener, 2013). Par ailleurs, comme le rappelle la littérature critique (Adjamagbo & Calvès, 2012 ; Vallerie & Le Bossé, 2006), ce pouvoir d'agir ne saurait être confondu avec une domination exercée sur autrui.

Il s'agit d'un pouvoir *avec* et non *sur*, c'est-à-dire d'un pouvoir créatif, coopératif, productif, qui ouvre des marges d'action là où l'oppression avait instauré des silences ou des blocages. L'émancipation ne se joue pas uniquement au niveau individuel ; elle dépend aussi des conditions sociales qui la rendent possible. Loin des usages simplifiés du terme, l'*empowerment* désigne un processus exigeant, qui lie prise de conscience, capacité d'agir et soutien concret. Il ne s'agit pas seulement de changer son rapport à soi, mais aussi de remettre en question les normes et structures qui maintiennent les inégalités. C'est à cette double échelle (personnelle et collective) que le changement devient réel.

3.2 Un projet d'émancipation inégalitaire

Les récits de vie montrent que l'émancipation prend des formes variées, mais qu'elle passe toujours par une reprise de pouvoir sur soi et sur son environnement. Ce processus dépend étroitement des conditions de vie. Sans ressources stables, sans

logement ou soutien institutionnel, les marges d'action se réduisent. Le parcours de sortie s'accompagne alors de nouveaux obstacles, qui ravivent les inégalités passées et fragilisent les espoirs de changement. L'exemple suivant illustre comment la précarité limite ce qui reste possible, parfois même pensable.

— **Chercheuse** : *Quels sont les obstacles que vous avez vécus lorsque vous avez quitté Monsieur ?*

— **Répondante** : *J'ai quitté la maison, mais je n'avais nulle part où aller. C'est pas juste partir, c'est tout reconstruire. Tu peux pas te projeter quand tu sais même pas où tu vas dormir. J'ai passé des mois à faire des démarches, à chercher un toit. Et pendant ce temps, t'as pas le temps de penser autre chose. Juste sur le moment, c'est déjà très dur.*

Femme mariée en 2002, divorcée depuis 2017, 41 ans

Ce constat invite à une lecture intersectionnelle des trajectoires, où les rapports de genre s'articulent aux inégalités sociales, raciales, générationnelles ou liées au handicap. L'émancipation apparaît ici comme un processus situé, dépendant des ressources disponibles ou absentes, qu'elles soient matérielles, relationnelles ou institutionnelles. Penser l'agentivité dans ce cadre revient à interroger les conditions concrètes dans lesquelles elle devient possible, mais aussi celles qui la rendent difficile ou inopérante. Elle ne peut être pensée comme un simple acte de volonté, détaché des structures sociales. Ce qui est en jeu, ce ne sont pas les capacités individuelles en elles-mêmes, mais les cadres de contrainte et de reconnaissance qui en façonnent les limites et les ouvertures.

Conclusion

Ce travail s'est donné pour objectif de saisir les processus à travers lesquels des femmes, inscrites dans des contextes de contrôle coercitif, parviennent à désigner, questionner, puis contester l'ordre de subordination dans lequel elles étaient prises. Loin de réduire ces parcours à une opposition binaire entre soumission et libération, il s'est agi d'explorer, à partir de récits situés, les logiques de subjectivation qui sous-tendent à la fois la reproduction de l'emprise et les tentatives de s'en défaire. Ancrée dans l'expérience vécue, cette recherche interroge conjointement les logiques de soumission et les formes d'agentivité. Les trajectoires analysées témoignent d'un travail de recomposition identitaire où les capacités d'agir se construisent dans et par la contrainte. La parole des femmes rend lisible les rapports de pouvoir opérant dans l'intimité. Ce cadre d'analyse s'appuie sur des apports féministes (notamment de Beauvoir, Hanmer, Delphy, Garcia et Froidevaux-Metterie), articulés à une perspective criminologique attentive aux dynamiques de domination et de résistance.

Les données empiriques recueillies permettent d'identifier plusieurs phases qui éclairent la diversité des trajectoires de sortie de l'emprise. Ces phases rendent visibles des processus pluriels d'ajustement, de résistance et de reconfiguration identitaire, qui s'inscrivent dans des configurations sociales spécifiques, à la croisée des ressources disponibles et des temporalités vécues. Comprendre la sortie de l'emprise suppose ainsi d'y voir un processus évolutif, structuré par des contraintes sociales, matérielles et cognitives. Cette lecture pose les bases d'une réflexion sur l'intervention, à concevoir de manière située, en tenant compte des rapports de pouvoir en jeu et des formes d'agir que les femmes mobilisent dans leur contexte. Elle invite à les reconnaître non comme bénéficiaires passives d'un accompagnement, mais comme actrices engagées dans des interactions complexes avec leur environnement. Ces éléments ouvriront la voie à une étude ultérieure centrée sur les modalités concrètes d'accompagnement. ■



Retrouvez la bibliographie de cet article sur notre site web