

Le Bouc Émissaire

ou

Comment éviter d'assumer ses blessures infantiles ?

Publié le 09/01/2026

Par Elisabeth Bocquet

Nombreuses sont les personnes qui s'horrifient devant les violences relatées aux informations : coups de couteau, raptés avec amputations, explosifs, voitures béliers qui foncent dans la foule, tirs dans les écoles, viols, les guerres ! ...

Ces faits sont "tapageux", extrêmes et la plupart de ces personnes ne seraient pas capables de commettre de telles atrocités !

Donc elles ne se croient pas violentes !

Mais à côté de la barbarie il y a la "violence ordinaire" - celle qui n'est pas détectable parce qu'elle se dissimule derrière une justification tellement incontestable : L'Autre est la cause de mes maux et mérite donc mes représailles !

Cette violence est pourtant la plus courante, la plus répandue, et on n'en parle pas !...

Pourquoi ?

Et de quelle violence s'agit-il ?

D'abord je veux dire qu'elle prend racine dans l'enfance ! À des degrés différents bien sûr !

Les frustrations excessives de **valorisation** vont construire l'enfant de façon tordue. C'est-à-dire qu'il va voir le monde à travers le prisme de son expérience (c'est le cas aussi lorsque son expérience est positive).

C'est-à-dire qu'à l'âge adulte il ne verra pas la Réalité, mais **sa** réalité !

Sa réalité qu'il a dû accepter comme telle, n'ayant pas d'autre référence que celle qu'on lui faisait vivre, ni les moyens de toute façon de réagir !

Cependant cette réalité qui aurait dû déclencher des affects en son temps a été enjolivée pour éviter d'être malheureux. Sans compter qu'un enfant pense presque toujours que c'est lui qui est inadapté et non la situation qu'on lui fait vivre !

Les affects qui auraient dû être ressentis douloureusement ont été anesthésiés et stockés, formant ce qu'on appelle l'**inconscient**.

Où est le problème me direz-vous ? Si la personne a réussi à vivre malgré eux ?

Eh bien le gros problème - cause de nombreux maux sur terre ! - est que ces affects bien qu'endormis sont opérants !

Et d'autant plus si nous ne faisons pas connaissance avec notre inconscient (c'est-à-dire avec nos émotions refoulées !) Car alors nos réactions sont comme **automatiques**, déconnectées du présent, sans nuances et potentiellement violentes ! Le risque est grand de réagir “violemment” en toute “bonne conscience”.

De quelle façon opèrent nos affects refoulés ?

Grâce à une “**organisation**” psychique plus ou moins tordue, qu'on appelle **névrotique**, ils vont trouver dans les événements et relations actuels un **exutoire**.

En quoi consiste cette organisation ?

Coupées de leurs **émotions** de telles personnes vont, à cause de leurs affects refoulés mais cependant toujours présents, se comporter dans la vie comme si elles étaient menacées de rejet, d'abandon, de trahison ... de dévalorisation ...

Elles n'ont pas appris à faire confiance. Alors elles seront sur le pied de guerre plus que sur le registre de l'amour ! Peu sensibles, elles vont mener leur vie en utilisant les autres, plus qu'en les aimant, dans leur propre intérêt, afin de ne plus revivre les méfaits de leur histoire dont elles n'ont pas fait l'analyse et qui de ce fait ne s'arrête jamais : **le Passé est toujours Présent !**

L'Autre est un potentiel ennemi : je dois le contrôler ! En cas de résistance de sa part, j'aurai recours à une pression psychologique visant à le convaincre du “bien-fondé” de mes exigences ! Si je suis dans une relation affective avec une telle personne soit je serai amené à douter de moi, soit j'obtempérerai pour avoir la paix et finirai par fusionner avec elle, pouvant même devenir plus royaliste que le roi !

Si les deux y trouvent leur compte où est le problème me direz-vous ?

Parce que si dans l'immédiat cela peut sembler fonctionner ce n'est pas sans amputer l'un et l'autre de la richesse de leur Vrai Moi ! Et cela peut mal finir ! ...

Le “**soumis**” ou le “**conciliant**” va peut-être se lasser ! Etouffé par cet écrasement qu'il a pourtant accepté et même justifié pendant longtemps il peut soudainement se révolter et avoir la force de s'affirmer, à l'occasion du “coup de trop” ! Ou simplement fatigué, épuisé de devoirs, fusionner avec l'autre pour éviter les conflits !

Ou bien il peut tomber malade : petits symptômes récurrents ou grave maladie qui se déclare car c'est très mauvais pour la santé de ne pas exister vraiment, de refouler la vraie personne que nous sommes, pour convenir et mériter d'être aimé ! ...

Mais il y a un “autre moyen” de ne pas affronter nos tourments ou nos peurs, plus agressif encore : c'est d'accuser une personne, ou un peuple ou une ethnie d'en être la cause ! C'est le recours à un **Bouc Émissaire** !

Qui est le “bouc émissaire” - qu'a-t-il fait pour être désigné coupable ? Et à quoi sert-il ?

Le **bouc émissaire** est dérangeant pour le plan de celui qui n'est pas honnête avec lui-même : même s'il ne fait strictement rien concrètement contre ce dernier il commet le crime **de lui faire miroir** de ce qu'il ne veut pas voir en lui ! Et ça c'est insupportable ! Au point de vouloir éliminer le miroir !

Car la personne qui refoule ses affects ne veut surtout pas y voir clair, elle veut juste avoir raison et compenser ses manques !

Elle ne veut plus de “bâton dans les roues” donc elle prend soin de discréditer et d'éloigner toute personne qui serait susceptible de la percer à jour !

Elle fait des “procès d'intention”. Et cela justifie sa haine et son rejet ! C'est pourquoi le “**bouc émissaire**” est désemparé. Il ne comprend rien aux accusations injustifiées qui ne correspondent pas à sa réalité mais qui appartiennent à celle de l'accusateur !

Car il faut du temps pour comprendre qu'on est dans cette situation, victime de l'inconscient de l'autre qui ne fait que renverser la situation : nous accuser de ses propres défauts ou projeter la mauvaise image qu'il a de lui sur nous !

Par exemple :

- Une personne qui a coutume de **manipuler** pour rallier l'autre à sa cause, va vous accuser d'être manipulatrice ... (et généralement par derrière ! Elle ne vous le dira pas en face ! Vous comprenez pourquoi ?)
- Si elle n'a pas **vraiment confiance** en elle malgré des apparences trompeuses, elle va vous accuser de la rabaisser, de vous sentir supérieur !

Il y a deux façons d'être malhonnête avec soi-même et par conséquent avec les autres : une **attitude passive** consistant à fusionner avec celle qui est **plus activement agressive** et dont on craint les représailles.

L'intérêt de ce mode de fonctionnement étant dans les deux cas de se débarrasser à bon compte d'une complexité émotionnelle dérangeante !

Que dissimule cette complexité émotionnelle ?

Des ressentiments accumulés pendant le temps de la construction à cause de “messages négatifs” ou d'indifférence, ressentie comme une offense, provoquant une blessure narcissique qui entraîne un manque de confiance en soi, terreau d'une propension à se mettre en rivalité et à vouloir éliminer le rival en le discréditant, quitte à mentir grossièrement à des fins de manipulation, pour convaincre l'autre du “bien fondé” de ses accusations !

Or ce rejet ne résoudra en rien le problème fondamental d'une personne qui n'a pas été suffisamment valorisée ou investie affectivement pendant son enfance !

Cette personne devra toujours lutter pour faire taire la souffrance de son “enfant intérieur” et pour prouver qu'elle a toujours raison : c'est fatigant d'être stratégique et bien frustrant car

au fond elle ne sera jamais en accord avec elle-même de cette façon : elle sera divisée, clivée - entre l'adulte qui raisonne avec sa tête et l'enfant qui exprime sa souffrance de façon détournée. Elle lutte contre elle-même : c'est donc toute une partie d'elle qu'elle rejette : la plus vraie !

Et comme la psychologie est le dernier des soucis de la société, l'effet de groupe viendra bétonner les interactions et alliances de mauvais fonctionnements !

Les choses sont comme elles sont, comme elles ont été et seront, c'est ainsi !

Si tu n'es pas capable de t'intégrer dans cette loi implicite, réductrice tu es le "trouble-fête" et forcément le "malade" puisqu'en minorité ! Car quand "tout le monde le dit" c'est que c'est vrai !

Alors que c'est presque tout le temps le contraire ! Tous les découvreurs ont fait les frais de cette "pensée paresseuse" (comme l'appelle B. Cyrulnik).

Cette forte tendance à éviter la complexité par facilité immédiate se paie très cher ! Elle est la source de l'intolérance à la différence, de sa condamnation même, sous des prétextes purement rationalisés qui cachent les vrais sentiments : jalousie entraînant la haine par exemple !

Pour éviter de reconnaître nos vrais sentiments il faut mentir : se mentir à soi-même, mentir aux autres ... Manipuler, oeuvrer pour donner une bonne image de Soi, au détriment de l'autre !

A force de se mentir à elle-même, une telle personne finit par prendre son personnage pour ce qu'elle est !

Gentille !

Ah : "je suis gentille, tu es méchante ! ...

Quelle dichotomie !

Mais pourquoi se définir "gentille" si ce n'est pour cacher des sentiments hostiles ?

Nous ne sommes ni gentilles, ni méchants ! Nous avons tout simplement des sentiments positifs et d'autres moins ! C'est normal ! Et pas grave si nous en sommes conscients !

Par contre, c'est grave de se prendre pour une personne parfaite car cela révèle d'autant plus la méconnaissance qu'a cette personne de ce qui l'habite au plus profond d'elle !

Et malheureusement ce qui l'habite dans ce cas, ce sont des tourments : une telle personne ne s'aime pas : elle rejette toute une partie d'elle : sa vulnérabilité, sa sensibilité. Pour la contrôler, elle doit adopter une attitude rigide, autoritaire. Elle veut ! Elle sait ! Elle ne doute pas ! Mais pourtant elle est fragile !.. Et c'est pourquoi en réalité ses doutes s'exprimeront de façon détournée : tout ce qu'elle pense d'elle au fond mais qu'elle ne veut pas accueillir lucidement elle va l'attribuer à quelqu'un : il, elle me rabaisse, me juge, se sent supérieur à moi ... Veut me déposséder, m'empêcher d'exister !... Elle prête à quelqu'un l'idée qu'elle se fait d'elle-même ! Elle la **projette** sur un "**Bouc Émissaire**".

Certainement que le choix du "**Bouc Émissaire**" porte sur quelqu'un qu'elle admire et qu'elle envie !

Mais elle ne veut pas prendre conscience de ça !

Elle rend le **Bouc Émissaire** coupable parce qu'il lui fait miroir de ce qu'elle voudrait être : confiante en elle, puissante !

Il faut lui faire payer cette "provocation" ce réveil de sentiments douloureux ! ... Le discréditer, le rejeter grâce à un "délire" de persécution !

Cette personne n'est pas dans la réalité d'aujourd'hui mais dans sa réalité d'enfant blessé !

Et personne ne va l'en dissuader !

Pas d'esprit critique, pas de contradiction !

Au contraire ! Pas d'analyse pour comprendre de quoi se plaint la personne au fond ! On prend ce qu'elle dit à la lettre, au premier degré, comme si elle avait tout dit ! ... C'est comme ça qu'une personne dans une famille (proche et élargie !) peut être le **Bouc Émissaire** ! ... Ou que des personnes qui ne vous connaissent pas savent que vous êtes une "mauvaise personne" ! ...

C'est la fabrique de toute pièce d'un "mauvais objet" qui sert de poubelle à ceux qui veulent se débarrasser de ce qui les dérange en eux !

Tout ce processus est très violent car le rejet injustifié par la réalité est difficile à supporter !

L'incompréhension de ce qu'il est blesse le **Bouc Émissaire**.

Ça arrive souvent dans les familles !

C'est terrible car c'est le lieu où on devrait se sentir en sécurité ! À cause du besoin affectif on peut mettre beaucoup de temps à se libérer des messages négatifs si destructeurs !

Il faut l'aide de quelqu'un pour redorer son blason et ne plus le laisser ternir par des personnes totalement ignorantes de leur fonctionnement !

Ce n'est pas facile d'être différent ! Et pourtant, ça n'a pas de prix d'être Soi !

Hélas pour beaucoup ça ne veut rien dire !

Comme le dit si bien Ghislain Devroède : "il y a 2 sortes de personnes : celles qui savent qu'elles ont un inconscient et celles qui croient qu'elles sont ce qu'elles sont" !

Comme elles sont majoritaires c'est comme s'il n'y avait pas de problème ! ...

Et pourtant que d'occasions de se poser des questions au lieu de sembler juste horrifié quand on n'est pas concerné !

Tant qu'il n'y aura pas une reconnaissance du besoin impératif de se connaître soi-même au lieu de prétendre connaître l'Autre ! ... - Qui n'a même pas le droit de ne pas être d'accord avec des qualificatifs qui ne lui appartiennent pas ! ... Tant qu'on laissera agir les inconscients sans aucune mise en garde sur les conséquences il ne faudra pas s'étonner de la violence et de l'inhumanité ...

Les faits sont là mais il ne faut pas se contenter de dire que c'est horrible ! Toute injustice, invisible, subtile ou tapageuse ... se répercutera sur des victimes innocentes ...

Dans la vie de tous les jours nous en avons la preuve ... À condition de sortir de "raisonnements automatiques", du conformisme ambiant !

L'analyse des dictateurs qu'a faite Alice Miller ("C'est pour ton bien", "Abattre le mur du silence") a bien mis en évidence les liens entre les extrêmes blessures de leur enfance et les atrocités qu'ils ont commises par la suite par **esprit de vengeance** sur des peuples innocents.

En conclusion je dirai que l'enfant a beaucoup de besoins pour devenir un véritable être humain pacifique et responsable (Amour et limites) ... Il n'est pas nécessaire d'avoir été frappé, violé, humilié, laissé à l'abandon pour devenir dangereux.

Des blessures narcissiques plus subtiles sont des graines de futurs conflits relationnels. Le besoin de **compréhension** est vital. Le besoin de **valorisation** satisfait construit des êtres sûrs d'eux - donc tolérants ! Par contre, "Toute personne qui n'est pas en amour avec elle-même est un danger pour les autres".

Et sans connaissance de notre inconscient nous risquons d'être enclin à prendre un **Bouc Émissaire** en otage (ou tout un peuple) pour déverser la haine accumulée pendant le temps de notre construction.

L'être humain est complexe, pas fait d'un Bloc ! Imaginez une **commode** avec de multiples tiroirs : certains peuvent être bien rangés, d'autres en désordre ou d'autres vides ...

Tant qu'on ne fera pas passer pour humaine cette complexité, qu'on accusera la minorité qui accepte cette réalité et s'en occupe, la communication, la compréhension entre les êtres sera difficile, semée d'embûches.

Et on assistera ou on sera victime de la violence - tapageuse ou subtile - de personnes qui ne se voient pas comme elles sont, se prennent pour des victimes et ne remontent pas à la **Source** de ce sentiment : quelque chose dans leur histoire, pendant le temps si crucial de leur construction a manqué et a laissé des traces en elles, des séquelles, d'autant plus opérantes qu'elles sont persuadées qu'elles appartiennent à la réalité d'aujourd'hui ! Leurs blessures d'enfant un "moteur pour la vie", ajoutées à leur pouvoir d'adulte sont des armes redoutables dont on peut faire les frais - dans la vie sociale ou dans la vie privée ! Aveuglées, amputées de leur capacité émotionnelle ces personnes peuvent agir très froidement pour détruire de "faux ennemis" : des **Boucs Émissaires** ! Chacun est responsable de travailler sa lucidité, son sens critique, afin de ne pas se faire complice des problèmes non avoués de l'Autre ! **Car l'inconscient peut s'avérer très dangereux !**

La psychanalyse doit être de plus en plus acceptée et reconnue comme le moyen d'assainir **les besoins de vengeance** qui font tant de dégâts ! Se connaître est un devoir de responsabilité pour ne pas nuire aux autres !

Cet impératif concerne tout le monde et pas seulement les personnes "souffrantes". Car très souvent celles qui ne souffrent pas ouvertement se sont défoulées sur des **Boucs Émissaires** !

Elisabeth Bocquet
Psychanalyste à Dinard et Rennes
www.bocquet-elisabeth-psychanalyste.fr