

Vidéo 3 — Qu'est-ce que l'emprise ?

Comprendre pour mieux prévenir

L'**emprise** est une situation dans laquelle une personne exerce une influence forte et progressive sur une autre, au point de **réduire sa liberté de penser, de décider et d'agir**. Elle s'installe souvent de manière **discrète et progressive**, ce qui la rend difficile à identifier.

Une prise de contrôle progressive

L'emprise ne s'impose pas brutalement.

Elle se construit dans le temps :

- relation de confiance
- rapprochement affectif
- influence croissante
- perte d'autonomie

La personne peut avoir le sentiment d'**agir librement**, alors que ses choix sont progressivement influencés.

Des mécanismes subtils

L'emprise peut passer par :

- la valorisation excessive puis la dévalorisation
- l'isolement progressif
- la culpabilisation
- la peur de décevoir ou de perdre la relation

Ces mécanismes rendent la personne de plus en plus dépendante.

Une perte de liberté

Dans une situation d'emprise, la personne peut :

- ne plus oser dire non
- douter d'elle-même
- dépendre du regard ou des décisions de l'autre
- avoir du mal à prendre du recul

L'emprise peut exister partout

L'emprise n'est pas spécifique à un milieu.

Elle peut se retrouver :

- dans la famille
- dans les relations affectives
- dans le travail
- dans le sport
- dans les milieux éducatifs ou spirituels

C'est un mécanisme humain qui peut concerner tous les environnements.

Ce qu'il faut retenir

- ✓ L'emprise s'installe progressivement
- ✓ Elle repose sur une relation de dépendance
- ✓ Elle peut être difficile à identifier
- ✓ Elle entraîne une perte de liberté
- ✓ Comprendre ces mécanismes permet de mieux s'en protéger

💡 **Message clé de la vidéo :**

👉 *L'emprise réduit la liberté, même lorsqu'elle ne se voit pas.*