COLLECTION

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée

Quand tout se retourne contre vous

Repérer le DARVO et protéger ses limites



Gildas Garrec

Psychopraticien en thérapie cognitivo-comportementale

psychologieetserenite.com

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée

Quand tout se retourne contre vous

Repérer le DARVO et protéger ses limites

Gildas Garrec

Psychopraticien en thérapie cognitivo-comportementale

psychologieetserenite.com

© 2026 Gildas Garrec — Psychologie et Sérénité
Tous droits réservés.

Les Essentiels de la Psychologie Appliquée
Première édition — Septembre 2026

Avertissement : Ce livre est un outil d'information et de développement personnel. Il ne remplace en aucun cas un suivi thérapeutique professionnel.

Sommaire

Introduction — Quand une conversation vous laisse plus confus qu'avant 5
Chapitre 1 — DARVO : une définition, pas un diagnostic 11
Chapitre 2 — Le Déni : premier temps du schéma 21
Chapitre 3 — L'Attaque : deuxième temps du schéma 29
Chapitre 4 — L'Inversion : troisième temps du schéma 37
Chapitre 5 — Ce qui n'est pas du DARVO 45
Chapitre 6 — Contrôle coercitif : quand c'est plus grave 54
Chapitre 7 — Ce que dit, et ce que ne dit pas, la recherche 63
Chapitre 8 — Ce que ça vous fait 72
Chapitre 9 — Distinguer fait, opinion, accusation 80
Chapitre 10 — Tenir sa chronologie 89
Chapitre 11 — Poser une limite 98
Chapitre 12 — Choisir sa sortie d'échange 106
Chapitre 13 — Le DARVO en couple 114
Chapitre 14 — Le DARVO en famille 122
Chapitre 15 — Le DARVO au travail 132
Conclusion — Ce que ce livre ne remplace pas 141
À propos de l'auteur 145
Ressources en ligne 146
Dans la même collection 147

Bibliographie 148

Introduction — Quand une conversation vous laisse plus confus qu'avant

Vous êtes allé chercher une explication. Vous vouliez juste dire ce qui vous avait blessé, ou poser une question simple sur quelque chose que vous aviez observé. Vous aviez préparé vos mots, parfois même répété la phrase dans votre tête. Et à la fin de la conversation, vous ressortez avec l'impression d'être celui ou celle qui a mal agi. Vous ne savez plus très bien ce qui s'est passé, ni comment le sujet que vous vouliez aborder a disparu de la conversation pour être remplacé par vos propres défauts, votre ton, votre mémoire, votre caractère.

Ce livre part de cette expérience précise. Elle porte un nom depuis 1997 : DARVO, un acronyme anglais pour Deny, Attack, Reverse Victim and Offender — Nier, Attaquer, Inverser Victime et Responsable. La psychologue Jennifer Freyd, professeure à l'université de l'Oregon, l'a formulé pour la première fois dans un article sur la théorie du trauma de trahison (Freyd, 1997). Le terme a d'abord servi à décrire une réaction fréquente chez des personnes confrontées à des accusations de violence sexuelle ou d'abus de pouvoir institutionnel. Il a, depuis, été repris bien au-delà de ce contexte d'origine — dans les conversations de couple, les repas de famille qui tournent mal, les réunions de travail où un désaccord professionnel devient soudain une affaire de personnalité.

Ce livre n'est pas un texte académique sur le DARVO. C'est un guide pratique pour vous aider à faire trois choses, dans cet ordre : reconnaître le schéma quand il se produit, sans le voir partout où il n'est pas ; comprendre ce qu'il vous fait, pour arrêter de vous demander ce qui ne va pas chez vous ; et choisir une réponse — une limite à poser, une chronologie à tenir, une sortie d'échange — qui ne dépende pas de convaincre l'autre personne qu'elle a tort.

Ce que ce livre ne fait pas

Il faut le dire avant toute chose, parce que c'est le point sur lequel il est le plus facile de se tromper, y compris pour l'auteur d'un livre sur le sujet.

Ce livre ne pose pas de diagnostic sur votre interlocuteur. Repérer un déni, une attaque, une inversion dans une conversation ne vous dit rien sur la personnalité de la personne qui les produit, et surtout pas qu'elle serait « perverse narcissique » — une expression que ce livre évite volontairement, parce qu'elle appartient au registre du diagnostic informel, pas à celui de l'observation d'un comportement précis, à un moment précis, dans un échange précis.

Ce livre ne prouve rien sur le passé. C'est peut-être l'idée la plus importante de tout l'ouvrage, et elle vient directement de l'autrice du concept. Jennifer Freyd le formule ainsi sur son site professionnel : utiliser un DARVO dans le présent peut être tenu pour responsable en tant que tel — c'est un comportement observable, qui a un effet mesuré sur la personne qui y est exposée — mais cela ne prouve absolument rien sur la véracité de l'accusation initiale. Une personne peut nier à juste titre une chose qu'elle n'a pas faite. Une personne accusée à tort peut, elle aussi, se sentir attaquée et se percevoir sincèrement comme la victime d'une accusation injuste. Si vous retenez une seule phrase de ce livre, que ce soit celle-ci : repérer un DARVO ne vous dit pas qui a raison sur le fond du désaccord.

Ce livre ne vous donne pas de réplique à réciter. Vous n'y trouverez aucun script du type « voici exactement quoi répondre quand on vous fait ça ». Pour deux raisons. D'abord parce qu'une phrase apprise par cœur sonne faux et se retourne souvent contre celui qui la prononce. Ensuite, et c'est plus grave, parce que dans les situations où un désaccord verbal s'inscrit dans un climat de contrôle ou de violence, un script de confrontation peut aggraver la situation au lieu de la désamorcer. Ce livre vous donne des principes de formulation et des outils de réflexion, jamais un texte à réciter dans une situation dont le niveau de risque peut nécessiter un avis spécialisé.

Ce livre ne remplace pas un accompagnement professionnel quand la situation le demande — la conclusion y revient précisément, avec des pistes concrètes pour trouver une ressource adaptée à votre pays, plutôt qu'un numéro générique qui ne vous concernerait peut-être pas.

Pourquoi ce sujet, et pourquoi maintenant

Le terme DARVO connaît, depuis quelques années, une popularité qui dépasse largement son champ de recherche d'origine. On le trouve dans des articles de vulgarisation, des réseaux sociaux, des groupes de soutien en ligne. Cette popularité a un revers documenté par les chercheurs eux-mêmes qui étudient le concept : une fois qu'un mot devient courant, il peut être utilisé avec discernement — mais aussi de façon paresseuse ou injuste, pour disqualifier d'avance toute défense d'un interlocuteur. Ce livre a pour ambition d'aller dans le sens contraire de cette dérive : vous donner assez de précision sur le concept pour l'utiliser avec discernement, pas pour l'agiter comme une arme dans la prochaine dispute.

La recherche empirique sur le DARVO reste, à l'heure où ce livre est écrit, relativement récente. La première étude construite spécifiquement pour tester le schéma date de 2017 (Harsey, Zurbriggen & Freyd, 2017). D'autres travaux ont suivi, dont une étude publiée en 2024 qui relie l'usage du DARVO à des comportements de harcèlement sexuel autodéclarés (Harsey, Adams-Clark & Freyd, 2024). Le chapitre 7 y revient en détail, avec ses apports et ses limites. Ce livre ne prétend pas s'appuyer sur une science aussi établie qu'un vaccin ou un test statistique validé depuis des décennies. Il s'appuie sur ce qui existe réellement, avec les précautions que la jeunesse de ce champ de recherche impose.

Comment ce livre a été construit

Il est juste que vous sachiez d'où vient ce que vous allez lire, parce qu'un livre sur la manière dont on déforme les faits dans une conversation se doit d'être transparent sur les siens.

Le livre associe un corpus limité de recherches, précisé au chapitre 7 et en bibliographie, à des situations composites et des outils pédagogiques. La révision de septembre 2026 distingue les résultats consultés directement des études seulement signalées par la page de l’autrice. Les observations de pratique rapportées par l’auteur ne constituent pas des mesures scientifiques ni une validation des exercices. Les ressources de sécurité sont identifiées séparément pour ne pas les confondre avec les études sur le DARVO.

Le second matériau, c'est précisément cette pratique. Les personnes que j'accompagne arrivent rarement avec le mot DARVO ; elles arrivent avec une conversation qui les a laissées confuses, un message relu vingt fois, une réunion dont elles sont sorties en se demandant si elles n'avaient pas, finalement, tout inventé. Les exemples de ce livre sont tous des compositions : plusieurs situations rapprochées, les détails déplacés, les prénoms changés, de sorte qu'aucune personne réelle ne puisse s'y reconnaître, ni être reconnue. Chaque exemple est signalé comme tel par la mention « exemple composite, fictif ». Ce n'est pas une formule de prudence juridique, c'est une information sur ce que vous lisez : une situation typique, pas un dossier.

Enfin, ce livre a été relu avec une question en tête, à chaque chapitre : est-ce que ce passage pourrait servir à quelqu'un pour faire taire un interlocuteur ? Chaque fois que la réponse était oui, le passage a été réécrit. Un livre qui apprend à repérer une manœuvre peut, entre de mauvaises mains ou simplement par emportement, devenir une manœuvre à son tour. Le chapitre 5, consacré à ce qui n'est pas du DARVO, et la sixième question de sa grille de relecture, qui porte sur votre propre façon de formuler un grief, sont là pour cela.

Si vous lisez ce livre pour comprendre l'autre plutôt que vous

Beaucoup de lecteurs ouvrent un livre comme celui-ci avec une personne précise en tête. Ils veulent savoir si ce qu'elle leur fait porte un nom, si d'autres l'ont vécu, si c'est grave. C'est une attente légitime, et ce livre y répond en partie : oui, cela porte un nom ; oui, d'autres l'ont vécu ; quant à la gravité, le chapitre 6 vous aidera à la situer.

Mais il faut vous prévenir d'une déception possible. Ce livre ne vous dira pas ce que l'autre personne pense, ce qu'elle veut, ni pourquoi elle fait ce qu'elle fait. Non par pudeur, mais parce que personne ne le sait depuis l'extérieur d'une conversation — pas même un professionnel qui n'a entendu qu'un seul des deux protagonistes. Ce que ce livre peut faire, c'est vous rendre plus précis sur ce que vous avez observé, plus stable face à l'effet que cela vous fait, et plus libre dans la réponse que vous choisirez. Ce sont trois choses qui vous appartiennent entièrement, quoi que l'autre personne décide.

Il arrive aussi qu'un lecteur reconnaisse, au fil des chapitres, une partie de ses propres réactions dans les exemples — un déni de degré ici, une attaque de caractère là, dans une dispute dont il n'est pas fier. C'est une lecture précieuse, peut-être la plus utile de toutes. Le DARVO n'est pas une catégorie de personnes ; c'est une séquence de réponses dans laquelle chacun peut glisser un jour de fatigue ou de peur. Le repérer chez soi n'est pas une condamnation, c'est le début d'une conversation différente.

À qui s'adresse ce livre

À vous si une conversation récente — avec un partenaire, un parent, un frère ou une sœur, un collègue ou un supérieur — vous a laissé avec le sentiment d'avoir perdu le fil de ce que vous vouliez dire, et d'être reparti en portant plus de reproches que vous n'en aviez apporté. Vous n'avez pas besoin d'être certain qu'un DARVO a eu lieu pour que ce livre vous soit utile : il vous donne des outils pour l'examiner, pas une conclusion prête à l'emploi.

Vous n'avez pas non plus besoin que l'autre personne accepte de lire ce livre, encore moins d'accepter le diagnostic qu'il ne pose pas. Ce livre s'adresse à vous, pas à votre interlocuteur, et les outils qu'il propose — tenir une chronologie, distinguer fait et interprétation, formuler une limite — sont des choses que vous pouvez faire seul, indépendamment de ce que l'autre personne en pense.

Comment lire ce livre

Les chapitres 1 à 4 posent le schéma DARVO dans le détail, temps par temps. Le chapitre 5 est sans doute le plus important si vous êtes pressé : il traite de ce qui n'est pas du DARVO, pour éviter de qualifier ainsi le premier désaccord venu. Le chapitre 6 distingue un DARVO ponctuel d'un contrôle coercitif installé, une distinction qui protège de deux excès opposés. Le chapitre 7 fait le point sur la recherche. Les chapitres 8 à 12 sont les chapitres à outils : ce que le schéma vous fait, comment distinguer les faits des opinions, comment tenir une chronologie, poser une limite, choisir une sortie d'échange. Les chapitres 13 à 15 appliquent ces outils à trois contextes précis — couple, famille, travail — dont les contraintes ne sont pas les mêmes.

Chaque chapitre se termine par un résumé en quelques points clés, puis par un exercice écrit. Ce ne sont pas des exercices à faire mentalement : la mise en mots, sur le papier ou à l'écran, est elle-même une partie du travail, parce qu'elle vous oblige à sortir du flux verbal de la conversation qui, précisément, vous a fait perdre pied. Si vous ne devez faire qu'un seul exercice, faites celui du chapitre 9 : tout le reste du livre en découle.