

VICTIMES DE VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE :
ROMPRE LE LIEN ET SE RECONSTRUIRE

« *L'amour, c'est quand on rencontre quelqu'un qui vous donne de vos nouvelles* »

André Breton

PLAN :

1/ LA PRISE DE CONSCIENCE – LA RUPTURE

- a) Nécessité d'un élément déclencheur, même anecdotique
- b) Appréhension d'une situation d'emprise / de violence / de soumission
- c) Compréhension de l'état de soumission
- d) Apparition / développement de sentiments confus et destructeurs (peur, honte, culpabilité, déni)

2/ LE PROCESSUS DE DEUIL

- a) Le choc
- b) Le déni
- c) L'expression des émotions et des sentiments
- d) L'accomplissement des tâches subséquentes au deuil
- e) La découverte d'un sens à la perte:

3/ LA RECONSTRUCTION

- a) La connaissance de soi
- b) Confiance en soi ; estime de soi ; amour de soi
- c) Les actions fortes
- d) L'intellectualisation de la relation
- e) Nouvelle communication – Nouveau fonctionnement

4/ QUESTION : FAUT-IL PARDONNER ?

DEVELOPPEMENT :

1/ LA PRISE DE CONSCIENCE – LA RUPTURE

- a) Nécessité d'un élément déclencheur, même anecdotique
- b) Appréhension d'une situation d'emprise / de violence / de soumission
- c) Compréhension de l'état de soumission
- d) Apparition / développement de sentiments confus et destructeurs (peur, honte, culpabilité, déni)

L'expression « éveil à la conscience » pourrait être plus adaptée. En effet, une victime de violence psychologique ne prend pas conscience comme on se saisit d'une réalité qui devient évidente. Il faut du temps, plusieurs étapes, pour que cette réalité devienne acceptable, et que le discours qui s'y rattache soit construit.

Il n'y a pas « le jour d'avant » et le « jour d'après ». Il y a des moments où la situation semble s'éclaircir et la victime sort du brouillard. Mais la réalité, la compréhension de celle-ci, est si violente et si douloureuse que la victime, bien souvent, la rejette, et retourne vers son bourreau, son agresseur. Il lui est en effet impossible d'admettre que celui ou celle qu'elle commence à voir sans son masque est réellement dangereux, pour elle, pour son équilibre, pour sa survie. Aussi, met-elle à l'écart ses pensées, et maintient-elle le schéma qu'elle connaît le mieux.

Je parle d'éveil à la conscience, la victime étant jusque-là endormie, anesthésiée par les comportements manipulateurs qu'elle subit. Non seulement elle n'a pas le droit de prendre conscience de la réalité – ce qui mettrait alors l'agresseur en danger, mais de plus elle n'en a le plus souvent pas la possibilité. En effet, le cercle vicieux de la manipulation lui empêche toute réflexion objective et indépendante. Comme un hamster dans sa roue, elle tourne sans interruption, du jeu de la séduction mis en place par le manipulateur (ou la manipulatrice), à la violence et la destruction. Qui sont toujours arrêtées à temps... Ainsi, grâce à cette

manipulation, l'agresseur exerce et développe son emprise, et la victime ne sait plus que ou qui croire.

Et, confrontée à ces périodes d'accalmie, ces « lunes de miel » que lui offre la personnalité toxique, elle développe un sentiment de culpabilité doublé de honte. A qui parler, vers qui se tourner pour essayer de démêler le vrai du faux, pour oser dire le quotidien, pour avouer qui est l'autre, et ce qu'il (elle) fait ?

Ainsi, lorsque la réalité prend corps, la victime s'enferme paradoxalement plus encore dans le mutisme ou le déni, pour ne pas s'y confronter, pour ne pas dire ce qu'elle pense être en partie de sa faute, et pour ne pas dévoiler la personnalité qui la soumet, de peur que cela ne la mette en danger.

Une question revient souvent : **comment faire prendre conscience à une victime de ce qu'elle vit ?**

Malheureusement, à cette question, il n'existe pas de réponse idéale. Autant la prise de conscience est personnelle, autant elle doit appartenir à la victime : celle-ci doit la sentir et se l'approprier ; dès lors, il n'est pas possible d'imposer cette vérité lorsque la personne en souffrance n'y est pas prête.

Certaines victimes vont un jour et lors d'une discussion faire un parallèle avec leur histoire ; d'autres vont découvrir cette réalité au travers de leurs lectures. D'autres encore, à force d'entendre des paroles venant de proches, d'amis, de la famille, vont s'interroger. Autant d'histoires et de personnalités, autant de situations possibles.

Une vérité demeure : à tous les proches de ces victimes, à toutes celles et ceux qui veulent les aider, il ne faut jamais renoncer. Elles peuvent être dans le refus, le rejet, le déni ; elles peuvent réagir brutalement, rester mutiques ou s'énerver, tant que la main est tendue - elles le savent, elles le devinent- même sans le montrer, elles s'accrochent à cette main. Les proches sont souvent tentés de se décourager, d'abandonner, s'épuisant et souffrant pour la victime. Mais ce qui lui permet de résister sans le savoir, et un jour, de se réaliser, est cette présence qui lui est offerte. Car elle saura s'appuyer sur eux lorsqu'elle en aura besoin.

Le plus souvent, la prise de conscience est autorisée par un élément déclencheur. Là encore, une question revient fréquemment : **quel est cet élément ?** Et à nouveau, force est de constater qu'il n'y a pas un ou une sorte d'élément déclencheur, mais il y en a autant qu'il y a d'histoires vécues. Pour certaines victimes de violences psychologiques, cet élément sera la manifestation physique et insupportable de la violence, manifestation pour la première fois réelle, ou dont elle tient compte pour la première fois. Le fait de repousser l'autre d'une main, sans le toucher, de lui tourner le dos, de frapper sur une table... lorsque ces comportements se répètent et ont pour objet de repousser ou d'ignorer la victime, ou encore de la menacer, sont déjà une expression de la violence physique ; les victimes n'ont souvent pas la possibilité de le comprendre. « Il ne m'a jamais touchée... Elle n'a jamais été violente physiquement, à peine un crachat... ». Un crachat est déjà de la violence. Un coup sur un mur est déjà de la violence.

Tout geste attentant à la liberté de l'autre et lui faisant adopter un certain comportement par contrainte est de la violence. Mais toutes les personnalités toxiques ne font pas preuve de violence physique, au contraire... « J'aurais aimé les coups, j'aurais préféré ; au moins j'aurais su plus vite qui il était... ». Un coup laisse une trace, une marque, que l'on oublie moins facilement, que l'on pardonne moins qu'une injure. Et l'injure, sortie du contexte et expliquée par le manipulateur, est encore plus facilement justifiée, sous couvert de « Excuse-moi, tu sais comment je suis, je suis grossier(e) quand je suis en colère... ».

Aussi, l'élément déclencheur peut-il être ce coup qui se produit pour la première fois. Et plus il sera fort, disproportionné par rapport au schéma dans lequel évolue la victime, plus il la fera réagir.

Mais il peut être bien autre chose, et parfois totalement anodin : un geste répété quotidiennement par la personnalité toxique, peut devenir subitement insupportable à la victime. Une attitude de mépris ou d'ignorance, un silence répété... La victime vit cet instant comme un sursaut et comme un effroi. Comme si le brouillard qui lui obstruait la vue ou la

pensée, se dispersait en une seconde. « C'est à ce moment précis que j'ai su qui il était, il ne pouvait plus le cacher. »

Comme un sursaut, car elle réalise en un éclair de seconde qu'elle n'est pas fautive – ou plus précisément, elle réalise qu'elle peut et doit être aidée, qu'elle doit s'informer, se battre, mais surtout vivre. C'est un droit qui lui appartient et qu'elle veut reprendre ; elle comprend qu'elle en a été privée, et elle veut changer l'ordre des choses.

Comme un effroi, car, comment changer cet ordre des choses ? Qui va l'entendre, qui va la croire et qui va l'aider ? Quels mots même utiliser pour être compris(e) ?

Face à tant de questionnements, la victime hésite, recule, cherche à argumenter, est privée d'arguments – la manipulation vécue l'en a privée – se met à douter, recule, perd pied, perd confiance en ce qu'elle commençait à croire, et récusé la vérité, retournant, penaude, auprès de son bourreau.

Que le **déni** arrive immédiatement après l'élément déclencheur, ou qu'il passe par ces moments d'hésitation, il est toujours présent lorsqu'il y a **prise de conscience**. Blâmer la victime est alors la dernière chose à faire. Si elle a parlé, ne serait-ce qu'une fois, il faut la ramener à cette réalité. Si elle s'est tue, il ne faut pas lui reprocher cette sorte de valse à deux temps, un temps en avant, un temps en arrière, qu'elle ne contrôle pas. Elle se sait maintenant en danger auprès de son agresseur. Mais elle se sent bien plus en danger en le quittant, ne sachant ni comment faire, ni comment le faire, ni où aller.

Pour exemple, ce témoignage : « Elle (une amie) m'appelle pour me dire qu'elle a été frappée, battue, humiliée une fois de plus et qu'elle n'en peut plus. Le lendemain elle me rappelle, me disant qu'elle a menti... » Et c'est toujours ainsi. Cette situation n'est pas rare. La victime cherche de l'aide autant qu'elle cherche à vivre. Mais elle sait que si son agresseur apprend les démarches entreprises et les paroles dites, il risque de se retourner encore plus violemment contre elle. Cette certitude fait naître une peur qu'elle ne peut réfréner, et qui la retient encore prisonnière de la personnalité toxique.

Il ne faut pas non plus oublier qu'une **victime est infantilisée** par la personnalité toxique, ce qui permet à cette dernière d'installer son emprise sous couvert d'autorité, de savoir, de capacité, de pouvoir. Or un enfant ne trahit pas son parent, il ne révèle pas le monstre qu'il a pour géniteur ou génitrice, il se sent obligé de se taire et condamné au silence car il se croit forcément non crédible.

Ainsi, entre l'élément déclencheur et la rupture, il peut se passer du temps. Parfois un temps long, très long, et dont personne n'est coupable, si ce n'est la personnalité toxique et l'entreprise de destruction qu'elle a installée...¹

2/ LE PROCESSUS DE DEUIL

Que veut dire « faire son deuil » ? "Passer à travers sa douleur" : l'expression marque bien la difficulté qu'il y a à accepter la perte d'un proche et à se faire à l'idée de ne plus jamais le voir, la résignation n'étant qu'un sentiment forcé, non naturel, une acceptation par obligation.

Un des points essentiels est de se réapproprier ce qui s'est passé. Le deuil renvoie à toute la palette des apprentissages de la perte. Il en résulte une grande diversité des réactions possibles. Il n'existe pas d'attitude "bonne", et la seule réaction "mauvaise" est de laisser les difficultés – une fois comprises - s'enfermer dans un cercle de souffrance inaccessible mais agissant.

Pour bien comprendre le processus du deuil, il est nécessaire de rappeler que l'être humain est un être d'attachement. Différentes façons de "faire son deuil" existent. Chaque personne évoluera à son propre rythme au cours du deuil.

¹ Je crois important de préciser que dans le cas de violences conjugales entraînant un départ en urgence du domicile, ce départ ne signifie pas la prise de conscience. Il y a une réaction presque primale, provoquée par l'instinct de survie et souvent la peur que les enfants soient exposés. Mais la prise de conscience qui permet de rendre objective une situation vécue subjectivement et difficilement n'est possible que lorsque cette situation est expliquée.

Les phases du deuil

Le deuil revêt plusieurs aspects :

- c'est d'abord un ressenti physique : épuisement, déchirement intérieur ;
- c'est aussi un état psychologique : un flot de sentiments, d'émotions et de pensées qui mobilise l'esprit pendant un temps qui semble interminable ;
- et enfin c'est un événement social et relationnel qui influencera fortement son rapport à soi-même et à autrui.

Le deuil fait passer par de multiples étapes. La psychiatre américaine Elisabeth Kübler Ross distingue cinq phases dans le processus du deuil car le deuil d'une relation toxique, nécessite de faire plusieurs deuils : celui de l'amour auquel la victime a été amenée à croire, alors qu'elle était instrumentalisée, et dupée ; celui de la relation dans laquelle elle s'était engagée – selon elle « volontairement », ce qui la charge encore en culpabilité ; celui de l'image qu'elle avait de la personnalité toxique, avant de prendre conscience – image créée de toutes pièces afin que la manipulation puisse se mettre en place.²

On constate que le travail de deuil nécessite avant tout de déterminer de quoi (ou/et de qui) on doit faire son deuil. Est-ce de la relation telle qu'elle a été vécue/subie, ou de l'image que l'on s'en faisait ? Est-ce de l'amour que l'on donnait et pensait recevoir dans cette relation, ou est-ce de fausses croyances liées à la toxicité de la relation ? Est-ce encore de cette sécurité, qui se traduit en dépendance, que l'on pensait avoir acquise durant la relation ?
3

Ce deuil implique un renoncement, et s'il n'est pas possible de définir à quoi il faut renoncer, il devient impossible de réaliser son deuil.

Après le choc, vient une période plus ou moins longue de déni. « C'est faux, ce n'est pas possible ; je me trompe ; c'est de ma faute ; il (elle) ne peut être ainsi ; la relation était vraie, la fin n'est pas définitive ; il existe encore une chance... »... Tant de pensées qui assaillent littéralement la victime, qui l'empêchent de se concentrer sur quoi que ce soit d'autre et d'adopter un autre angle de vue. La charge en culpabilité ne fait qu'augmenter. La victime, qui était alors complice involontaire, ou active involontairement⁴, dans la relation, excuse tout ce qu'elle a pu vivre de violent de la part de son bourreau et cherche inconsciemment (ou non) à en prendre la responsabilité. Il se passe en fait un travail conscient et un travail inconscient :

- consciemment, la victime refuse d'admettre la violence subie et d'en faire porter la responsabilité à la personnalité toxique.
- inconsciemment, elle redoute, en accusant, c'est-à-dire en révélant ce qu'elle a vécu, que la personnalité toxique ne se sente agressée, et ne l'agresse à nouveau en retour. Aussi, par cet étrange mécanisme de défense que constitue le déni, elle croit se protéger de nouvelles agressions qui l'épuiseraient un peu plus et auxquelles elle ne pourrait répondre.

² La personnalité toxique, manipulatrice, ne peut exister que parce que la manipulation fonctionne. Comme le marionnettiste a besoin de ses marionnettes pour exercer son art, la personnalité toxique a besoin de sa victime pour exercer son emprise, d'une part et pour accéder au pouvoir qu'elle recherche, d'autre part.

³ Et dans ce cas il ne faut pas oublier qu'en perdant cette sécurité mensongère, l'absence de sécurité et le besoin de celle-ci se font encore plus sentir...

⁴ Complice volontaire, actif involontairement... Le simple terme de « complice » peut sembler très accusateur. Il n'en est rien. Il ne faut pas oublier que pour agir, le manipulateur doit avoir une victime ; mais celle-ci est inconsciente du rôle qu'elle joue dans la relation. Elle ne le joue pas par choix, décision ou plaisir, elle le joue car c'est la posture et la place qui lui sont attribuées, et elle ne peut faire autrement, sauf à sortir de la relation. Or, se croyant aimée et amoureuse, jusqu'à la prise de conscience, elle ne peut mettre un terme à la toxicité qu'elle subit.

Puis vient le temps de l'expression des sentiments, de la colère ou de la révolte. Les deux moments du choc et de l'expression émotionnelle peuvent d'ailleurs se chevaucher et alterner.

Ensuite vient le temps du travail réel effectué par le deuil : le sujet se dégage peu à peu, dans une certaine souffrance, de tous les liens qui l'unissaient à la personne ou l'objet disparu. Ce travail s'effectue dans une forme de dépression, qui s'avère nécessaire pour garantir l'authenticité de cette étape.

Enfin c'est le retour à la vie : on tente de trouver un sens à cette perte, d'intérioriser les souvenirs et les dons de cette relation perdue, et de constituer en quelque sorte un héritage. Ce travail de deuil atteint son terme quand la personne a retrouvé sa liberté. "Il est de fait qu'après l'achèvement du travail, le moi redevient libre et non inhibé."⁵ Il y a alors acceptation, non pas de ce qui a été vécu, mais des changements, prises de conscience et mises en action et en œuvre indispensables à la victime, afin de se recentrer sur elle, de se constituer un « moi » solide, appuyé sur des limites sereines, en équilibre avec sa personnalité redéfinie.

Dans certains deuils difficiles, la culpabilité s'avère intense. Le sujet expérimente à quel point il ressent sa dépendance à l'égard de la personne ou de l'objet disparu. L'impression d'impuissance liée à ce joug est difficile à supporter. Ainsi le sujet reprend-il le contrôle d'un événement qui le dépasse.

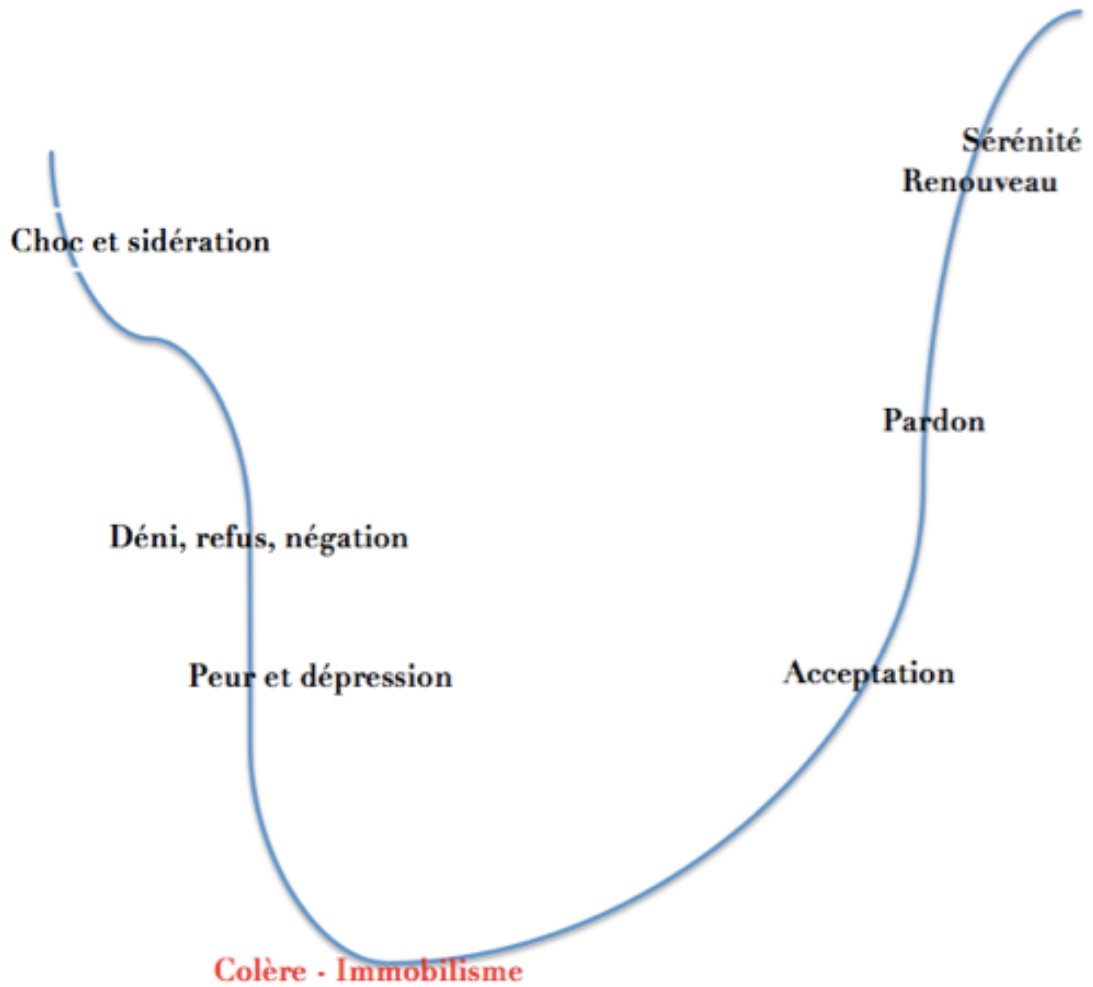
Le deuil est souffrance : c'est l'étymologie même du terme. Il n'est pas possible d'éviter cette douleur et le fait même de la ressentir assure que le travail s'effectue pleinement. Il s'agit alors de "naviguer" entre le trop et le trop peu de souffrance. Une douleur absolument envahissante signifie que des pertes antérieures, non complètement résolues, se réactivent et forment une chaîne de deuils. Inversement, trop "peu" de souffrance peut vouloir dire que la douleur tenue à distance fera son retour, un jour ou l'autre, sans crier gare.

En parlant de pertes antérieures non résolues, lesdites pertes peuvent même ne jamais avoir été conscientes. Ainsi de la perte d'un être cher pendant l'enfance, sans que cette perte – et le deuil inhérent à celle-ci – ne soit autorisée ; par exemple, cette patiente que sa mère voulait « protéger » et qui n'a appris le décès de son père, hospitalisé depuis plusieurs semaines, qu'après les épreuves du baccalauréat... alors qu'il était décédé depuis trois jours.

En observant la courbe du deuil, on remarque nettement les deux étapes distinctes nécessaires au deuil. L'acceptation de la situation permet d'entrer dans une étape positive – ce qui ne signifie pas que le sujet sera totalement libéré de sa peine, de sa souffrance. Mais sa démarche lui permet de l'accepter, et d'accepter les changements nécessaires successifs au deuil (à la rupture).

⁵ Sigmund Freud, "Deuil et mélancolie" in *Œuvres complètes*, tome 13, PUF, 1988.

LA COURBE DU DEUIL



Phase descendante : attitude négative, tournée vers le passé et le refus

Etapes dominées par les émotions

Le terme **acceptation** nécessite un bref développement. Il ne s'agit pas d'accepter la violence vécue. « J'accepte d'avoir souffert, j'accepte d'avoir été utilisé(e)... »... Une telle acceptation revient à excuser la personnalité toxique, à lui retirer ou à minimiser sa responsabilité et dans le même temps à s'attribuer, à nouveau, une culpabilité lourde, invalidante et injustifiée. Accepter la violence, c'est autoriser celle-ci à être.

Il ne s'agit pas, pour rappel, de différends entre deux individus. Un différend partant de la confrontation de deux points de vue ou opinions opposés et s'exprimant souvent avec passion et emportement, peut, par la suite, être accepté lorsque chaque personne retrouve son calme et sa capacité à échanger. « Je ne suis pas d'accord avec toi ; mais je ne suis pas agressé(e) ; je ne suis pas insulté(e) ou remis(e) en cause ; j'accepte que nous n'ayons pas la même opinion. » Il s'agit alors d'une relation où l'accord n'a pas lieu, mais sans soumission, sans contrainte, sans volonté de nuire ou d'affaiblir.

En revanche **dans la relation toxique, l'agresseur a pour volonté de nuire à sa victime**. Il l'utilise et, dans le même temps, va la réduire à néant, cherchant à la détruire

Phase ascendante :

attitude productive, tournée vers le futur et le positif

Etapes dominées par la raison

psychiquement ou/et physiquement. Accepter le passé, accepter l'histoire vécue, revient bien à l'excuser, à donner raison à l'autre, et à se maintenir dans le rôle qui a été attribué.

Schématiquement, l'agresseur va traiter sa victime comme un chien. Si la victime devait accepter cette relation violente, elle accepterait d'avoir été traitée comme un chien, même après avoir pris conscience de la violence subie. Implicitement, cette acceptation la mènerait à se voir ou se comporter encore comme le « chien de son maître ». Ne se voyant pas autrement, puisqu'ayant accepté, elle ne peut dès lors adopter un autre comportement. A terme, et en « bon toutou »... elle retourne auprès de son maître, dès que celui-ci la sifflera.

L'acceptation dont il est ici question n'est donc pas celle du passé dont il faut se détacher, sans le nier, mais **l'acceptation du nécessaire changement à mettre en place**, de la compréhension de ses fragilités et l'acceptation de celles-ci (qui ont conduit à l'existence d'une relation toxique), de la volonté pour transformer la situation, de l'énergie mais aussi de la souffrance que cela va causer, puisqu'il faut réapprendre à vivre autrement, avec de nouveaux repères. **C'est l'acceptation de SA responsabilité**, celle de devoir faire un réel travail d'introspection (quelle que soit la thérapie mise en place), de réflexion et de changement.

C'est également apprendre à devenir sujet et non objet dans la réflexion et dans l'action. C'est se regarder comme étant aimable (digne d'être aimé(e)), afin de mieux s'aimer soi-même pour être mieux aimé(e) des autres. C'est enfin déterminer ce qui est bon ou non pour la personne qui fut victime, ce qui lui convient ou non, ce qu'elle souhaite, désire, ou non, ce qui lui appartient, ou non. C'est savoir observer des comportements extérieurs, pourvoir s'autoriser à les accepter, ou les refuser.

C'est savoir dire « JE veux, JE désire, JE souhaite, J'aime... Je suis. »

3/ LA RECONSTRUCTION

- Urgence à fuir

- Besoin vital d'être réhabilité(e). Cette réhabilitation se fait par l'écoute reçue, par la compréhension manifestée par les tiers (et un seul tiers peut suffire), ainsi que par une décision de justice reconnaissant les droits de la victime. Or le manque de formation des professionnels est une source de souffrance supplémentaire pour les victimes qui bien souvent ne sont ni entendues ni reconnues comme telles.

a/ La connaissance de soi

La personne qui met sous emprise conduit à une « dépersonnalisation » de la victime. La victime qui sort de l'emprise et fait le deuil d'une relation toxique va devoir se reconnaître, s'accepter, rejeter les qualificatifs et étiquettes qui lui ont été attribués, renoncer aux mensonges entendus et énoncés comme des vérités.

Elle doit faire la connaissance d'elle-même.

b/ Confiance en soi ; estime de soi ; amour de soi

- Se reconnaître une existence, une place, un rôle
- Apprendre à s'accepter, à s'aimer, à s'assumer
- Apprendre à s'excuser, à se confronter

c/ Les actions fortes

- Requalification des faits, des pensées, et des actes
- Déculpabilisation – Responsabilisation
- Mise en place d'une nouvelle communication et d'un nouveau fonctionnement

La résilience : faculté à « rebondir », à vaincre des situations traumatiques.

La résilience est « la possibilité de se remettre à vivre après une agonie psychique traumatique ou dans des conditions adverses ⁶ ». C'est une faculté qui trouve ses racines dans l'enfance, dans les relations sécurisantes que les parents entretiennent avec leur enfant. Il faut entendre le mot « parent » au sens large du terme. Un proverbe africain dit : « Pour qu'un enfant grandisse, il faut tout un village. »

- Ne pas être dans le déni – Accepter les traumatismes
- Accepter la souffrance / la violence subies
- Construire / reconstruire autrement
- La résilience entraîne : la défense-protection, l'équilibre face aux tensions, l'évaluation, la positivité de soi, et la création.

d/ L'intellectualisation de la relation

- Libération face à l'affect traumatique
- Mise à distance des émotions et des sentiments
- Compréhension du mécanisme d'emprise et de son déroulement en plusieurs étapes : savoir reconnaître le processus utilisé par le « bourreau »

e/ Nouvelle communication – Nouveau fonctionnement

- Ne pas devenir le « complice malgré soi » de son bourreau. Ne pas minimiser.
- Ne pas « offrir » d'angles d'attaques et/ou de sujets de discussion
- Intellectualiser ses émotions
- Remplacer les justifications par la négation, l'argumentation obligée par le rappel des faits
- Ne communiquer que dans un cadre défini, sur la base de questions fermées
- Choisir le mode écrit de préférence

4/ QUESTION : FAUT-IL PARDONNER ?

La question du pardon est souvent source de confusion, incompréhension et nouvelles colères. « Pourquoi accepter ce qui est inacceptable ? Pourquoi pardonner l'impardnable ? » En évoquant le pardon, on laisse entendre à la victime qu'elle devrait pardonner à la personnalité toxique. Au risque de la culpabiliser un peu plus, si elle n'est pas capable de ce pardon, surtout si elle ne s'en sent pas capable.

La question première du pardon relève bien de cette idée : devoir se pardonner, à soi. Se pardonner pour mettre fin à la culpabilité et la honte, se libérer de ces poids et s'autoriser la bienveillance et la compassion. Il ne s'agit pas de rester figé dans cette compassion, mais de s'adresser en adulte à l'enfant blessé, de le consoler, de lui assurer protection, afin de l'aider à se libérer de ses entraves et à grandir.

Parfois, il s'agit de modifier certaines formulations. De : « Je me suis trompée » à « J'ai été trompée », il n'y a qu'un mot. Mais en découle toute une réflexion inconsciente qui se traduit par des actes et des pensées maintenant la victime dans son état de victime. « Je me suis trompée » : la victime est agissante... et de ce fait coupable. Elle a eu tort, elle a mal fait, c'est de sa faute. Tant que la pensée est ainsi formulée, la victime ne peut se pardonner ce qui a été vécu, puisqu'elle se sent pleinement active dans la relation. « J'ai été trompée » : la victime subit. Elle a été trompée, comme celui ou celle que l'escroc dupe. Il lui a été présenté une réalité fautive, mensongère, irréaliste et dangereuse, mais déguisée sous divers artifices.

Eblouie par ces artifices, la victime n'a plus été autorisée à penser librement. Son fonctionnement a été paralysé, endormi. Elle a été trompée et trahie.

Ce pardon adressé à soi-même ne peut venir qu'après (ou avec) l'acceptation. Avec ce sentiment d'être aimable. « Je suis quelqu'un de bien, je ne mérite pas de mauvais traitements, je suis digne d'être aimé(e) et respecté(e), je me pardonne et renforce mon estime de moi. »

⁶ Marie Anaut et Boris Cyrulnik, *Résilience. De la recherche à la pratique*, Odile Jacob, 2014.

Un autre pardon peut intervenir, celui qui est adressé à la personnalité toxique. « Je lui pardonne ses actes, ses comportements. Cet individu ne sait pas agir autrement. Je pardonne, ce qui ne veut pas dire que j'excuse. Je pardonne, car en devant résister, j'ai appris sur moi, sur « qui je suis », sur mes forces, sur mes faiblesses à protéger, sur mes capacités. Je pardonne ces comportements. »

Une patiente m'a confié récemment une de ses réflexions : « Si j'avais été plus forte, j'aurais su résister et changer le cours des choses durant la relation... » et pensant cela, elle s'est corrigée aussitôt en se disant : « Non ! Ce n'est parce que je l'ai quitté qu'aujourd'hui je suis plus forte. Mais je suis aujourd'hui ce qu'il m'interdisait d'être. »

Ceci ne veut pas dire que la personnalité toxique est dédouanée de tout. Ce sont ses comportements qui sont considérés. Elle, elle reste toxique pour celui ou celle qui a été sa victime. Elle reste toxique car elle agira toujours de la même manière. Elle ne changera pas ; si elle s'adapte, c'est pour mieux maltraiter par la suite. Ses comportements auront toujours le même but : posséder et détruire.

Aussi ce pardon est-il bien celui qui va au-delà du don : le don inconscient fait par la personnalité toxique, obligeant la victime à se « révéler » à elle-même. Mais il s'agit bien d'un don inconscient.

Quoiqu'il en soit, pardonner à la personnalité toxique reste du domaine de l'intime. On ne peut y forcer une victime qui a pris conscience ; on ne peut l'y contraindre. Ce serait une nouvelle violence, ce serait lui refuser de dire la violence vécue. Ce serait lui interdire son libre-arbitre, et sa capacité à déterminer ce qui est bon ou non pour elle.

Lorsque la question du pardon se pose, c'est qu'il n'y a plus de colère. Alors, faut-il en faire naître une nouvelle chez cette personne qui se (re)trouve en lui imposant ce dont elle ne se sent pas (encore ?) capable ?