

A propos du terrorisme relationnel.

par Jacques Salomé – psychosociologue et écrivain.

J'appelle terrorisme relationnel l'ensemble des violences visibles ou invisibles que nous imposons à l'autre (*ou que nous recevons d'autrui*), à l'intérieur d'une relation proche ou moins proche, à partir de désirs qu'on lui impose, d'injonctions, de dévalorisations, de chantage, de menaces, de culpabilisations et aussi du maintien de relations dominants/dominés au quotidien d'une relation.

Le terrorisme relationnel est quasi universel, visible ou plus caché il circule dans beaucoup de relations mais le plus douloureux sévit dans certaines relations familiales, amoureuses ou professionnelles.

Il nous arrive d'être sensibilisé, ému ou agressé par des images de violences liées à des actes terroristes politiques et un certain 11 septembre 2001 restera longtemps dans la mémoire de beaucoup, avant d'être délogé par un événement encore plus inattendu, plus brutal...et vraisemblablement plus dévastateur encore !

Mais le terrorisme relationnel banal, inséré dans le tissu des relations dites normales, nourrit de pseudos communications, entretenu par des silences, des non dits, des malentendus, alimenté par de la répression imaginaire, ce terrorisme suscite des peurs et des interdits, sème le doute et la non confiance en soi, il est à la base d'une violence endémique qui touche de nombreux enfants et adultes. Il sévit dans le quotidien de beaucoup, s'inscrit durablement dans la mémoire de nos corps, conditionne des habitudes de vie et des comportements qui vont empoisonner toute une existence et même parfois se prolonger sur nos descendants au travers un chaîne de répétition sans fin, dont la psychologie transgénéalogique se fait aujourd'hui, à juste titre, l'écho.

Les armes ordinaires du terrorisme relationnel, sont la pratique abusive de l'injonction (*parler sur l'autre, le définir, l'étiqueter...*) la dévalorisation répétitive (*quand l'autre ne voit en priorité que ce qui ne va pas, ce que nous n'avons pas fait*), les jugements de valeur (*sur les conduites, les comportements*), les disqualifications (*sur les idées, les croyances*), le chantage affectif (*pour nous entraîner dans des choix qui ne sont pas les nôtres*), les menaces réelles ou fantasmées, la culpabilisation (*qui nous laissant croire que nous sommes à l'origine du mal être ou du malaise de l'autre*), le maintien des rapports dominants dominés (*quand l'un veut imposer son point de vue, son désir, ses croyances...*)

Mais il peut aussi s'appuyer sur des peurs et des angoisses déposées sur nous par un proche, aveugle ou inconscient de ce qu'il nous fait vivre quand nous sommes dans sa proximité. Il y aussi des comportements toxiques, des conduites qui blessent notre sensibilité ou nos croyances et qui malgré nos tentatives de mise à distance, nos avertissements, nos réticences ou nos mises en garde continuent à être produits pour ceux qui nous entourent.

« J'ai souvent demandé à mon mari de me prévenir quand il invite des amis à la maison, de façon à ce que je puisse donner mon accord et me préparer ou encore de pouvoir me situer en disant que cela ne me convient pas. Mais sa grande habileté c'est de me mettre devant le fait accompli, sans se soucier aucunement de ma disponibilité ou de mes propres choix... »

« J'ai montré mon allergie à la cigarette, ma gêne et même mon dégoût devant une odeur trop forte de tabac froid, mais il ne peut s'empêcher de fumer devant moi, de laisser des mégots partout dans l'appartement, sans jamais vider un seul cendrier, je me sens agressée en permanence par ce comportement... »

Le terrorisme relationnel quand il est ponctuel, est moins grave que lorsqu'il est pratiqué à l'intérieur de relations de longue durée, souvent par des personnes proches, significatives, qui sont au cœur même de nos vies. Il se dépose dans des moments de notre existence où nous sommes le plus vulnérable, le plus fragile ou le plus démunis... Il s'exerce de façon banale, subtile, voilé ou ouverte et se dépose sur ceux qui en sont l'objet, avec un aveuglement terrifiant, une intentionnalité pleine de bons sentiments, avec bonne foi sincère et une constance accablantes.

« Aussi loin que je m'en souviens, il n'est jamais sorti de la bouche de ma mère quelque chose de positif me concernant », me disait cette femme déjà grand mère. « Elle ne pouvait s'empêcher de m'humilier, de me dévaloriser, de mettre en évidence tout ce que je n'étais pas. Elle n'a jamais pu faire le deuil d'une fille imaginaire parfaite, lui permettant de se voir comme une mère modèle, je ne pouvais que la décevoir. Et encore aujourd'hui à 56 ans, j'entends dans mes oreilles des phrases telles que – mais qu'est ce que j'ai fait au bon Dieu pour avoir une fille aussi laide... de toute façon avec le caractère qu'elle a, personne ne pourra l'aimer... on n'arrivera jamais à rien avec elle, elle n'est douée sur aucun plan, sinon de se montrer désagréable chaque fois qu'elle le peut... j'ai bien tenté de la dresser, mais la vie s'en chargera... j'ai gagné le paradis avec elle ! »

Un autre me dira « *pour mon père, il ne fallait jamais se plaindre - il n'y a que les filles qui se plaignent - disait-il d'un ton méprisant. Un soir, où ma mère était absente, j'ai tenté timidement de lui dire que j'avais mal au ventre. Il me répondit, m'arrêtant tout de suite « tu n'as rien du tout, si tu commences à te plaindre pour n'importe quoi on n'a pas fini d'en entendre- Par la suite, comme je continuais à gémir, il me chassa de la cuisine, « tu n'as qu'à aller pleurnicher dans ta chambre, et n'oublie pas de fermer la porte ! » Mes douleurs augmentant, j'ai tenté de cacher mes cris dans l'oreiller, mais à deux heures du matin, je hurlais comme un possédé et une voisine affolée est venue frapper à la porte de notre appartement, ce fut elle qui appela le SAMU et qui m'accompagna à l'hôpital pour être opéré d'urgence d'une péritonite. Mon père refusant de venir, outré que j'ai pu me plaindre au point d'alerter le voisinage. Pour lui j'étais un mauvais fils, qui faisait honte à toute sa famille ! »*

Nous nous construisons (*ou nous détruisons*) à partir de la qualité (*ou des carences*) dans les relations qui nous sont proposées par nos parents, par nos proches et par les personnes significatives de notre histoire. Nous allons bâtir l'essentiel de nos schémas relationnels et de nos conduites à l'égard du monde, sur des bases de confiance ou de défiance, d'ouverture ou de fermeture, d'interdits ou d'autorisation à être, à partir à partir du positif ou du toxique émis par ces messages. Ils vont constituer autant d'ancrages positifs ou négatifs dans la construction de nos échanges avec autrui.

« *Tais-toi, tu ne sais rien, tu es vraiment un incapable, tu n'arriveras à rien sans nous, regardes comme tu fais de la peine à ta mère, si elle est malade c'est de ta faute, on ne peut pas te faire confiance, d'ailleurs tu finiras comme clochard comme ton oncle Henri, un incapable comme toi... »*

« *C'est toujours comme ça avec toi, on ne peut pas te faire confiance, je l'ai toujours dit, il ne faut rien te confier...»*

Pour un enfant ce sont autant de messages toxiques qui ne favorisent en rien son épanouissement et sa maturité.

Dans les relations intimes, dans beaucoup de relations de couple aussi, sévit le terrorisme relationnel, en particulier celui du désir sur l'autre « *si tu m'aimais, tu aurais envie de faire l'amour quand j'en ai envie, si tu tenais à moi tu me ferais cet enfant, si j'avais un minimum d'importance pour toi, tu renoncerais à la voile (ou à la montagne, ou au tennis...)* » ou encore, « *moi je t'aime, donc tu n'as pas le droit de me quitter, si tu t'en vas, ne compte pas avoir les enfants, je ferais tout pour te les enlever... Je préfère te tuer que de te voir vivre avec un autre ! » « On voit bien que tu n'es pas normale, tu refuses toujours tout... »*

Dans certaines relations professionnelles, le terrorisme relationnel est mis en évidence autour du harcèlement moral, des perversités diffuses pour déstabiliser, blesser, meurtrir l'autre et garder ainsi le pouvoir sur lui...

Il y a aussi bien sûr toutes les violences liées à des abus de pouvoir, à des humiliations infligées à l'occasion d'un contrôle par les forces de l'ordre, avec les rapports de force imposés par celui qui porte un uniforme ou exerce une fonction, derrière lequel il peut abriter quelquefois sa vulnérabilité, mais aussi exercer son sadisme et sa perversité.

La somme de toutes ses mini violences diffusées dans l'intimité des familles, des couples, ou dans celles plus larges des relations professionnelles et sociales est largement supérieure à toutes les violences spectaculaires qui nous sont montrées à la télévision ou dans les mass médias. Même si elles sont moins meurtrières immédiatement, elles tuent à petit feu, empoisonnent une existence et laissent des traces douloureuses sur plusieurs générations...

Quand nous sommes face au terrorisme relationnel, il conviendra de prendre le risque de se définir, de se positionner, de témoigner de son ressenti et de chercher aussi l'aide et le soutien d'un tiers, pour pouvoir se confronter sans se détruire à ses manifestations.

Jacques Salomé est l'auteur de

- **“Lettres à l'intime de soi”**. (Albin Michel)
- **“Le courage d'être soi”**. (Pocket)
- **“Pour ne plus vivre sur la planète taire”**. (Albin Michel)