

Se libérer d'une violence reçue.

par Jacques Salomé – psychosociologue et écrivain.

Se libérer, ce mot convient tout à fait, quand nous décidons, dans un premier temps de parler (*sortir du silence*) et dans un second temps de se réparer (*en restituant symboliquement les gestes, les mots, les actes et les comportements qui nous ont blessés*). Ainsi après avoir subi, une violence physique (*sexuelle ou corporelle*) psychologique (*harcèlement*) ou relationnelle (*maltraitance verbale*) certains vont porter longtemps dans leur corps, leurs pensées un traumatisme qui peut retentir sur l'ensemble de leurs relations et ainsi attendre des années pour commencer à mettre des mots sur ce qu'ils ont vécu dans le silence, l'humiliation ou la détresse.

Je distingue dans mon propos, d'une part ce qui peut relever d'une démarche juridique ou légaliste quand la victime décide de porter plainte pour que la justice confronte et punisse celui qui s'est comporté en prédateur, d'autre part ce qui appartient à une démarche personnelle, intime qui se jouera sur un double plan relationnel : avec soi même et avec celui ou celle qui a violenté.

Il s'agit bien d'une démarche personnelle en ce sens que pour sortir du silence, il faut affronter plusieurs résistances parfois très fortement enkystées dans notre éducation, comme :

- **Renoncer à la répression imaginaire**, c'est-à-dire à tout ce qui nous paralyse quand on imagine à l'avance, que l'autre nous fera une nouvelle violence, pensera que nous sommes fous ou malades, qu'il niera – ce qui arrive parfois -, qu'il aura mal ou que son entourage va être perturbé...
- **Sortir de l'attente implicite d'avoir compréhension**, empathie ou excuse de la part du celui qui a été violenté.
- **Se dégager de la culpabilité fréquente** qui habite la victime qui pense que ce qui est arrivé est de sa faute.
- **Comprendre que le pardon** (*valorisé dans la culture judéo-chrétienne*) est une façon dégonfler son propre ressentiment, de renoncer à la vengeance, de lâcher prise sur nos sentiments négatifs à l'égard du prédateur, mais qu'il n'est peut être pas suffisant : car la violence reçue est toujours en nous, elle représente l'équivalent d'une bombe à retardement qui peut exploser sous forme de somatisations.

On me demande souvent quels sont les bienfaits ou les bénéfices d'une démarche de restitution symbolique de la violence reçue. Tout d'abord préciser qu'il s'agit bien d'une démarche relationnelle (*et non réactionnelle*) visant à remettre chez le prédateur un objet (*représentant l'acte ou le geste qui a fait violence ou la parole qui a été vécue comme toxique*) et qui continue à peser sur notre vie. Cet objet sera accompagné d'un mot explicitant la démarche. Cela entraîne le plus souvent :

- **Outre un immense soulagement**, l'émergence d'une réconciliation avec soi même, le sentiment de retrouver le respect, l'estime, l'amour de soi.
- **Une meilleure circulation des énergies** (*souvent bloquées autour de la situation traumatisante*), une re-énergétisation très sensible de sa vie.
- **Un assainissement de la relation au violent** (*sauf quand il y a déni*) qui alors nous paraît moins négatif ou toxique, qui reprend sa place dans une vision d'ensemble plus apaisée.

Les témoignages que je reçois, de ceux qui pratiquent la restitution symbolique, il ressort que cette démarche leur a donné un élan de vie et un ancrage plus fiable dans la vie.

Dans certaines émissions de télévision, nous voyons des personnes témoigner publiquement des avanies, avatars et violences reçues dans leur enfance ou leur vie. Cette démarche qui vise à régler les choses sur la place publique et parfois aussi sur la place publique familiale au cours d'un repas (*voir le film "FESTEN"*) obéit à un besoin narcissique tout à fait compréhensible de réparer son image, de sortir de la victimisation passive et aussi peut être de blesser l'image sociale du prédateur.

Jacques Salomé est l'auteur de

"Le courage d'être soi". (Ed Pocket).

"Et si nous inventions notre vie". (Ed du Relié).

"Vivre avec soi". (Ed de l'Homme).