

# LES MOTS QUI FONT MAL

Samedi 9 avril 2016 se réunissait un groupe de discussion proposé par l'association CVP<sup>1</sup> dont le thème était : «Les mots qui font mal»

Les participants à ce groupe étaient très nombreux. Et il est nécessaire de rappeler que ces groupes s'adressent aux personnes victimes de violences psychologiques, que ces personnes soient hommes, femmes ou enfants.

Pour rappel, cette note reprend en grande partie ce qui a pu être dit pendant le groupe et parfois s'autorise à aller plus loin que les partages de samedi dernier ; de plus elle n'a pas pour vocation d'être exhaustive sur ce sujet très vaste, très complexe, et, très inscrit dans une relation toxique ; or chaque relation étant individuelle, il est difficile d'être parfaitement complet. Aussi, les exemples donnés n'excluent pas d'autres mots, d'autres phrases, d'autres injonctions. Ce qu'il faut retenir, c'est non seulement la dureté de ces mots, mais leur inscription dans un mode de pensée par leur répétition, et leur résonance sur un fonctionnement ou sur des souffrances non guéries et non comprises.

Avant de résumer ce qui a été partagé toute au long de ce groupe, quelques références bibliographiques :

- [C'est pour ton bien](#), Alice Miller, Ambier
- [Aimer ses parents même quand on en a souffert](#), Virginie Megglé, Harmonie Solar
- [La femme qui tremble](#), Siri Hustvedt, Babel
- [Mes années barbares](#), Anne Lorient et Minou Azoulay, La Martinière

Afin de déterminer les mots qui font mal et pourquoi ils font mal, il faut avant tout se rappeler qu'une **relation toxique** dans laquelle le bourreau va utiliser des techniques de manipulation appropriées à la personnalité de sa victime, s'installe dans le temps. C'est à la fois la périodicité et la répétition de certains mots (et de certains silences), accompagnés ou non de gestes, qui vont peu à peu enfermer les victimes et les mettre sous emprise. Durant le groupe nous ne nous sommes pas particulièrement interrogés sur la conscience que la personnalité toxique peut avoir de ces paroles. Nous avons échangé sur ses intentions (dénigrer, discréditer, imprimer un mode de pensée, instaurer des croyances, nuire et tirer profit d'une situation ou d'une personne.)

Les premiers **mots violents** auxquels il semble « naturel » de penser sont les mots blessants, les injures<sup>2</sup>, les insultes, les attaques directes faites contre la personne. Sans jamais laisser à cette personne – la victime – la possibilité de se justifier ou d'argumenter, sans lui donner aucune explication, sans aucun élément concret qui lui permette de se raccrocher à une

---

<sup>1</sup> [www.cvpcontrelaviolencepsychologique.com](http://www.cvpcontrelaviolencepsychologique.com)

<sup>2</sup> Pour rappel, en anglais, le mot injury ne signifie pas injure, mais plus généralement blessure. Et il s'agit bien de blessure que le bourreau va occasionner chez sa victime.

réalité, ou de rendre objectif et palpable le discours qu'elle entend. Il faut par ailleurs noter que le plus souvent ces mots seront précédés d'adjectif destiné à renforcer l'insulte et son côté dénigrant et méprisant : « sale, pauvre,... ». Ainsi, un enfant va entendre qu'il est : « un mauvais fils (une mauvaise fille) », « un bâton merdeux », « un bon rien », « un inutile »... De même, un conjoint ou une conjointe entend qu'il est alcoolique, menteur, lâche, faible, minable, voleur,... lorsque ce n'est pas un discours ponctué de grossièretés et de propos scatologiques qui lui est adressé.

La personnalité toxique peut également se servir d'un autre registre lexical. Elle ne va pas insulter ou injurier, elle va en revanche **remettre en cause de manière systématique** ce qui est dit, fait, agi, par sa victime : « Tu ne sais pas faire », « Tu ne fais aucun effort », « Tu me déçois énormément », « Tu n'es pas à la hauteur de mes espoirs », « Tu me fais beaucoup de peine », « Tu ne changeras donc jamais »...

Il s'agit ici de *constats*. Faux, car utilisés pour contraindre la victime et lui faire croire qu'elle n'est rien sans son bourreau. Mais qu'elle ne peut contrecarrer, car elle ne possède rien comme argument qui ne soit aussitôt démonté par son bourreau. Ces constats peuvent se transformer en *injonctions* : « Fais un effort », « Tu me dois le respect », « Tu pourrais faire attention », « Excuse-toi ! », « Arrête de pleurer (tu es pitoyable) ! », en *comparaisons* « Ce n'est pas comme tes frères qui, eux, sont brillants... », « Tu devrais prendre exemple sur Untel, qui réussit, lui... », en *plaintes déguisées* laissant la victime imaginer qu'elle ne remplit pas correctement son « rôle » : « Je ne sais plus comment te dire les choses », « J'aurai tout essayer avec toi mais rien ne marche », « Je dois être bien mauvais pour que tu te comportes comme ça », ou encore en *projections*, qui elles aussi vont être entendues comme des injonctions et devenir des croyances négatives pour la victime : « Quand tu ne sera plus là, je serais bien seul... », « Je sais que je pourrai toujours compter sur toi... ». Et sans ignorer les menaces : « Tu as intérêt à... », « Mieux vaudrait pour toi que... », « Je te préviens... »<sup>3</sup>.

Enfin, il faut prendre en compte les *silences*<sup>4</sup> ou les réponses floues du bourreau, en réponse aux mots de la victime, la plongeant peu à peu dans le sentiment qu'elle est invisible, transparente, sans personnalité, sans consistance.

Les *fausses croyances* inculquées dès l'enfance peuvent profondément marquer celui ou celle en construction : « Tu es l'homme de la maison » interdit au petit garçon de rester dans son rôle et sa posture d'enfant, l'oblige à adopter attitude adulte – dont il ne comprend ni ne connaît le sens, les règles et les limites – et crée une fracture dans sa construction psychique. A l'âge adulte, entre conjoints, la victime va s'observer, se remettre en cause, essayer d'adapter son comportement ou d'en adopter un nouveau, se désorganiser, et s'y perdre.

---

<sup>3</sup> Très (trop) souvent, les menaces sont déguisés, en injonctions, silences... mais vécues comme de réelles menaces, comme une réelles mises en danger, contraignant la victime à l'immobilisme, au silence, ou à une explosion de colère en réaction vitale, colère qui sera retournée contre : « Tu vois, tu es hystérique... »

<sup>4</sup> La personnalité toxique utilise le silence comme une arme. Elle refuse de répondre à de simples questions ou de donner des explications. C'est à vous la victime de se questionner et de trouver la réponse. Ainsi, elle s'épuise. Et en réagissant elle devient celle qui agresse.

Une fois encore, c'est la **répétition**, la **récurrence** de ces mots qui vont atteindre profondément la personnalité et l'identité de la victime. A court et long terme, lorsqu'elle se retrouvera dans une situation équivalente à celle vécue lors du trauma, ces paroles seront réminiscentes<sup>5</sup> et vécues comme une contrainte voir un empêchement à agir. La victime va alors s'enfermer, se taire, bloquer toute action, développer une anxiété, se mettre en danger, se croire incapable.

Bien qu'il s'agisse de mots, on pourrait comparer les injures à une violence physique que la victime va pouvoir conscientiser : du « salope » au coup de poing, il n'y a qu'un geste. En revanche, les agressions physiques telles qu'un crachat, un geste de la main pour repousser... ont le même impact que les injonctions et les sous-entendus : « Tu n'es pas grand chose, tu n'as pas d'intérêt... » ; enfin, le fait de tourner les talons face à son interlocuteur en train de parler est aussi dénigrant que les silences<sup>6</sup> en réponse aux questions posées. Et comme nous l'avons vu, tourner les talons, ou se taire, est un comportement classique chez le bourreau<sup>7</sup>.

Ces mots qui font mal émanent toujours d'une personne se plaçant comme sachant, faisant référence à ses connaissances, ou son pouvoir, adoptant une posture et une **figure d'autorité**<sup>8</sup> vis-à-vis de sa victime. Cette figure d'autorité devient référente : il/elle sait, donc il/elle a raison. De plus, ne possédant pas de contre argument face à celui qui sait et a raison, la victime se sent vide, sans réaction, et sans connaissance. Elle accorde sa confiance et croit ce qui lui est dit comme étant juste et même comme étant bon pour elle. La victime, de ce fait, est infantilisée. Or, l'enfant n'a pas la capacité à remettre en cause objectivement et de manière justifiée ce qui lui est imposé. Il peut se révolter, refuser, ou se rebeller, mais il devra tôt ou tard « rentrer dans le rang » s'il ne veut pas être puni... L'adulte infantilisé revient à ces réflexes archaïques. Par peur du rejet, de l'abandon, de la perte d'amour ou de protection, il finit par accepter ce que son bourreau lui impose comme étant vrai, et exclut tout autre schéma ou toute autre possibilité de réflexion et d'agissement.

Ainsi, peu à peu, l'enseignant, le parent, le conjoint prend la place d'une autorité supérieure et indiscutable. Toute notion de bienveillance ou de compassion est désormais exclue. La prise en considération de la personnalité de la victime est rendue impossible. L'expression de cette personnalité par la victime revient à une mise en danger. Et l'autorité évolue en tyrannie.

Pourquoi ces mots font-ils mal ? Parce que celui qui en fait usage, c'est-à-dire la personnalité toxique, sait parfaitement les choisir. Son **intention** étant de contrôler sa victime, de la mettre et la maintenir sous emprise, elle va appuyer précisément là où ça fait mal. Et elle sait

---

<sup>5</sup> Reminiscent qualifie une chose relative à un souvenir lointain, confus ou vague. Le terme rappelle la théorie de Platon qui pensait que notre connaissance est un savoir inné dont on a perdu conscience.

<sup>7</sup> Attention : il est fréquent que les victimes disent : Oui, mais moi aussi, maintenant, je me tais, je tourne les talons... dans la phrase il faut retenir le « maintenant ». Ce qui signifie bien la rupture avec les comportements précédents, mis en place en réponse à ceux du bourreau. Sans s'en rendre compte, la victime est entré dans la lutte, plus active que la résistance, et agit en cherchant à se protéger de ce qu'elle ressent comme dangereux et destructeur pour elle.

<sup>8</sup> L'autorité, en principe, se doit d'être bienveillante, dans un rapport parent-enfant. Elle cadre, délimite, et doit pouvoir affirmer ce qu'elle sait, sans être dans l'interdit non explicité, le jugement, la dépréciation de la personne ou l'empêchement à être.

ce qui fait mal, puisqu'elle a pris le temps d'observer sa victime et de se créer un « dossier » en récoltant le maximum d'informations ; ou encore, elle se sert de cette position naturellement autoritaire qu'elle peut avoir, en tant que parent, ou en tant qu'enseignant. Un parent étant censé savoir et aimer, comment serait-il possible que ses messages aient pour unique vocation de contraindre ceux à qui ils sont destinés ?...

De ce fait la personnalité toxique devenue bourreau va mettre à profit ce qu'elle connaît de sa victime. « Je suis ton parent donc je sais » est prononcé comme une vérité qui ne peut être mise à l'épreuve. « Si tu es si doué que ça, viens donc prendre ma place ! » est lancé par le professeur qui veut faire taire son élève ou par le parent qui affirme son pouvoir. Quant au conjoint toxique, il se servira du passé de sa victime, qu'il présentera comme une fragilité – mais lui, grand seigneur grand sauveur est heureusement là pour réparer !... - ou pour écraser un peu plus sa victime : « N'essaie pas de te faire passer pour une sainte, étant donné ta manière de te comporter avant moi, et regarde comme tu t'habilles (te maquilles, te tiens...) ». Il va rabaisser les parents, la famille, l'entourage de sa victime, l'obligeant peu à peu à les tenir à l'écart de sa vie, leurs faisant porter mille culpabilités, et les discréditant aux yeux de la victime.

Dans la relation parent bourreau – enfant victime<sup>9</sup>, c'est l'existence même de l'enfant qui est directement remise en cause.

Anne Lorient<sup>10</sup> le rappelle très bien dans son livre – témoignage. Alors qu'elle interroge sa mère sur les raisons qui ont conduit celle-ci à se taire, alors qu'elle savait sa fille victime d'inceste commis par le frère aîné, elle a pour réponse : « Toi, c'était pas grave. »... Tout est dit. Toi, la fille, tu ne comptais pas. Je pouvais te sacrifier sur l'autel de ton frère, mon dieu.

La victime de ces mots va développer petit à petit un **schéma de pensées** destructeur, conditionné par la personnalité toxique, correspondant à un lavage de cerveau, et lui interdisant toute remise en cause. Une fois de plus il faut rappeler que ceci s'inscrit dans le temps, suite à la répétition de ces mots qui font mal – et la récurrence des comportements qui les accompagnent.

- Réfutation ou excuse donnée au bourreau : la victime ne pouvant le voir comme tel, elle cherche à expliquer, à justifier ou à raccrocher ce qu'elle entend à son comportement. Elle va également s'appuyer sur des circonstances extérieures pour expliquer ce que dit son bourreau (fatigue, difficultés ponctuelles, surcharge de travail, maladie...).
- Remise en cause personnelle : les excuses données au bourreau ne modifiant pas l'attitude de celui-ci, la victime se remet en cause, et cherche à s'adapter à ce qui lui est adressé ou ordonné, afin de ne pas contrarier

---

<sup>9</sup> Que l'enfant victime soit bouc-émissaire pour la famille, victime de maltraitance, d'inceste, « patient désigné »...

<sup>10</sup> Anne Lorient, Mes années barbares. Voir bibliographie

- Acceptation du mot comme vérité : malgré la remise en question de la victime, les mots demeurent. Et malgré le changement d'attitude ils sont toujours prononcés et entendus. La victime finit alors par se convaincre qu'ils sont fondés et vrais
- Adaptation du comportement au mot : la victime ne cherche plus à changer d'attitude. Elle va en revanche se conformer à ce qui lui est dit ; ce qui lui est dit étant vrai, elle doit avoir un comportement en adéquation, afin de ne pas créer de contradiction, et mettre fin aux reproches
- Culpabilité et honte : la victime entendant toujours les mêmes discours, les mêmes critiques, se les approprie totalement. En faisant le constat que, quoiqu'elle fasse, rien ne change, elle se dévalorise, se reproche de ne pas être à la hauteur, a honte de ce qu'elle est, s'isole pour ne pas exposer à qui que ce soit ses erreurs et ses fautes.

La victime qui n'est pas complètement isolée va chercher refuge et explication auprès de tiers. Que ceux-ci soient des professionnels (magistrats, avocats, officiers de police judiciaire, médecins, éducateurs, assistantes sociales...), ou des particuliers (proches, famille, amis), il leur faut de l'écoute, de la compréhension, de la compassion, de la patience et une certaine dose d'humanité pour entendre ce que dit la victime. Car le bourreau a une arme assez fatale pour démonter les propos de celui ou celle mis sous emprise : en apparence, hors de chez lui, il est parfait. Intelligent, sociable, avec une notoriété ou une situation professionnelle en vue, possédant l'image du bon parent, du conjoint généreux, il a su tisser une toile dans laquelle il a pris au piège ceux et celles qui pourraient avoir accès au huis-clos familial.

Il ne laisse ni trace ni preuve. Le flou quotidien dans lequel il plonge sa victime se retourne contre celle-ci : elle devient incapable de fournir un discours objectif et construit, pouvant expliquer en s'appuyant sur des faits précis ce qu'elle vit, et souligner ainsi son état de dépendance psychique et de souffrance. Remettre en cause devant un tiers un conjoint maltraitant expose à une réponse communément formulée : « C'est quand même un bon parent ». Un bon parent ? Un bon parent, qui dénigre son conjoint ou sa conjointe régulièrement, devant les enfants, sans lui laisser aucune chance de maintenir une image stable ? Un bon parent, qui une fois la porte de la maison refermée, va ignorer ses enfants, ou les injurier, ou les maintenir dans un contexte violent, en dénigrant systématiquement l'autre parent ? De plus, renvoyer à la personne victime qui vient exposer sa situation que l'autre est un « bon parent » revient à lui dire : « Tu parles de toi. Mais toi, je ne t'écoute pas, je me concentre sur ce que je crois savoir, pour ne pas m'exposer ou prendre parti, et non sur toi et tes souffrances. » C'est de ce fait **rejeter la victime** dans sa demande d'aide, même si celle-ci n'est pas clairement formulée. C'est lui interdire une fois de plus d'être le sujet – le centre – de ses pensées, et l'objectiser à nouveau.

C'est lui imposer une **double peine**.

La victime, à défaut de le savoir, le sent : « Comment faire pour que je sois cru(e) ? ». En posant cette question, la victime en induit une autre, sans le savoir : comment faire pour que j'arrive à me croire ? Car, rappelons-le, à force d'entendre les mots de son bourreau, elle a

acquis la conviction ou le sentiment qu'ils sont fondés. Il lui faut se libérer de cette croyance, et sans cette libération, son discours ne sera jamais pleinement entendu par l'entourage.

Aussi, la victime se tourne vers les professionnels.

Les dysfonctionnements du système judiciaire ont souvent été soulignés. L'absence de formation des professionnels est indiscutable, tout comme une volonté souvent partagée de ne pas prendre parti. Par manque d'information et de connaissance, par manque de moyen et de temps également, les professionnels, malheureusement trop souvent, ne veulent pas ou ne peuvent pas à s'immiscer dans les secrets de famille, ou les secrets d'alcôve. Or, quand il y a violence sexuelle, viol conjugal, inceste, il s'agit bien de secrets d'alcôve.

Les silences ou les absences de réponse sont alors de nouveaux rejets extrêmement violents pour les victimes. Que dire lorsque les propos tenus deviennent un déni des actes maltraitants, des paroles dégradantes ? Que dire lorsqu'en réponse à cette question : *que faire ?* il est conseillé de penser à soi... et de pardonner ?

Je ne vais pas développer dans cette note le drame des erreurs médicales, des expertises complaisantes, des dépôts de plainte refusés. Je souligne cependant la volonté consciente ou non, de toute façon criminelle, de ne pas dire, de ne pas voir et de ne pas entendre. Trop souvent encore, il est dit ou sous-entendu que la parole d'un enfant ne doit pas être prise au pied de la lettre. Un enfant. De quatre, cinq ans. Qui va dessiner, dire avec son vocabulaire, ou mimer des gestes. Qui ne peut pas mentir, car à cet âge l'enfant n'est pas en mesure de mentir sur ces sujets. Il reproduit ce qui se passe chez lui. Et, indirectement, souvent sans même le savoir, il appelle au secours.<sup>11</sup> Quel risque prend celui qui dénonce et signale des comportements qu'il trouve et juge inadaptés ? Bien sûr, le reproche des parents mis en cause. Eventuellement, d'avoir tort, et de se l'entendre dire par les médecins et éducateurs intervenants. Et d'y consacrer du temps. N'est-ce pas cependant un risque à prendre ? Alors se pose également la difficile question des abus, en matière de signalement. Mais parfois, j'espère m'adresser encore à des personnalités bienveillantes, humaines. Qui cherchent simplement à protéger les enfants d'aujourd'hui, ceux qui doivent avoir un avenir et construire la société de demain.

Il faut bien plus qu'une note pour entrer dans le détail de ces silences, de ces rejets, de ces décisions à l'emporte-pièce, et également de ces abus émanant de professionnels. Professionnels qui vont, parce qu'ils font autorité, maintenir la victime dans son état de soumission. L'origine de la contrainte change, les conséquences pour la victime n'évoluent pas et s'aggravent.

Pour exemple, cette jeune fille de 15 ans, victime des agissements maltraitants de son père, obtenant juridiquement de ne plus le voir, mais se faisant dire par une assistante sociale après un an de liens rompus : « Il est temps maintenant de lui pardonner ». Ou cette femme, privée de son enfant suite à des années de violences et de manipulations commises par le père, à

---

<sup>11</sup> Hors du cadre du groupe de discussion, j'ai été récemment alertée par une institutrice. Son élève, de 4 ans, disait que chez lui les parents « mettent les doigts dans ses fesses ». Un signalement a été fait auprès du Procureur de la République.

laquelle la psychologue va dire : « Vous voulez donner de l'amour à votre enfant ? Ce n'est pas ce qui va l'aider. Vous n'êtes qu'une maman, mais vous êtes toxique, vous n'êtes pas une mère. ». Ou encore de ce père qui a élevé seul ses trois enfants, après que leur mère soit partie, sans donner d'adresse, sans laisser de nouvelle, pendant plus de 7 ans. Mais à qui la justice a rendu les enfants. Car, après 7 ans, et puisqu'elle le demandait, elle avait droit elle aussi de voir ses « chers » petits...

Les exemples sont innombrables, tous différents et pourtant tous communs : les victimes, privées de leur parole, de leur liberté de jugement, de leur objectivité, de leur capacité à mettre de la distance, ne savent plus dire la vérité. Car elle est dangereuse. Injustifiable, indémontrable souvent. Car elles vont entendre qu'elles pouvaient « partir plus tôt », ou « réagir ». Qu'elles aussi ont parfois des comportements étranges, ou sont peut-être un peu trop sensibles en ce moment. Qu'elles doivent penser à elles... alors qu'elles ne savent plus qui elles sont, si elles ont pu le savoir un jour. Qu'elles doivent bien trouver dans tout cela un avantage, du positif. Qu'elles devraient se faire aider.

Et ces victimes, qui se battent, qui résistent, qui luttent, et qui essaient de vivre, malgré tout, n'ont alors plus qu'une réponse face à ces tiers : Aider, oui. Mais, par qui ?

Anne-Laure Buffet