



**LA PRISE DE CONSCIENCE ET LA RUPTURE ©Anne-Laure Buffet
ASSOCIATION CVP - CONTRE LA VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE**

Samedi 30 avril 2016 se réunissait un groupe de discussion proposé par l'association CVP¹ dont le thème était : «La prise de conscience et la rupture», un sujet difficile car il invite à une remise une question, une introspection, et une confrontation à la réalité.

Nous avons reçu beaucoup de nouveaux participants lors de ce groupe, et je les remercie de leur confiance en l'association. Je remercie également les fidèles, nombreux, qui apportent chaque fois leur témoignage et leur soutien mutuel. Et comme ces groupes ont lieu à Boulogne Billancourt, et qu'il est difficile de se rendre régulièrement en province, c'est elle qui est venue à nous, cette fois, d'Alsace, et du Vaucluse.

A la pause, nous avons écouté l'intervention d'Anne Lorient, venue nous apporter son témoignage, récit que vous pouvez retrouver dans ce livre co-écrit avec Minou Azoulay : [Mes années barbares](#), La Martinière. Moment très fort et qui a ému tous les participants au groupe, véritable immersion dans l'enfer de la rue. Anne a également présenté une association : [Mobil'douche](#), qui œuvre sur le terrain en proposant aux SDF un moyen d'accéder à l'hygiène, et au partage, ce qui leur fait cruellement défaut.

Rappel bibliographique en préambule :

J'ai choisi trois livres parmi tant d'autres pouvant éclairer sur la question de la prise de conscience et de la rupture :

- [Femmes sous emprise](#), Marie-France Hirigoyen, Pocket
- [Un merveilleux malheur](#), Boris Cyrulnik, Odile Jacob
- [L'enfant dans l'adulte](#), Sandor Ferenczi, Petite bibliothèque Payot

Cette note ne peut être complète ; il faudrait pour qu'elle le soit pouvoir y intégrer toutes les expériences, tous les témoignages, toutes les situations entendues et rapportées par les victimes. Elle est destinée à dresser les grandes lignes de ces étapes indispensables avant la reconstruction de la victime, et pour permettre cette reconstruction.

On parle généralement de **prise de conscience** ; 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 va s'y rattacher 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, elle met à l'écart ces pensées, et maintient le schéma qu'elle connaît le mieux.

¹ www.cvpcontrelaviolencepsychologique.com



**LA PRISE DE CONSCIENCE ET LA RUPTURE ©Anne-Laure Buffet
ASSOCIATION CVP - CONTRE LA VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE**

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 va paradoxalement s'enfermer 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 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 que la prise de conscience est personnelle, autant qu'elle doit appartenir à la victime, que celle-ci doit la *sentir* et se l'approprier, autant 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, et même sans le montrer, 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 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 il est forcé 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. Si je dois rappeler ici que 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



**LA PRISE DE CONSCIENCE ET LA RUPTURE ©Anne-Laure Buffet
ASSOCIATION CVP - CONTRE LA VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE**

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 atteignant 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 n'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 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, qui devient 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 – 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, 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 déclencher, ou qu'il passe par ces moments d'hésitation, il est très souvent 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 (hors groupe de discussion) : « 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 refréner, et qui la retient encore *prisonnière* de la personnalité toxique.



**LA PRISE DE CONSCIENCE ET LA RUPTURE ©Anne-Laure Buffet
ASSOCIATION CVP - CONTRE LA VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE**

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 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... ²

La rupture ne signifie pas la séparation. La rupture peut intervenir avant, ou après la séparation physique. La rupture est le moment où la compréhension d'une situation et son interprétation par la victime change radicalement. Il serait donc plus exact : *la rupture avec la soumission*.

Très clairement, la rupture est l'instant où la victime dit : STOP ! et où ce Stop est ferme. Le déni n'est plus possible, les retours en arrière non plus.

Et cette rupture devient même fracture : elle brise le temps, comme si le temps où la personnalité toxique était seule agissante était englouti par une autre dimension. La victime regarde son histoire et ne s'y retrouve plus. Ce qui provoque souvent un paradoxe dans son système de pensée : elle va se sentir déconnectée, car elle n'est plus en lien avec le schéma devenu malheureusement habituel, là où elle devrait se sentir enfin connectée avec une réalité saine, « normale ».

De plus cette rupture va obliger la victime à se confronter à de nouvelles difficultés. L'une d'elles, la plus fréquente peut-être, est le manque. Le manque de la personnalité toxique. Les personnes non informées de cette violence et observant ce manque ont pour réflexe de dire que cette victime est en fait masochiste. Ce n'est en rien du masochisme. C'est une incapacité, une impossibilité à se défaire de la personnalité toxique sans passer par une période de sevrage. Le terme n'est pas vain ; en effet, si la personnalité est toxique, c'est parce qu'elle glisse dans l'esprit et la vie de sa victime un poison, qui fait souffrir, mais qui semble nourrir la victime quotidiennement, ou le lui fait croire. Qui est donc devenu indispensable.

La toxicité psychologique est une addiction ; pour le bourreau qui ne sait faire autrement, et pour la victime, qui ne sait vivre sans. Si elle a conscience du danger mortifère de cette toxicité, elle n'arrive pas à s'en défaire sans manque, sans souffrance. Elle éprouve le besoin de conserver un lien. Elle cherche à retrouver ces moments d'apaisement pendant lesquels la personnalité toxique faisait preuve d'une – fausse – attention, d'un – faux – amour. Ces moments pendant lesquels elle se sentait *aimable*. Car une question l'obsède : si elle n'a pas été vraiment aimée, si elle a été utilisée, recevra-t'elle un jour de l'amour ?

² 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.



**LA PRISE DE CONSCIENCE ET LA RUPTURE ©Anne-Laure Buffet
ASSOCIATION CVP - CONTRE LA VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE**

C'est pourquoi il est conseillé aux victimes, dans la mesure du possible, de couper tout contact avec la personnalité toxique. Comme un gros fumeur ne doit pas se leurrer en croyant pouvoir arrêter « par étapes » (« Je commence par diminuer et j'arrêterai bientôt »), une victime ne peut se leurrer en croyant que des contacts occasionnels sont sans risque. Le risque est immense : les contacts maintiennent le lien, maintiennent l'emprise, maintiennent la faculté qu'a la personnalité toxique de séduire... et de revenir.

Aussi, le *no contact* semble idéal. Plus de mails, de SMS, d'appels, plus de réponses. Plus d'images, plus de sons, plus de voix, plus de mots. Encore faut-il qu'il soit réalisable. Encourager un parent victime au no contact, c'est le condamner. Car la personnalité toxique profitera de ces silences et des absences pour chercher à communiquer « au sujet des enfants », ou encore « dans l'intérêt majeur des enfants »³.

La victime va devoir alors adopter un tout nouveau langage, et tout nouveau comportement : celui de la [contre manipulation](#). Il ne s'agit pas pour elle de devenir manipulatrice à son tour. Il s'agit de combattre la violence psychologique, de se retrouver, de prendre sa place, de se faire respecter, et de se respecter elle-même, ce qui lui a été trop longtemps interdit.

La contre manipulation déstabilise la personnalité toxique. Celle-ci va alors rester interdite, ou encore se montrer agressive, ou culpabilisatrice... Elle va s'adapter à celui ou celle qui était sa victime, sachant parfaitement quel comportement est le plus à même de semer un doute terrible et dangereux. De plus, imaginant que le lien perdure, elle va en jouer, tentant de rétablir un dialogue qu'elle veut une fois de plus contrôler.

Un autre piège réside dans le sentiment d'inutilité qui envahit la victime. Privée d'elle-même pendant des années, parfois une vie, interdite de faire, de dire, d'agir sans contrôle, sans reproche, elle a acquis la conviction de cette inutilité, de cette incapacité à faire quoique ce soit. La personnalité toxique a agi comme un vampire et la vampirise encore, même après la rupture. La confiance en soi, l'estime de soi sont profondément atteints, et la personne qui a été victime de violence ne sait pas ou plus faire, et avant tout, est certaine de ne pas savoir. Ce qui cause une grande souffrance, un immense sentiment de vide, que vient souvent renforcer l'isolement auquel elle a été contrainte par son bourreau.

C'est ce que le travail de reconstruction, ce combat que la victime mène contre le bourreau, mais aussi contre ses peurs, ses angoisses, qui va être à la fois terrifiant, et motivant. Pas à pas, la victime a la possibilité de se redécouvrir. « J'ai pris ma voiture seule, et je suis partie en week-end. » Est-ce si difficile que cela ? Pour une victime, ce n'est pas difficile, c'est bien plus, et elle va devoir s'autoriser à faire ce qui ne lui était pas possible : conduire, s'éloigner, prendre du temps pour elle, profiter, organiser son emploi du temps. « Je suis allée au cinéma, et au restaurant. Seul. » Nombreux sont ceux qui n'aiment pas passer ces moments seuls, par envie de les partager. Pour une victime, il s'agit dans ce cas de pouvoir profiter pleinement. Il s'agit également d'affronter des regards inconnus, un éventuel jugement, ou encore l'ignorance du voisin, ignorance qui n'est pas malveillante, qui est seulement indifférence.

³ La personnalité toxique possède un certain talent pour s'appropriier des formules juridiques, administratives... qui ont toutes pour effet d'asseoir sa supériorité – au moins à ses yeux – et de culpabiliser sa victime. Celle-ci, se sentant soudain accusée d'être un mauvais parent, risque le faux pas : retourner vers la personnalité toxique ou céder à ses chantages.



**LA PRISE DE CONSCIENCE ET LA RUPTURE ©Anne-Laure Buffet
ASSOCIATION CVP - CONTRE LA VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE**

Reste encore à vivre avec les cicatrices, les traces du passé, les blessures qui peuvent se rouvrir pendant longtemps. C'est ce que j'appelle : la mauvaise madeleine⁴. Les cicatrices sont là pour rappeler ce vécu. Elles appartiennent à la victime. Elles soulignent la violence. Elles soulignent aussi le combat qui a été mené, le parcours qui a été fait, et la possibilité de vivre sereinement que la personne autrefois victime de violence a décidé de développer.

Pour clore cette note je tiens à remercier et féliciter tout particulièrement une de nos participantes, fidèle du groupe depuis deux ans, qui après un long parcours où elle a frôlé la mort, a pu se retrouver, se reconstruire, et reprendre aujourd'hui le cours de sa vie interrompue par une personnalité toxique. Je lui adresse toute mon amitié, mes félicitations, et mes remerciements pour sa confiance toujours renouvelée.

Je remercie à nouveau tous ceux qui chaque mois viennent, tous ceux qui décident de venir, de s'inscrire, de participer. Et je rappelle que c'est une démarche difficile : il s'agit de se renseigner, de s'inscrire, d'oser sortir de chez soi, souvent de devoir mentir, de venir dans un lieu inconnu, face à des inconnus, d'entendre parler de cette violence, pendant plus de trois heures.

C'est une démarche difficile. Salutaire.

Aussi, nous essayons de faire en sorte que chacun de ces groupes se déroule avec bienveillance, calme, partage, écoute et attention à l'autre, sans forcer la main de qui que ce soit, sans bousculer la parole et le temps.

Les prochains groupes de discussion seront :

- le samedi 28 mai, à 15h : Deuil, acceptation, pardon, de quoi est-on capable ?
- le samedi 26 juin, à 15h : Etre soi : s'autoriser, se libérer, se pardonner.

⁴ [Victimes de violences psychologiques : de la résistance à la reconstruction. Anne-Laure Buffet Le Passeur éditeur](#)