

Anne-Laure Buffet

Les prisons familiales

Se libérer et guérir des violences invisibles



Comprendre & Agir

● Éditions
EYROLLES

Se reconnaître victime pour ne plus jamais l'être

Épuisées, en butte à l'incompréhension, partagées entre peur, honte et doutes, les victimes de violence psychologique au sein de la famille ou du couple sont convaincues de n'être plus rien, de n'avoir jamais été personne.

Ces victimes n'ont pas de blessures apparentes, qui indiqueraient la maltraitance qu'elles subissent. Elles sont en vie, mais survivent plus qu'elles ne vivent.

Trop souvent cette violence est incomprise, voire niée. Dans ce livre, Anne-Laure Buffet donne la parole à ces personnes, femmes, hommes, enfants, qui affrontent au quotidien une réalité insoupçonnable, difficile à identifier. Elle expose les processus psychiques qui précipitent les victimes dans le déni et la culpabilité et leur donne les clés pour construire leur identité et leur chemin de vie.

Anne-Laure Buffet est thérapeute (en consultations individuelles et familiales), formatrice spécialisée dans l'accompagnement des victimes de violences psychologiques et conférencière. Elle a créé l'association Contre la violence psychologique.



Les prisons familiales

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration d’Alice Breuil

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l’éditeur ou du Centre français d’exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019
ISBN : 978-2-212-57204-9

Anne-Laure Buffet

Les prisons familiales

Se libérer et guérir des violences invisibles

● Éditions
EYROLLES

*À ceux qui partagent avec moi leurs interrogations,
aux enfants qui aspirent à grandir,
aux adultes qui rêvent d'être de nouveau enfant.*

A.-L. Buffet

Table des matières

Introduction	1
--------------------	---

PREMIÈRE PARTIE

Un schéma emprisonnant

Chapitre 1 – Des bourreaux invisibles	9
Une structure désorganisée	9
La famille	13
L'emprisonneur.....	17
Le pervers narcissique.....	19
La société.....	24
Chapitre 2 – Les mécanismes de la violence	27
Cycles et répétition.....	27
L'ambivalence permanente.....	31
Les formes du harcèlement	35
Le <i>gaslighting</i>	36
Le <i>stalking</i>	37
Le <i>mobbing</i>	38
La violence au quotidien.....	40
La violence physique.....	40
La violence sexuelle	43
Chapitre 3 – Vivre en vase clos	45
Les comportements réflexes	45
La honte	46

La culpabilité.....	47
La peur.....	49
Symptômes, douleurs et pathologies	50
L'effet <i>addict</i>	56
Manque et perte de contrôle	56
Les manifestations neurologiques	58
Isolement et désocialisation	63

DEUXIÈME PARTIE

Prisonniers familiaux

Chapitre 1 – La fragilité des rapports humains	71
Le faux « bon » parent.....	72
Des rapports équilibrés... ..	74
... et équilibrants.....	77
Chapitre 2 – L'enfant maltraité	79
Au nom du devoir filial	80
Le souffre-douleur.....	80
L'enfant objet.....	82
Le conflit de loyauté et le déni parental	84
Le conflit de loyauté.....	84
Le déni parental	85
Les secrets de famille.....	89
L'incestuel, climat qui sous-tend l'inceste	92
Chapitre 3 – L'adulte en souffrance	97
Le cadre légal.....	97
De l'enfant proie à l'adulte victime.....	101
La soudaine fragilité	105
Les « accentués »	107

TROISIÈME PARTIE

De l'évasion à la liberté

Chapitre 1 – La rupture	117
La prise de conscience.....	118
Construire une identité et protéger les enfants.....	122
Le choix d'être adulte.....	126
Chapitre 2 – La reconstruction	131
Les étapes du deuil.....	131
Objectif : thérapie.....	135
Le recentrage sur soi.....	141
La résilience.....	146
Chapitre 3 – L'après	151
Sortir de l'isolement.....	151
La conscience de soi.....	154
Refaire sa vie.....	157
Le pardon.....	162
Conclusion	167
Remerciements	171
Bibliographie	173

Introduction

On se plaint parfois d'être harcelé parce qu'on a reçu deux messages dans la journée; on se dit victime de violence psychologique à la première insulte; on accuse son conjoint ou sa compagne de maltraitance au moindre désaccord dans le couple... Par manque de connaissance ou de recul, par besoin de reconnaissance ou de compassion, par conformisme ou souci de normalisation, on utilise des termes inappropriés pour décrire des situations qui ne sont ni violentes ni constitutives de harcèlement. Les amalgames sont fréquents et les confusions trop nombreuses. L'utilisation d'un mot à la place d'un autre fausse le jugement et le ressenti, et banalise dangereusement cette violence invisible.

Les réseaux sociaux favorisent cet usage abusif, menant parfois à une concurrence malsaine entre les internautes. Plutôt que de s'interroger sur nos propres failles ou fragilités et d'oser se confronter à nos blessures et nos erreurs, il devient facile de faire porter par l'« autre » toute la responsabilité d'une situation que nous n'arrivons pas ou refusons de prendre en charge. La médiatisation à outrance du terme « pervers narcissique » – aujourd'hui nommé communément « PN » et même « mon PN » par besoin d'appropriation – témoigne de ces abus de langage.

La réalité de la violence psychologique est tout autre. D'une part, parce que cette violence est si difficile à comprendre et à ressentir, parce que ses effets sont si insidieux et ses conséquences si dévastatrices, qu'une victime ne s'identifie pas à ce qu'elle peut entendre ou lire, ou seulement après de nombreuses hésitations. D'autre part, la victime d'une telle violence n'arrive pas à le dire. Retenue par la culpabilité ou la honte, elle se tait et tente de se protéger tout autant qu'elle cherche à protéger l'auteur des violences; elle sait qu'en dénonçant elle s'expose à la colère de son agresseur et à l'incompréhension des tiers. Elle reste silencieuse et, lorsqu'elle cherche de l'aide, elle le fait en catimini, redoutant d'être découverte et dénoncée.

S'il est possible de porter plainte et d'agir en justice, si certaines victimes se voient reconnues comme telles et que leurs droits sont défendus, une très mauvaise presse est faite aux tribunaux, aux avocats et aux magistrats, aux officiers de police judiciaire, aux divers intervenants. Aussi, une victime de violence hésite longtemps à agir et, même en agissant, elle se retient de tout dire par peur de ne pas être crue, d'être la proie de moqueries, d'être mal jugée ou discréditée. Sa crainte d'être injuste et de rompre définitivement un lien affectif fondamental la retient encore silencieuse.

En outre, les conséquences psychiques et physiques de la violence psychologique sont bien plus sournoises et dévastatrices qu'il n'y paraît. Être victime ne signifie pas simplement avoir peur de dire non, avoir le sentiment de manquer de confiance en soi ou exprimer la crainte du conflit. Il ne s'agit pas non plus de se déclarer « dépendant(e) affectif(ve) » parce qu'il est difficile de rompre ou

de partir. La violence psychologique est une effraction psychique et émotionnelle. Elle provoque un éclatement de la personnalité, elle conduit à l'impossibilité de se sentir agir, de penser, d'être, et elle laisse s'installer l'angoisse permanente d'être jugé et condamné, rejeté et abandonné, disqualifié comme être humain. La personne victime semble continuer à vivre normalement et ne laisse pas entrevoir ce qu'elle subit : elle s'est construit implicitement une armure, un masque qui la protège du regard extérieur, convaincue d'être fautive et de provoquer ce qu'elle endure. Elle n'ose pas utiliser le mot « violence » ni le mot « victime ». En outre, elle peut développer des réactions et comportements agressifs, inhabituels, disproportionnés face aux événements ; il lui est alors reproché d'avoir mauvais caractère ou, pire encore, d'avoir une pathologie qu'elle se refuse à soigner. Mais la cause réelle est ignorée et l'auteur des violences demeure en capacité de nuire puisqu'il n'est pas mis en cause.

La violence psychologique instaure un climat familial ou conjugal délétère, et c'est parce qu'elle repose sur ce climat qu'elle est invisible. La différence entre la violence psychologique et la violence physique est comparable à la différence entre le thriller et le film d'horreur. Dans le film d'horreur, l'acte est clair, le sang apparent, la peur se rattache à un élément évident et concret. C'est la violence physique, ses coups, ses blessures, ses traces. Dans le thriller, tout réside dans la lumière, la musique, la suggestion. L'angoisse est permanente et croissante mais rien n'est tangible. Les personnages en danger ou soumis à une oppression restent sans réaction et les spectateurs ressentent leur angoisse, tout en sachant que « ce n'est

qu'un film » ; pourtant leur souffle est retenu par ce qu'il pourrait se passer et qui n'est jamais certain. La victime de violence psychologique ressent la même chose : tout lui est suggéré mais rien n'est clairement formulé. Elle perçoit les tensions et les risques qui ne sont jamais évidents et elle ne peut ni les décrire ni les contrer ; le drame n'intervient jamais à l'instant prévu même s'il paraît anticipé. La victime est en survie, a le souffle court et subit un stress permanent.

Je définis la violence psychologique comme un ensemble de comportements, de paroles et d'actes visant exclusivement à satisfaire un être aux dépens d'un autre et pouvant mener à la destruction psychique et physique de la victime sans que personne ne puisse en témoigner. La mise en œuvre de cette violence se fait selon un rythme bien précis et avec des composantes bien particulières. On parle généralement de « victime » et de « bourreau ». On exprime déjà une idée : la victime est féminine, le bourreau est masculin. Or la victime est aussi asexuée que celui ou celle qui la détruit. La victime n'a pas d'âge. Il ne s'agit ni d'intelligence, ni d'argent, ni de diplômes, ni de culture. Une nuance doit être apportée : l'auteur de violence psychologique peut être aussi bien un homme qu'une femme. Cependant les femmes en sont davantage victimes, parce que la société s'est construite sur de mauvais équilibres attribuant plus de pouvoir économique, social et juridique à l'homme, parce que l'on accorde encore trop souvent aux hommes le droit à des comportements égoïstes ou narcissiques là où l'on impose douceur et compréhension, voire silence, aux femmes. Parce que l'égalité des droits et des chances est bien loin d'être

atteinte et que nombreux sont ceux qui redoutent de voir s'effriter leurs privilèges. Prenant source et appui sur la fragilité¹ d'un individu, la violence psychologique peut faire de toute personne une victime. Nous ne sommes ou ne serons pas tous victimes de violences psychologiques; *a contrario*, il est prétentieux et illusoire de ne pas se sentir concerné et d'être convaincu de ne pas l'être un jour ou l'autre.

Heureusement, la violence psychologique n'est pas inéluctable. Si elle s'installe et prend possession d'une personne, elle peut aussi être enrayée et stoppée. La victime s'autorise alors à reprendre le contrôle de ce qu'elle vit, de qui elle est, et elle redevient autonome et responsable. Cette démarche est longue et nécessite bien des efforts et des renoncements. La victime partira à la rencontre d'elle-même, une inconnue, oubliée ou ignorée tant que la violence était présente. Elle se confrontera à ses compétences, ses réussites et ses manques, ses besoins et ses désirs, ses attentes et ses refus.

Et si les blessures laissent des cicatrices, elles permettent aussi de se sentir en vie et de vivre autrement, jusqu'à pouvoir vivre pleinement.

1. La fragilité est à distinguer de la faiblesse. La faiblesse accepte la contrainte, ressentie positivement, comme une protection. La fragilité souligne un manque sans danger pour l'individu si celui-ci a construit son estime de soi en reconnaissant cette fragilité.