

LES 5S POUR REAGIR FACE A LA VIOLENCE

Comment définir la violence physique ?

Ce sont tous les comportements de force physique qui atteignent l'intégrité physique et psychique de la personne qui les subit.

Et la violence psychologique?

Ce sont tous les comportements qui contraignent la personne qui les subit à agir d'une certaine manière. Bien que la force physique ne soit pas utilisée, une contrainte psychologique répétée atteint la santé mentale et physique de la personne qui la subit.

Tous les comportements de force, de contrainte, d'abus, de domination, d'oppression, de harcèlement, d'exploitation, de menace, de manipulation, de contrôle, d'emprise sont inacceptables et dévastateurs.

Lorsqu'ils ont pour but d'orienter la conduite de quelqu'un (sans forcément que cette personne ne s'en rende compte), les 8 comportements suivants sont des actes de manipulation et de contraintes psychologiques intolérables dans toute forme de relation :

• La flatterie

La flatterie peut être utilisée comme un moyen de manipulation pour parvenir à ses fins. Dans ce cas, contrairement à la séduction amoureuse, elle n'est acceptable dans aucune forme de relation. Par exemples : « Tu es magnifique ce soir », « Wahou, je suis impressionné par ce que tu fais! ».



La culpabilisation

La culpabilisation, c'est rendre l'autre responsable d'une situation et se comporter de telle manière à ce qu'il se sente coupable. Utilisée de manière répétée, la culpabilisation fragilise la personne qui la subit. Sa confiance en elle est atteinte ainsi que sa santé physique et psychique. Par exemples : « Tu ne viens jamais nous voir », « Rends-toi compte du mal que tu me fais alors que je t'aime tellement et que j'ai toujours tout fait pour te rendre heureuse ».

La victimisation

La victimisation, c'est se faire passer pour la victime d'une situation sans prendre ses responsabilités et exposer ses faiblesses pour obtenir les bonnes grâces de quelqu'un.

Là aussi, de manière répétée, la victimisation n'est pas acceptable car elle pousse l'autre à se sentir coupable et à agir contre son gré.

Par exemples « Je n'ai pas fait les courses parce que je suis sous l'eau au travail ! », « C'est toujours sur moi que ça tombe, c'est injuste ! », « Tu ne peux pas me faire ça, après tout ce que j'ai fait pour toi ! ».

• L'injonction paradoxale

L'injonction paradoxale c'est faire une demande impossible, car elle contient à la fois une demande explicite et en même temps une demande implicite sous-jacente, qui est contradictoire à la première. Dans l'injonction paradoxale, le message envoyé est : « fais-le, mais ne le fais pas ». Ce message entraine de la confusion chez la personne qui le reçoit et, ainsi fragilisée, elle n'agit plus en totale liberté.

Par exemple : « Sens-toi libre ! », « Sois spontané ! », «Dis-moi des mots doux... Mais ça ne vient pas du cœur ! », « Sois heureuse... Mais ne rie pas trop fort ! », « Sois autonome, prends un taxi ... Mais appelle-moi quand tu rentres ! », « Affirme-toi ... mais ne prends pas trop de place ! », « fais ce qui te paraît juste... mais je serais très triste que tu ne viennes pas »..



• L'imprévisibilité

Le caractère imprévisible d'une personne affaiblit ses proches car ils ne savent plus sur quel pied danser. Si la personne se comporte de manière très agréable puis est prise tout d'un coup d'un excès de rage sans motif apparent, cela créé du stress chez ses proches qui ne sont plus libres d'agir sereinement.

• L'intimidation

L'intimidation, c'est remplir l'autre de peur en imposant sa force et son autorité. Les crises de colère, la menace, le chantage affectif, le harcèlement sont autant de comportements d'intimidation, inacceptables dans toute forme de relation.

Voici des exemples : « Vas-y chante puisque tu dis que tu sais si bien chanter », « Si tu pars de la maison, tu n'y reviens plus », « Je ne peux pas vivre sans toi », « Tu pourrais faire ça pour moi, on est frères quand même ! », « Vous ne voulez pas faire d'efforts... Savez-vous qu'il y'en a 10 qui attendent pour prendre votre poste ? »...

• La dévalorisation

La dévalorisation, c'est diminuer la valeur de l'autre à travers des mots ou des comportements.

Par exemples « Tu es bête » ou « Mais quel incapable ! », « Tu es tellement égoïste ! ».

• L'humiliation

L'humiliation, c'est se comporter de telle manière à ce que l'autre se sente rabaissé en utilisant notamment l'ironie, le mépris, le cynisme, la moquerie ou encore le dédain.

Par exemples « Ta sœur est là pour nous, elle ! », « Je vois que vous êtes encore à l'heure ! »...



Comment réagir en cas de violence physique et psychologique ? Les 5 S de Solutions:

Sécurité

Tout d'abord, et le plus important, c'est garantir sa sécurité.

Si un sentiment d'insécurité est présent, il est impératif de faire appel aux aides mises en place par le Gouvernement. Le 17 est à composer en cas d'urgence, un texto peut également être envoyé au 114. Un nom de code « masque 19 » peut être donné aux pharmaciens qui se chargeront d'alerter la police. Il est également possible d'appeler le 3919 ou le 119 pour recevoir de l'aide anonyme et gratuite 24h/24, 7j/7.

Soutien

Le soutien de proches est également nécessaire. Une simple écoute attentive et bienveillante d'un ami par exemple, sans forcément chercher de solution, peut être une aide précieuse.

• Soin

Prendre soin de soi et de son corps renforce la confiance en soi et sa capacité d'affirmation. Faire des exercices physiques réguliers (gym, yoga), des activités créatives (peinture, écriture, chant, dessin) ou encore pratiquer la méditation en pleine conscience quotidiennement apaisent le système de stress et la réactivité, ce qui permet d'agir de manière plus adaptée dans des situations difficiles.

• Stop!

Dire « Non », ou « Stop! » quand le non n'est pas entendu, est un apprentissage nécessaire pour protéger ses limites et ne pas laisser les comportements de l'autre impacter sa santé physique et psychique.

• Sens et Soulèvement

La période de confinement peut être l'opportunité de prendre conscience d'une réalité face à laquelle il est important d'agir. La violence physique et psychologique est inacceptable quelles qu'en soient les raisons dans toute forme de relation. Elle entraine des effets



dévastateurs sur la santé physique et psychique des personnes qui la subissent directement ou qui en sont témoins. Rappelons-nous que si le Gouvernement a demandé à la population de rester chez elle, c'est dans une démarche de protection de sa santé. Nous sommes dans un pays de droits, libres d'agir et de sortir quand cela est nécessaire, toujours dans cette démarche de protection de notre santé physique et psychologique.

Si vous êtes victime ou témoin de violences, vous n'êtes pas seuls, et vous pouvez profiter des aides mises en place par le gouvernement.