

D'AUTEURE DE VIOLENCE À AUTEURE DE MA VIE

"Un jour, je descends dans la rue avec un oeil au beurre noir. En fait, il était violet. Puis il a tourné au bleu, au vert, au jaune avec des stries orangées. Il était bien plus visible que s'il avait été juste noir. Il évoluait, se coloriait, s'intensifiait. Impossible de le rater. Même si la douleur diminuait, le regard des autres me le renvoyait, furieusement."

"D'emblée, j'ai incriminé une branche basse, sournoise, qui m'avait frappée, juste dans l'oeil. Pour vous dire la vérité : c'est mon amoureuse qui avait pétié les plombs. Aujourd'hui, je dirai 'heureusement', mais à l'époque, je ne savais pas encore que mon oeil tuméfié deviendrait un clin d'oeil du destin."

"Avant de connaître Muriel, je n'avais pas conscience de vivre dans la violence – la mienne et celle de mon entourage. Ma copine m'avait déjà frappée par le passé, mais il n'y paraissait point. Alors, ni elle ni moi n'avions tiqué. On ne connaissait pas d'autre mode de relation."

FACE À FACE

"C'est elle qui a paniqué. Moi, j'aurais pu continuer en invoquant la fatalité : sale branche et que je suis donc maladroite ! Ma copine a eu peur. Elle a ouvert 24Heures, où elle a déniché l'adresse d'un organisme à Lausanne, qui s'occupe de femmes victimes de violence."

"Alors qu'elle cherchait un exutoire pour les femmes victimes, c'est-à-dire moi, le "hasard" la redirige sur l'association Face-à-Face à Genève, première en Europe à prendre en compte les femmes auteurEs de violence! Quel heureux détour !"

"Choquée par mon visage tuméfié, Muriel décide donc de SE faire soigner et prend rendez-vous à Face-à-Face. Si je l'ai conduite à Genève, c'est juste parce que j'avais une voiture. Mais Muriel a décidé de nous traiter en tant que couple. Moi, ça ne me disait rien, après tout je me sentais victime, mais, bien entendu, je n'ai pas su dire non."

"Alors voilà le début de ma renaissance : je me retrouve dans un groupe de femmes au comportement violent, alors que je suis convaincue d'en avoir pris plein la gueule (dans le sens propre du terme) ! Quelle n'est pas ma surprise de m'apercevoir, somme toute TRÈS vite, que moi – victime - j'étais AUSSI, responsable des violences que j'avais attirées. Grâce à l'interaction, à l'effet miroir dont je bénéficiais à travers les histoires des autres participantes, je me suis reconnue dans la fameuse association victime-bourreau !"

VICTIME ?

Une victime est une personne qui ne sait pas mettre de limites, qui ne sait pas dire non, qui accepte (parfois même l'inacceptable), qui encaisse, qui manque d'estime de soi, manque "d'outils", qui fait passer les besoins, les envies de l'autre avant les siens, qui trouve des excuses au comportement de son partenaire, qui se sent coupable de tout (sauf d'être violente)... "Mieux vaut le pire que rien du tout !"

Une victime a peur, se sent seule, a honte, ne sait pas comment réagir.

BOURREAU ?

L'agresseur, contrairement à la croyance généralisée, a ses propres faiblesses. À l'origine des dérapages : le stress, l'incapacité d'exprimer ses ressentis, ses besoins... L'émotion prédomine et le domine. Souvent il reproduit des comportements subis, il discrédite, manque de respect, agresse l'autre et soi-même.

Un bourreau a peur, se sent seul, a honte, ne sait pas comment réagir.

"Le groupe auquel nous nous sommes jointes comportait six autres femmes. Très vite ma copine, qui en fait n'avait pas envie de se remettre en question, a cessé d'y participer. Pour moi, c'était mieux, je me sentais plus libre et pouvais progresser. Rapidement, les méthodes enseignées m'ont permis d'anticiper mes débordements."

VIOLENCE DU PASSÉ RÉVÉLÉE

"Je me suis rendu compte que j'avais toujours été violente : j'avais une vision du monde offensive, si j'avais pu je serais devenue terroriste. Violence abstraite, violence concrète, contre les autres, contre moi-même... J'avais sauté à pieds joints dans le monde de la drogue, la plus grande des violences : vie au rabais, mort en sursis ! D'un autre côté, la chimie amortissait mon mal-être et donc ma violence..."

"Auparavant je n'avais jamais pensé que ma mère, au cours de toute mon enfance, avait eu un comportement explicitement violent, tant sur le plan verbal, psychologique que physique, à mon égard, mais aussi par rapport à mon frère et à mon père. Je me suis aperçue, d'un seul coup, que tout le monde à la maison était en permanence sur le qui-vive, à cause des sautes d'humeur de ma mère."

"Je n'ai pas eu d'enfants. Mais j'ai, pendant plusieurs années, contribué aux devoirs surveillés. Je voulais tellement bien faire et pourtant j'ai bien dû m'avouer que j'avais plus d'une fois levé la main sur les gamins qui m'avaient été confiés. Je comprends aujourd'hui que ça m'arrivait quand j'étais dépassée, angoissée, que je n'arrivais pas en faire façon."

"Quand Muriel m'a annoncé qu'elle était disposée à venir s'installer en Suisse, ça m'a fait très plaisir, je l'ai ressenti comme une preuve d'amour. En même temps, j'ai eu peur pour tout un tas de bonnes et de mauvaises raisons. J'aurais dû lui dire que j'étais contente, mais que je voyais certains obstacles et les aborder l'un après l'autre. Sous le coup de l'émotion, mes mots ne sortaient plus ou alors de travers. Cet épisode, qui aurait pu être merveilleux, a été à l'origine d'une scène de violence mémorable."

PRENDRE CONSCIENCE DE SA VIOLENCE

"Quand je suis arrivée au groupe, j'étais absolument convaincue d'être une victime, malgré que je puis reconnaître à maintes reprises, agir de la violence contre moi-même et contre les autres. Au début, je niais ce que je pouvais commencer à ressentir comme des comportements violents de ma part. Je mentais, presque automatiquement. C'était dur de passer du statut de victime à celui d'agresseuse. Pourtant il m'a fallu cette prise de conscience pour que je commence à aller mieux. Il est si facile de se dire "je n'y peux rien". Mais aussi longtemps que je me complaisais dans l'impuissance, je m'y condamnais moi-même ! Dès le moment où j'en suis sortie, j'ai pu travailler et progresser !"

"Pourtant je vois bien qu'il est difficile pour ceux qui ne l'ont pas vécu de comprendre la violence, tant subie qu'agie de la part d'une femme. Les gens dans mon entourage sont mal à l'aise quand j'essaie d'expliquer que ça existe. C'est comme de casser un mythe."

DÉPASSER LA VIOLENCE

"Le fond de violence demeure, il se manifeste parfois encore un peu : je ne suis pas toujours sympa avec moi. Chassez le naturel, il revient au petit trot. Mais je suis aujourd'hui maîtresse de ma violence."

"D'autre part et pour la première fois de ma vie, je me sens assez forte pour vivre seule. D'ailleurs, je comprends bien que ma rencontre avec Muriel était nécessaire, elle m'a permis d'avancer, de grandir... Je ne veux plus jamais subir, me soumettre et je m'efforce de ne plus laisser pourrir une situation : je dis ce qui ne me convient pas, je vérifie les propos de l'autre ou clarifie les miens... J'essaie de ne pas accumuler les non-dits et les situations d'inconfort, de parler de ce qui me blesse, avec le moins de décalage possible. Avant, je vivais en permanence avec un sac à dos rempli de non-dits. J'ai réussi, dans la pratique, à poser des actes vis-à-vis de mes proches."

RÉUSSITES

"Le chien que je promène me semblait mal soigné, voire maltraité. J'ai fini par avoir une discussion franche avec son propriétaire. Oser exprimer mon désaccord m'a donné des ailes, pendant plusieurs jours, je me sentais forte et fière. J'en déduis que toute expérience positive qui nourrit l'estime de soi me donne des ressources et me fait du bien (même le chien en profite)."

"Lors d'un voyage récent, j'ai averti la personne qui m'accompagnait que je craignais qu'elle prenne toute la place. Par le passé, non seulement je n'aurais pas su identifier cette crainte de ma part, mais je n'aurais jamais pu en parler. Grâce à cette clarification préalable, nous avons, toutes deux, vécu des vacances super !"

"Récemment, j'ai réalisé en un seul jour qu'une relation que j'avais pourtant initiée ne me convenait pas. J'ai réussi à l'exprimer et à me distancier de la personne."

FEMME VIOLENTE ?

"La violence se manifeste sous des aspects très différents. On l'impute à celui qui cogne. Quand j'ai commencé à y réfléchir, je me suis aperçue que j'avais eu un comportement humiliant, dénigrant... dans toutes mes relations. Je m'attachais à voir et à souligner les défauts de mes compagnes. Un certain perfectionnisme, que je m'applique aussi à moi-même, empoisonnait notre quotidien. En somme, un climat constant de violence minait toutes mes relations."

"Femme violente ! C'est encore plus difficile à reconnaître, à s'avouer que femme victime. Dans notre contexte social, c'est de l'ordre de l'indicible, de l'impensable même. Et pourtant..."

"Reconnaître ma propre violence m'a permis de sortir de la violence : en tant que victime et en tant qu'auteure de comportements violents !"