

Réparer l'invisible

*"Ces violences peuvent concerner toutes les femmes,
car toute femme, à un moment donné dans sa vie, rencontre une période de vulnérabilité."*

Dans ce territoire riche de cultures, les violences conjugales prennent diverses formes : psychologiques, physiques, économiques, voire administratives. Installée en Guyane depuis six ans, **Clothilde Sauvanet**, psychologue clinicienne au sein de l'Association Guyanaise d'Aide aux Victimes (AGAV), accompagne les femmes, issues de tous milieux sociaux, et les aide à reprendre le contrôle de leur vie, à surmonter leurs traumatismes et à renouer avec leur estime de soi.



Au sein de l'association, les victimes bénéficient d'un suivi pouvant aller jusqu'à quinze séances. Pour un accompagnement plus approfondi, la psychologue les oriente vers d'autres structures spécialisées. Un soutien essentiel pour se libérer du poids du passé et se reconstruire. Selon elle : *"Se pardonner à soi-même, c'est l'aboutissement de tout ce chemin difficile"*

Je rencontre toute catégorie socio-professionnelle

Je travaille dans des associations d'aide aux victimes ou d'aide aux personnes vulnérables depuis un moment donc je rencontre toutes catégories socio-professionnelles. Vraiment, toutes les femmes sont touchées, aussi bien celles qui ont beaucoup de moyens financiers que celles qui n'en ont pas, celles qui ont une éducation, celles qui n'en ont pas eu. C'est universel, j'ai envie de vous dire.

Je m'appelle Clothilde Sauvanet, je suis psychologue clinicienne de la santé. De fil en aiguille, je me suis dirigée vers l'association et vers la spécialité du psychotraumatisme des violences et de la victimologie.

Le public a doublé de volume

Il y a un changement qui se fait ces dernières années. Pour tout vous dire, je ne sais pas si c'est vraiment MeToo, mais probablement. J'ai vraiment perçu cette évolution depuis le début de ma pratique et ici, l'activité grandit, le public a doublé de volume, si ce n'est plus. Donc effectivement, l'attente devient de plus en plus importante et pour autant, voilà, j'essaie de pouvoir les orienter le plus possible. Donc nous créons des relais, nous créons des canaux de communication réguliers. Avec d'autres psychologues sur le territoire, nous tenons à rester en lien pour essayer d'accompagner au mieux les difficultés de ces populations, pour pouvoir savoir comment répondre le plus possible à ces besoins.

La violence peut faire partie de, potentiellement, tout le monde

Alors les questions que personnellement, je peux entendre bien souvent, c'est comment j'en suis arrivée là ? Comment se fait-il que je n'ai pas réagi à ces premières violences au départ ? Comment se fait-il que je n'ai pas perçu de signes de potentielles violences chez cet homme alors qu'il était parfaitement gentil et généreux au départ ? Alors moi, je peux leur répondre que la violence peut faire partie de, potentiellement, tout le monde, tous les êtres humains, mais qu'elle vient se déclencher à partir de choses qui sont très inconscientes au sein de la relation.

Nous avons beau croire que nous connaissons l'autre, mais nous ne sommes pas dans l'autre, la relation est un plus un, elle n'est pas un. Cette erreur qui est très humaine vient rendre aveugle, quelque part, ce qu'il peut se passer chez l'autre personne à un moment donné. Il suffit que la situation change, que la femme peut-être rencontre une certaine vulnérabilité, qui renvoie quelque chose de très difficile à vivre pour l'homme. L'homme qui a bien souvent, encore aujourd'hui, un peu plus de difficultés à regarder de près ses propres émotions et ses propres vulnérabilités va venir compenser pour ne pas souffrir, éviter absolument de ressentir et pour cela, il y a passage à l'acte, mais cela se fait de façon très inconsciente. Donc, tout le monde, finalement, peut être surpris dans cette histoire, aussi bien l'homme que la femme.

L'enfance n'étant pas une fatalité, mais vient prédéterminer les expériences qui vont avoir lieu ensuite

Ce qui peut se faire dans le cadre d'associations d'aide aux victimes, c'est d'avoir avant tout un soutien psychologique car c'est ce que viennent chercher les personnes. En général, une première écoute attentive peut pouvoir décharger aussi leur vécu, ce qui leur permet de s'entendre parler, pour au mieux se recentrer. Ensuite, avec un respect de leur rythme, de leur

évolution, une légitimisation de leur vécu, de leurs émotions, parce que c'est important de valider ce qu'elles ressentent pour qu'elles puissent de nouveau se faire confiance. Ensuite peut venir la thérapie à proprement parler, et bien souvent revenir sur qu'est-ce qui les a emmenées dans cette expérience, qu'est-ce qui s'est passé pour qu'elles arrivent jusqu'à ce vécu-là.

Donc, on peut partir de période juste avant la relation ou bien, souvent, on remonte à l'enfance. C'est énormément de là que partent les vulnérabilités des personnes et donc leur possibilité de trouver ces combats à nouveau plus tard, adultes, ou simplement, de les résoudre. L'enfance n'étant pas une fatalité, mais vient prédéterminer énormément les expériences qui vont avoir lieu ensuite. Ce qui va permettre aux femmes de comprendre comment elles se sont inscrites dans ces relations que nous pouvons souvent appeler aujourd'hui toxiques. C'est un processus qui est long, et à partir du moment où la vulnérabilité est là et pas suffisamment identifiée et que la personne ne ressent pas assez de ressources avec elle, elle peut retomber malheureusement dans ces schémas-là avec d'autres formes de violences.

La culpabilité est un mécanisme du cerveau qui cherche à maîtriser ce qu'il se passe

Malheureusement, la violence ne se présente pas rapidement au sein de la relation. Elle arrive au bout d'un moment, lorsque la relation est installée, que la vulnérabilité est complètement partagée à l'autre, offerte à l'autre. Donc les émotions des femmes qui subissent des violences conjugales sont vraiment au centre de cette possibilité de compréhension, ce qui vient participer finalement à l'impossibilité d'agir lors des premières violences, les émotions de surprise, de stupéfaction, mais également de sentiments de danger, ce qui permet en fait à l'appareil psychique de se protéger. C'est tellement difficile à réaliser qu'il vaut mieux se couper de cette réalité et continuer, essayer de croire et espérer poursuivre cette construction de relations, de familles.

Et pourtant, les émotions viennent envahir la personne lorsque la personne commence à prendre conscience ou se voit répéter ses expériences de violences. Donc il y a bien souvent de la sidération au départ, ou encore énormément de tristesse de soi-même, et ensuite vient auprès du compagnon. Et également, ces émotions viennent replier la personne sur elle-même, elles viennent l'isoler parce que la culpabilité arrive très rapidement. La personne se demande comment ai-je pu contribuer à cette expérience-là, comment suis-je arrivé là, est-ce que c'est ma faute ? Mais la culpabilité étant simplement en fait un mécanisme pour le cerveau, afin qu'il continue de se penser auteur, il cherche à maîtriser ce qu'il se passe. C'est lui qui décide comment il est possible de survivre avant tout. Alors qu'il s'agisse de femmes qui ont vécu des expériences longues de violences ou très courtes, ont pu ressentir ce qu'on appelle ce déclic.

Le déclic, il est bien souvent venu grâce à des témoignages

Le déclic, il est bien souvent venu grâce à des témoignages, à des questionnements de l'entourage qui permet à la personne d'être, de se sentir très respectée, de ne pas être jugée. Tandis que l'entourage qui a besoin de contrôler, d'aider la personne mais en la contrôlant, va vraiment finir par se sentir impuissant et donc va peut-être même parfois aller à l'encontre des besoins de cette personne. Donc ces déclics-là, ils peuvent avoir lieu grâce à l'identification aux autres. Ok, je me reconnais dans la parole de quelqu'un d'autre, j'ai l'occasion d'entendre des mots comme ceux que je prononce par exemple aujourd'hui, qui me permet de regarder d'un autre angle ma situation et mon expérience, de sortir un petit peu de mes propres lunettes.

Ou également, d'autres déclics, malheureusement, lorsque le danger devient trop énorme et que la personne prend conscience de son danger de mort, parfois imminent, juste à temps. Finalement, c'est comme si toute cette construction, ce développement individuel, personnel, qui a été de l'apprentissage, ne servait à rien et que c'était plutôt l'instinct et l'inconscient qui prend le relais et qui vient donner des signes et un sentiment vraiment envahissant de je suis en danger, il faut que je parte de là. Et peu importe finalement les conséquences, il n'est plus le temps d'y penser, il est temps de repenser au présent et à moi.

Ces déclics, en général, permettent une succession de réflexions. Ça va être une période très stressante, où le sommeil va être très très court. Mais ce, pour une bonne raison. Il met en tension, parce qu'il est temps de penser à des choses vraiment pragmatiques. Comment je vais sortir de cette situation ? Et là, la personne va commencer à monter des plans, des stratégies de sortie. Et bien souvent, ce sont des stratégies de sortie discrètes, à l'insu de l'homme. Aussi bien pour éviter d'être confronté à des réactions qui font peur, c'est le pire qu'on puisse s'imaginer. Mais tant mieux, parce que bien souvent, les féminicides ont lieu après la séparation. Donc, ces femmes qui ont peur ont bien raison d'avoir peur.

C'est comme une nouvelle naissance, une nouvelle vie

Effectivement, ce temps de reconstruction qui arrive derrière pour retrouver une stabilité, ou ne serait-ce qu'un sol sous ses pieds, peut faire peur. Il y a beaucoup de choses à faire et c'est vrai. Mais la personne en est capable, parce qu'elle a les capacités de survie. La femme se sent, en général, détruite de l'intérieur, de par les blessures psychologiques infligées par les coups ou par les maux. Et elle a été tellement remise en question, tellement vulnérabilisée, fragilisée, que cette voie de reconstruction donne l'impression d'aller trouver une nouvelle personne.

Et donc, en fait, c'est peut-être comme une nouvelle naissance, une nouvelle vie, une nouvelle façon de voir les choses. Et pour cela, il nécessite de reconstruire une façon de penser et de diriger son attention autrement. Et donc, de s'exprimer et d'être peut-être une personne différente, en effet. Cela vient inviter les personnes à traverser toutes ces étapes du deuil. Le deuil d'une situation, le deuil de cette relation, également le deuil de ce fonctionnement d'avant. Et donc, d'abord le déni, ensuite la colère, vient la négociation, le marchandage avec la réalité. Et ensuite, vient la tristesse qui permet finalement de tourner la page doucement et de se reconcentrer sur soi. Les personnes vont effectivement se reconstruire et se rencontrer à nouveau. Bien souvent, même l'inconnu fait peur. Et peut-être que les personnes peuvent avoir elles-mêmes peur de rencontrer une identité différente, des traits de personnalité qu'elles n'ont pas développés dans cette situation antérieure de violence.

Le plus difficile, peut-être, étant de se pardonner à soi-même

Dans tout ce cheminement de deuil, viendra le pardon nécessaire à un moment donné. Mais le plus difficile, peut-être, étant de se pardonner à soi-même. Et se pardonner à soi-même, c'est quand même l'aboutissement de tout ce chemin difficile et d'aller-retour. Parce que le cerveau humain a la force et la capacité de faire vivre le passé. Pour aller chercher des ressources dans ces vécus assez obscurs, finalement, pour aller retrouver, trouver, on va dire, la lumière et donc des nouveaux potentiels, des nouvelles capacités. En fait, ça se fait de façon très discrète, très naturelle. C'est vraiment chaque expérience suivante va venir valider ce que la personne est capable de faire. Elle a besoin, un peu comme un enfant finalement, peut-être, de réapprendre à marcher, mais avec des nouvelles lunettes, une nouvelle intention, des nouveaux désirs.

Il est possible de tourner la page

Il est possible de tourner la page. Il y a vraiment plusieurs femmes que j'ai pu rencontrer et accompagner qui l'ont fait. Les femmes peuvent s'en sortir. Par contre, on n'oublie pas. Au départ, on essaye d'oublier. C'est simplement ranger le problème dans le tiroir, mais il est toujours là.

En fait, la personne consciemment va être amenée à retrouver des ressources pour justement accepter ce vécu et vivre avec, vivre avec cette expérience derrière soi, comme une expérience témoin de ce qui peut arriver si elle fonctionne comme auparavant, si elle se remet à mettre à distance ses propres vulnérabilités. Ce qui amène toujours finalement à se rappeler de sa vulnérabilité. Ce qui peut être une force puisque être en conscience et vivre à côté de sa vulnérabilité, la prendre par la main permet de vivre beaucoup plus sainement, avec un meilleur équilibre. Et finalement, ça développe la conscience de vivre avec.

Mais en effet, pour certaines personnes, la question de tourner la page peut être très compliquée, peut-être peut prendre une vie. C'est possible. L'important, c'est de respecter son rythme et plus on se respecte, plus finalement, on accepte de cheminer avec soi. Mais surtout, vivre les émotions et leur donner de la valeur parce que toutes ces émotions, elles sont finalement des incitations à prendre soin de soi et elles invitent à aller chercher un environnement qui conviendra mieux à la personne.