SEVERINE MAYER

LA PAROLE

EDILIVRE

EXTRAIT

Sommaire

Victime. « Qui a subi un mal, un dommage » 5
Comment tout a commencé 23
La terreur 35
La honte 53
La culpabilité 61
La colère 69
La douleur 79
La résignation 93
Le mensonge 97
La confiance 109
Aimer 113
La sexualité 123
Les autres et moi 125
D'autres enfants… 131
Rancune, vengeance ou justice ? 137

EXTRAIT

Ma personnalité et la normalité 141
Le déni 147
D, mon bourreau, mon seul modèle aussi… 151
Ma mère 159
Mon père 175
Mes frères 181
Mes enfants 187
La vie, aujourd'hui 197
Pourquoi ce livre ? 203

EXTRAIT

Victime. « Qui a subi un mal, un dommage »

Boris Cyrulnik a dit : « Dans la plupart des cultures, on est coupable d'être une victime ». C'est ce que j'ai ressenti durant de trop longues années, désignée comme étant la cause de l'éclatement de la famille. J'avais osé parler. Je l'ai ressenti à nouveau, il y a peu, de manière violente, comme quand on prend une claque dans gueule… Le jour où les miens ont décidé de me confisquer la parole, le jour où ils ont décidé que ce n'était pas assez grave pour en parler, et donc, que finalement, je n'avais rien à dire.

On m'a donc demandé de me taire, de mettre tout ça de côté. Mettre de côté des années de violences incestueuses. Non ce n'était pas mon père, c'était cependant celui que je devais appeler *Papa* et qui avait autorité sur moi, ma mère ayant démissionné de ce rôle depuis bien trop longtemps sans s'en rendre compte… On me demande de considérer que ce n'était pas si grave, et puis c'est du passé après tout alors à quoi bon *continuer de faire du mal à tout le monde* en parlant de tout ça ? A tout le monde ? Sans blague… Mais moi alors, qui s'en soucie ? Je les aime, ils prétendent m'aimer, alors je devrais continuer de les protéger. Encore.

EXTRAIT

Pourtant je refuse de me taire. Je refuse. J'ai failli en crever de ce silence assourdissant, je m'en suis asphyxiée lentement jusqu'à l'overdose, la rupture. Alors non, je ne vais pas continuer à fermer ma gueule parce que d'autres ont besoin de confort, de calme, de discrétion…

Mais, si je parle ce n'est pas pour me complaire dans un statut de victime, car je ne suis plus victime aujourd'hui. En tous cas pas de la même manière. Je suis victime de séquelles, qui provoquent de la douleur, de la colère, et donc un certain besoin de dénoncer les faits comme les silences de celle qui aurait du m'aider. Je ressens le besoin de dénoncer la gravité de ce qui m'est arrivé. Gravité dont je n'ai pris conscience que bien trop tard d'ailleurs. J'ai entendu parler de « complaisance victimaire ». Dénoncer publiquement ce que l'on a vécu, peut-on appeler ça de la complaisance ? Non. Tant qu'on a su se fabriquer une vie sur autre chose que la douleur. Je me suis fabriquée une vie, une famille, j'ai donc fait un sacré bout de chemin.

Se complaire dans un statut de victime, c'est n'exister qu'au travers de ses souffrances passées, se gargariser d'un vécu atroce pour attirer l'attention sur soi, se faire plaindre en permanence et compter sur la pitié et la complaisance pour exister. C'est aussi chercher à utiliser le drame comme moyen d'obtenir des bénéfices ou un quelconque dédommagement. C'est moche.

Dans ma démarche, il n'y a absolument pas de complaisance dans ce statut de victime. Révéler ce que j'ai subi n'est pas un moyen d'attirer l'attention, encore moins la pitié. Je me libère simplement du silence dans lequel le crime, commis contre l'enfant

EXTRAIT

que j'étais, m'a plongée. Cela me permet de me délester de ce passé lourd et douloureux. Je peux grâce à ça dépasser cette douleur innommable que j'ai portée seule durant de trop nombreuses années.

Parce que ce crime là est un mélange de violences physiques, psychologiques, de chantage, d'intimidation, d'humiliations… J'ai vécu en me sentant coupable de cette situation, avec un sentiment de honte et de crainte. Je me pensais mauvaise, monstrueuse, sans valeur, impuissante devant le déroulement de *ma* vie, incapable d'en contrôler les circonstances. Je n'avais aucune estime de moi… Ma perception de moi-même était tellement négative que je me dévalorisais sans cesse, me contraignant à ce que je pensais être le moins pire car je m'interdisais le mieux, le beau… J'ai permis à d'autres de me faire du mal sans m'en rendre compte car, sous l'apparente force qui m'animait, je n'étais que vulnérable et angoissée. Et petit à petit, à souffrir en silence, avec cette impression d'avoir été oubliée de tous, abandonnée de tous, j'en suis arrivée à penser que seule la mort me délivrerait de cette honte, cette douleur, cette solitude, cette horreur… Je suis passée à l'acte, j'ai survécu. Il a fallu du temps, des déceptions, de nouvelles douleurs et de nouveaux abandons pour finalement décider de rompre le silence sur les conséquences de toute cette horreur sur ma vie entière. Car aujourd'hui, je sais que je ne suis pas responsable, encore moins coupable.

Mais je parle, alors on me traite de folle, de menteuse… On me pousse à m'automutiler une dernière fois, cette fois ci, j'ai tranché dans le vif, j'ai arraché mes racines, mes veines… Je me suis amputée de ce qui avait été ma famille, mon sang : ma mère… Mon frère… Je les ai ôtés de ma vie, pour

EXTRAIT

ne plus avoir à souffrir de leur jugement, leur déni, leur ignorance… Pour ne plus me sentir coupable de leurs échecs. Et aujourd'hui, je pense que c'est bien ça le principal problème : leur vie de merde. Mais ils ont besoin de penser qu'ils vont bien, que leur vie est saine. Ils veulent protéger leurs quelques acquis. Et surtout, ils veulent avoir les mains propres et l'esprit tranquille, aux yeux de tous.

Je voulais écrire mon histoire, en vomir chaque détail immonde et douloureux, parce que je voulais leur jeter ça en pleine figure. Je ne sais pas vraiment pourquoi, peut-être l'impression d'avoir à me justifier. De prouver que ce que je dis est vrai en leur livrant des détails de ma mémoire qu'ils n'auraient pas été en mesure de contredire. Détails cruels, écœurants, douloureux, insupportables… Mais je sais que tout ce que je pourrais raconter n'y changerait rien. Leur avis est fait, ou plutôt leur déni est tellement important pour leur confort personnel, leur équilibre social qu'ils continueront de nier et expliqueront à leur manière très habile que je transforme la vérité…

Alors je ne vais pas vomir avec des mots, ce serait inutile. Je ne vais pas entrer dans les détails de l'insupportable, mais je vais quand même tenter d'expliquer comment c'est arrivé, pour comprendre pourquoi ça a pu durer si longtemps et faire de moi le jouet d'un adulte monstrueux. Tenter d'expliquer aussi que ce crime là est particulièrement douloureux dans la mesure où l'on ne peut s'en remettre facilement. On a besoin des autres pour guérir, ceux qu'on aime. Besoin de soutien, de reconnaissance de notre douleur. Trop souvent, dans des cas comme le mien, on se retrouve seul, paumé, mutilé, à vivre dans l'angoisse, la honte et la culpabilité. Nous, les victimes portons seules le

EXTRAIT

fardeau que les autres refusent même d'imaginer. J'ai vécu des années sans que personne ne puisse m'entendre, me comprendre, m'aider. Pourquoi ?

Ma mère a admis que j'ai bel et bien eu des relations sexuelles imposées avec/par son mari. Elle a longtemps reconnu, raconté mon histoire, en profitant au passage pour exprimer sa douleur de femme battue par un monstre « il me battait, et en plus il violait ma fille »… Elle le disait, que j'avais été victime durant de nombreuses années alors qu'elle-même était traitée comme une merde. Jamais, durant plus de vingt années, elle n'a remis en question ma version des faits. Version qui d'ailleurs avait été confirmée par mon bourreau, avant qu'il ne se rétracte. Mais jamais ma mère n'avait jugé mes mots comme étant douteux ou mensongers. Elle voulait quand même que je ne parle pas, à sa famille, aux voisins, à mes frères. Elle disait que ça aurait pu tuer mon grand-père, que mes frères en deviendraient malades. Je n'avais pourtant révélé que peu de choses. Elle a mis du temps à quitter ce monstre après qu'elle ait eu connaissance des faits. Je n'étais plus là, mais la vie devait continuer comme si rien d'anormal ne s'était passé. J'avoue lui avoir un peu forcé la main pour qu'elle décide de le quitter. J'en avais marre de les voir, mes frères et elle, vivre dans la misère, de la savoir battue et humiliée, encore et toujours. J'avais peur de l'avenir des mes frères, ou plutôt du manque de perspective d'avenir auprès de lui. Leur départ fut difficile, la situation très précaire de ma mère ne l'a pas aidée à prendre la décision. Il a fallu qu'il lève la main sur moi, une fois de plus, puis sur elle ensuite, pour que mes frères et elle quittent en courant la maison où ils vivaient. Elle a ensuite vécu avec mes frères dans des conditions difficiles, à la fois

EXTRAIT

financièrement et moralement. A cette époque, j'étais toujours la victime, dont ma mère prétendait être fière car j'avais, selon elle, surmonté, et que je la soutenais pour retrouver une vie normale avec mes frères. Bien qu'elle n'ait jamais, jusque là, cherché à entendre la totalité de ce qui m'était arrivé. Et je me suis bien gardée de lui faire du mal en lui expliquant tout ce qu'elle aurait dû savoir.

Et puis de son statut social de femme seule en situation précaire elle est passée, il y a peu, au rang d'épouse d'un commissaire de police en retraite. Alors vous comprenez, ce passé, cette histoire sale et dérangeante, il fallait l'écraser du talon et en disperser soigneusement autant que discrètement les miettes sous le tapis. C'est donc cette mère, responsable de non assistance à son enfant en danger, et même en partie responsable de la dérive de l'un de ses fils, responsable de ne pas avoir assumé ses responsabilités auprès de ses enfants, qui me traite de folle, de menteuse en arrangeant la réalité de manière à prétendre que ce n'était pas si grave et que ça n'a pas pu arriver aussi souvent que je le prétends… Dans son délire elle ne se rend même pas compte de l'horreur de sa position : car une unique fois aurait été une fois de trop qui aurait nécessité une action en justice, des soins pour m'aider à devenir une personne « normale ». Un suivi également pour mes frères, à qui elle a annoncé froidement « votre père a violé votre sœur ».

Je n'ai eu de soutien de personne. Mes frères étaient trop jeunes. Ma mère m'a écartée du risque en m'aidant à quitter le foyer familial et m'a demandé de me taire, pour protéger mes frères disait-elle… Ne pas aller voir la police, ne pas faire de scandale. En réalité se protéger elle du jugement de tous : parents,

EXTRAIT

voisins, et même étrangers… Car pour elle, seules les apparences étaient importantes, mais ça, je l'ai compris bien trop tard à mes dépens. Elle vivait dans le déni de son propre malheur, de l'horreur permanente infligée à mes frères. Elle n'était pas prête à affronter une situation aussi violente, aussi terrifiante, aussi destructrice.

Je n'ai pas su me reconstruire tout de suite. Il m'a fallu atteindre l'âge de trente-quatre ans pour réussir à tout dire, tout de mon enfance mais également de ma vie d'adulte… Car quand on commence sa vie dans l'abject, on a du mal à discerner le bien du mal, on a du mal à appréhender le monde, les autres… Alors on fait des erreurs, on se pousse à bout soi-même pour se prouver qu'on est en vie. On fait des conneries, on accumule les échecs. C'est en rencontrant ce qu'il convient d'appeler « l'homme de ma vie » que ma vie a commencé à devenir saine et heureuse. Parce qu'il m'a permis d'être moi, sans faux-semblants, sans avoir à tricher, sans avoir à me cacher. Six années de plus ont été nécessaires pour que je réalise la responsabilité de ma mère, le déni de mon frère… Réaliser le confort monstrueux offert à mon bourreau qui n'aura finalement jamais eu à répondre de ses actes et qui vit depuis maintenant vingt ans aux crochets de la société en parasite qu'il a toujours été.

Je suis heureuse. J'ai une vie digne de ce nom. Est-ce que je suis libérée pour autant ? Non. Les cauchemars sont toujours quelque part pas loin, prêts à m'assaillir à la moindre fatigue, la moindre faiblesse. Les souvenirs sont rangés, mais pas effacés, car ils existent bel et bien ces moments immondes gravés dans mon esprit, ma chair, mon âme. Ce que je suis est la conséquence de tout ce que j'ai vécu. Il y a du bon :

EXTRAIT

un caractère fort, une volonté à toutes épreuves, une empathie immense et la faculté d'entendre les douleurs des autres et de les apaiser, le goût de vivre, l'envie d'aimer et d'être aimée, et sans doute d'autres choses dont je ne me rends pas compte…

Cependant, il y a le mauvais aussi… Les problèmes de santé, devenus chroniques. Les troubles du sommeil. Les phobies. Les crises d'angoisse incontrôlables lorsque je suis trop fatiguée ou fragilisée par un quotidien difficile. La tendance à surprotéger mes enfants, bien qu'en en ayant conscience je fasse tout pour freiner cet excès. L'impression d'avoir besoin de contrôler le moindre évènement de ma vie au risque de perdre pied. Les pulsions suicidaires, qui ne s'expliquent plus car consciemment je n'ai pas envie de me suicider, mais quand je vais très mal, l'idée me traverse systématiquement la tête sans je puisse l'en empêcher. Une sensibilité excessive qui me contraint à souffrir de la moindre déception humaine, qui me fait pleurer comme une enfant quand je suis blessée. Un besoin de m'exprimer qui dérange et me vaut parfois d'être montrée du doigt. Une difficulté chronique à m'adapter professionnellement dans un groupe, un système. L'impossibilité de me soumettre à l'autorité d'une hiérarchie quelconque. Le sentiment d'être différente, en marge de cette société dont je n'ai pas appris les codes élémentaires.

Bref, je suis excessive. En tout. Et j'en souffre souvent car je le sais et ne parviens pas à me corriger. Mais au fond de moi je ne veux plus avoir à être conforme à la norme… J'ai compris que je ne fais pas partie de cette norme, car j'ai été élevée, ou plutôt dressée comme un animal, une marionnette, mais pas comme un membre ordinaire de cette société.

EXTRAIT

Mais par-dessus tout, je ressens le besoin de faire de mon histoire quelque chose d'utile. D'une certaine manière c'est aussi me rendre justice, car personne ne m'a officiellement reconnu ce statut de victime, et personne n'a cherché à savoir comment j'ai survécu à ces années de traumatismes silencieux et répétitifs. Personne n'a jamais su à quel point le crime incestueux dont j'ai été victime est une tragédie qui a fait basculer mon existence toute entière. Personne n'a la moindre idée de ce que j'ai traversé pour en arriver où j'en suis aujourd'hui. Je veux que l'on sache à quel point mon intimité, mon corps, mon esprit, mon âme ont été souillés, malmenés, abimés à jamais. Je veux que l'on comprenne ce qui m'est arrivé.

Je souhaite que mon témoignage permette à d'autres victimes de se reconnaître et de s'exprimer à leur tour. Je souhaite que les institutions qui luttent contre la pédophilie aient un témoignage de plus pour aider l'opinion publique à comprendre et admettre que le viol des enfants est un crime contre l'humanité et que ces enfants là, devenus adultes ont besoin d'aide pour ne pas subir à jamais les conséquences de cette horreur.

Et je veux qu'on sache ce que ressent la victime d'un crime incestueux… J'aimerais faire comprendre qu'il n'est pas si facile d'appeler à l'aide, j'aimerais expliquer la manière dont tout ça a pu se produire. Je ne peux que livrer mes propres sentiments, mes propres souvenirs, mes propres douleurs. Mais au moins, que tout ça serve à quelqu'un, ne serait-ce qu'une seule personne et j'aurais le sentiment de ne pas avoir été torturée en vain.

Je vous livre ici en vrac ces sentiments, ces états, et je vais tenter dans les chapitres qui suivent de les décortiquer de la manière la plus objective possible.

EXTRAIT

Je sais d'ores et déjà que ce ne sera pas simple, mais comme rien ne l'est quand on est moi, je prends le risque de traverser à nouveau quelques périodes difficiles en mettant des mots sur tout ça.

La liste des mes maux, passés ou encore présents : La terreur. Le sentiment permanent d'insécurité. La peur d'être seule dans le noir, les terreurs nocturnes. Un certain dégoût de la nourriture, des troubles alimentaires qui peuvent aller de la boulimie à l'anorexie. Maux de ventre, maux de tête, douleurs articulaires. Difficulté à me déshabiller, besoin extrême d'intimité physique, honte de mon corps. Comportements compulsifs et/ou addictifs (par exemple, je me coupe les cheveux quand je suis en colère et il m'est arrivé d'abuser de l'alcool au point d'en vomir). Automutilation (j'ai souvent donné des coups de poings ou de tête contre les murs, il m'est arrivé de m'assommer littéralement), tendance à l'autodestruction. Phobies (par exemple : peur des constructions métalliques, ponts, tours). Besoin d'être invisible ou plutôt de me cacher derrière un masque. Pensées suicidaires, tentatives de suicide. Dépression, crises de pleurs, crises d'angoisse. Colère constante parfois difficile à exprimer ou au contraire difficile à contenir. Contrôle extrême du processus de pensée. Difficulté à parler de mon enfance sans mentir. Besoin de cacher mes sentiments ou de mentir sur ceux-ci. Incapacité à faire confiance. Prises de risques totalement démesurées. Fuite devant les difficultés. Peur de perdre le contrôle de ma vie, tentatives obsessionnelles de contrôler des choses/événements sans importance. Peur de décevoir. Culpabilité, honte, absence totale d'estime de moi-même. Enorme besoin d'amour. Difficultés à savoir aimer. Difficulté à

EXTRAIT

finaliser des projets de peur de l'échec (qui signifie : tu n'es pas capable car tu n'es rien de bien »). Sentiment d'être différente, folle. Relations souvent conflictuelles avec mon entourage (la proximité est un problème). Difficultés à supporter le bonheur car j'ai l'impression qu'il cache une menace. Brusques changements d'humeur, souvent provoqués par un détail, pouvant donner l'impression de personnalités différentes. Je minimise les douleurs, maladies, par peur de donner l'impression de me plaindre.

On n'imagine pas à quel point les conséquences de l'inceste sont graves. Ce crime a affecté mon développement d'enfant en construction et a produit une personnalité morcelée, une enfant apeurée dans le corps d'une adulte a priori forte et responsable. Adolescente puis jeune adulte, on me trouvait très mûre pour mon âge. En réalité je ne comprenais pas le monde qui m'entourait et j'étais facilement influençable, extrêmement vulnérable. Je garde une fragilité extrême que je dissimule autant que possible.

Selon certains médecins, chercheurs qui s'intéressent à la cause des enfants maltraités, « Les violences sexuelles sont à l'origine de graves conséquences sur la santé mentale et physique directement liées à l'installation de troubles psychotraumatiques sévères qui, s'ils ne sont pas pris en charge spécifiquement, peuvent se chroniciser et durer de nombreuses années, voire toute une vie. Ce sont des conséquences normales des violences. Ils sont pathognomoniques, c'est à dire qu'ils sont spécifiques et qu'ils sont une preuve médicale du traumatisme. »

Apprendre que ce dont j'ai souffert, et souffre encore, est une conséquence directe de ce que j'ai subi, m'a permis de prendre conscience de la gravité

EXTRAIT

de ce qui m'est arrivé. Et j'ai appris qu'il existe comme moi des centaines de personnes qui souffrent à la fois physiquement et psychologiquement sans être diagnostiquées, sans même imaginer que quelques professionnels sont à même d'apporter l'aide nécessaire pour aller mieux. Mais il y a peu de ces professionnels qui soient formés, et donc les victimes sont abandonnées sans traitement spécialisé. Selon le docteur Salmona, « tout se passe comme si on laissait un polytraumatisé après un accident se réparer tout seul sans soin, au pire il pourrait en mourir, se retrouver le plus souvent avec de lourdes séquelles et de lourds handicaps, et au mieux s'en sortir à peu près mais après quelles souffrances !! C'est ce qui se passe pour les victimes de violences sexuelles alors qu'elles sont polytraumatisées psychiquement et neurologiquement on les laisse sans soin, alors qu'il existe des soins efficaces. C'est inhumain. Et comble de l'injustice, on leur reproche sans cesse leurs symptômes et leurs handicaps. » J'ai moi-même eu du mal à comprendre le processus de ces conséquences, et c'est en lisant les articles du docteur Salmona que j'ai appris ceci : « les troubles psychotraumatiques sont générés par des situations de peur et de stress extrêmes provoquées par les violences. Ces violences sexuelles sont tellement terrorisantes, sidérantes, incompréhensibles, incohérentes et impensables qu'elles vont pétrifier le psychisme – le mettre en panne – de telle sorte qu'il ne pourra plus jouer son rôle de modérateur de la réponse émotionnelle déclenchée par l'amygdale cérébrale qui joue un rôle d'alarme en commandant la sécrétion d'adrénaline et de cortisol (hormones de stress).

EXTRAIT

La réponse émotionnelle monte alors en puissance sans rien pour l'arrêter et atteint un stade de stress dépassé qui représente un risque vital cardio-vasculaire (adrénaline) et neurologique (cortisol) par « survoltage » et impose la mise en place par le cerveau de mécanismes de sauvegarde neurobiologiques exceptionnels sous la forme d'une disjonction.

C'est un court circuit qui isole l'amygdale cérébrale et qui permet d'éteindre la réponse émotionnelle. Cette disjonction se fait à l'aide de la libération par le cerveau de neuromédiateurs qui sont des drogues dures endogènes morphinelike et kétamine-like.

La disjonction entraîne une anesthésie émotionnelle et physique alors que les violences continuent et elle donne une sensation d'irréalité, de déconnexion, de corps mort, de n'être plus dans la situation mais de la vivre de l'extérieur en spectateur, c'est ce qu'on appelle la dissociation. La dissociation peut parfois s'installer de manière permanente donnant l'impression de devenir une automate, d'être dévitalisée, déconnectée, anesthésiée, confuse, une morte-vivante. » J'ai compris que c'est exactement ce qui m'est arrivé. J'ai donc admis la légitimité de mes problèmes de santé. C'est ce qui m'a permis de me reconnaître le droit de m'exprimer et de témoigner. Car je fais partie de ces individus qui continuent de souffrir en silence, et qui continuent de subir, car quand on se croit sorti d'affaire, on doit faire face à ceci : « La disjonction est aussi à l'origine de troubles de la mémoire (amnésie) et d'une mémoire traumatique, la mémoire émotionnelle des violences va rester piégée dans l'amygdale, isolée elle ne pourra pas être traitée par l'hippocampe (structure cérébrale qui est un logiciel de traitement et d'encodage de la mémoire consciente et des apprentissages). Cette

EXTRAIT

mémoire traumatique va alors rester en l'état, surchargée d'effroi, de détresse, de douleur et exploser ensuite à distance des violences de manière incontrôlable au moindre lien ou stimulus qui rappellent les violences (situations, lieux, odeurs, sensations, émotions, stress, etc…). Elle fait revivre à l'identique, de façon intolérable les violences avec les mêmes émotions, les mêmes sensations, le même stress dépassé lors des réminiscences ou lors de cauchemars. Elle envahit totalement la conscience et provoque une détresse, une souffrance extrême et à nouveau un survoltage et une disjonction.

La vie devient un enfer avec une sensation d'insécurité, de peur et de guerre permanente. Il faut être dans une vigilance de chaque instant pour éviter les situations qui risquent de faire exploser cette mémoire traumatique. Des conduites d'évitement et de contrôles de l'environnement se mettent alors en place. Toute situation de stress est à éviter, il est impossible de relâcher sa vigilance, dormir devient extrêmement difficile.

La vie devient un terrain miné par cette mémoire traumatique qui est tout le temps susceptible d'exploser en se rechargeant encore plus à chaque fois, et en créant au bout d'un certain nombre d'explosions une accoutumance aux drogues dures endogènes disjonctantes. À cause de cette accoutumance l'état de stress dépassé avec survoltage ne peut plus être calmé par la disjonction, la souffrance devient intolérable, avec une impression de mort imminente. Pour y échapper il n'y a plus comme solution que de recourir au suicide ou à des conduites dissociantes, c'est à dire à des conduites qui augmentent brutalement le niveau de stress pour arriver coûte que coûte à sécréter

EXTRAIT

suffisamment de drogues dures endogènes (pour disjoncter malgré l'accoutumance), ou qui renforcent l'effet des drogues endogènes grâce à une consommation de drogues exogènes (alcool, drogues, psychotropes à hautes doses).

Ces conduites dissociantes sont des conduites à risques et de mises en danger : sur la route ou dans le sport, mises en danger sexuelles, jeux dangereux, consommation de produits stupéfiants, violences contre soi-même comme des auto-mutilations, violences contre autrui (l'autre servant alors de fusible grâce à l'imposition d'un rapport de force pour disjoncter). Rapidement ces conduites dissociantes deviennent de véritables addictions. Ces conduites dissociantes sont incompréhensibles et paraissent paradoxales à tout le monde (à la victime, à ses proches, aux professionnels) et sont à l'origine chez la victime de sentiments de culpabilité et d'une grande solitude. Elles représentent un risque très important pour sa santé (accidents, maladies secondaires aux conduites addictives). » J'ai reçu ces informations comme un électrochoc, car je me suis reconnue dans ces descriptions… Les études du docteur Salmona devraient, à mon sens, circuler très largement pour faire comprendre qu'il faut cesser à jamais de prétendre que ce n'est pas si grave. C'est en lisant cet article que j'ai également compris certains de mes excès, de mes dysfonctionnements. Car avant, personne ne m'avait expliqué que mes problèmes de santé, d'anxiété, de dépressions pouvaient être en lien direct avec mon enfance et les traumatismes que j'ai subis. D'ailleurs, je n'aurais jamais osé parler de traumatismes, on m'a tellement répété que ce n'était pas si grave !

EXTRAIT

Pour que vous compreniez de quoi je vais parler, il faut que vous sachiez plusieurs choses. Quand on a été victime de violence, parler est presque impossible. Evoquer un évènement traumatisant, c'est raviver une douleur. Quand les violences sont le fait d'un proche, d'un membre de la famille, c'est encore plus difficile.

Parce que parler, c'est dénoncer. C'est dire ce qui s'est passé, et dire que ça n'a été qu'une longue agonie. C'est dire que le coupable est un monstre, que donc le père, le mari, le frère, bref celui qui est à priori un être cher, une personne de confiance n'est en réalité qu'une merde inhumaine. On n'a pas le droit de salir quelqu'un qui est aimé. Même si ce quelqu'un mériterait la guillotine. Alors on se tait. Par peur de celui que l'on devrait dénoncer, parce que c'est un fou, parce qu'il est celui qui porte les coups, celui qui abime. Par peur de faire du mal aux autres, ceux qui ne savent pas, ceux qui voudraient croire en cet homme. Même si cet homme, au quotidien est loin d'être à la fois père et mari exemplaire… Même si cet homme a plus d'amour pour l'alcool que pour les siens… Même si cet homme se fout éperdument de foutre en l'air la vie de sa victime, et celle de sa famille par répercutions. On se tait. Et on souffre doublement. Se taire c'est aussi devoir mentir. Si l'on ne dit pas qu'on souffre, encore faut-il avoir l'air heureux… Il faut jouer un rôle, ne pas éveiller les soupçons. Même s'il est toutefois légitime de penser que certaines personnes auraient dû avoir des soupçons, auraient dû ressentir cette douleur, ce malaise constant. C'est pourquoi, il faut tant d'années pour parvenir (lorsque l'on y parvient), à parler de ces maux sans sombrer de nouveau. Il faut avoir réussi à se détacher de ceux qui vous contraignent au silence volontairement ou pas.

EXTRAIT