

**Ne laissez personne vous  
violer psychologiquement ni  
violer psychologiquement un  
enfant !**

écrit par Edmond le Tigre | 12 juillet 2022





### ***Viol physique et viol psychique***

Dans ma pratique de psychologue j'avais remarqué que certaines patientes qui avaient été violées physiquement dans leur enfance ou plus tard, en avaient honte et pire encore se sentaient coupables: „*Je n'aurais jamais dû mettre cette jupe un peu olé olé*“ ou „*j'étais comme paralysée, pas un son ne sortait de ma gorge, alors que j'aurais dû hurler NON!!!*“

**Mon travail avec ces patientes consistait à leur faire accéder à la colère voire à la rage qui bouillonnait en elles sous la honte et la culpabilité.**

Un viol est:

**1) la destruction des frontières normales que tout être vivant a.** Même les cellules de notre corps ont ces frontières: Les membranes semi-osmotiques qui laissent passer ce qui est bon pour le corps et se ferment contre tout ce qui est nocif voire toxique pour notre corps. Détruisez cette membrane et la cellule meurt. Chez l'être humain le

non respect de ses frontières conduit à la mort de son âme.

**2) un message terriblement toxique pour la psyché de la personne violée**, car le message est: *„Tu ne vaux rien, tu n’es rien, je peux faire de toi ce que je veux, je peux te prendre comme je veux!“*

Il s’agit d’une **destruction** de la personne violée et la seule réaction valable pour en guérir et reconquérir son être est une rage incommensurable contre le violeur. **Une rage ressentie et exprimée.**

Deux exemples de l’ignominie habituelle:

<https://resistancerepublicaine.com/2022/07/01/justice-en-france-liberation-dun-violeur-en-recidive/>

<https://resistancerepublicaine.com/2018/04/16/les-viols-les-morts-voire-les-meurtres-de-telford-et-de-rotherham-silence/>

## **Viol psychique**

Faute de mieux j’avais nommé ce que je ressentais lorsque j’en étais la victime **prise de possession**. Cela me semble aujourd’hui être un peu lourdaud pour décrire ce que je veux dire.

**Exemples** : La mère qui dit à son fils: *„Tu ne peux rien me cacher“*

ou la femme qui dit à son mari: *“Je sais ce que tu penses“* ou *„tu dis cela mais en vérité tu veux dire que...“*

En fait il s’agit d’un **viol psychique**. Voilà, j’ai trouvé l’expression juste!

**Mes exemples parlent en premier lieu de femmes. Le viol physique est plus courant chez les hommes mais le viol psychique est plutôt l’affaire des femmes.**

Je suis heureux d'avoir trouvé cette expression de „*viol psychique*“ car auparavant j'avais utilisé le terme de „*prise de possession*“ ou „*tu nies mon essence*“. Mais je sentais bien que ce n'était pas vraiment cela, que cela ne décrivait pas ce que je ressentais et n'expliquait pas la rage que je ressentais.

Le viol psychique est le terme juste et rend compte de la rage folle que je ressentais quand ma partenaire me faisait cela sans même s'en rendre compte. Je sais qu'elle est une bonne personne, je sais qu'elle a un grand coeur et qu'elle est généreuse. Le problème est qu'elle n'est pas consciente de ces choses là.

Pour être honnête je me souviens des fois où j'ai moi-même pratiqué inconsciemment le viol psychique, par exemple lorsque j'ai dit à un ami, Jenz (nom changé) qu'il aurait besoin d'une bonne thérapie ou quand j'ai demandé à une jeune femme du groupe que je conduisais si elle avait été abusée. Plus tard elle me raconta qu'elle s'était sentie déshabillée et nue devant le groupe.

J'ai envie de m'excuser auprès d'eux et de leur demander pardon.

Mon dieu, que notre ego nous rend faibles et nous fait blesser les autres...

Il y a donc le viol physique qui est reconnu, dans l'Occident du moins, comme étant un crime. Il y a aussi d'innombrables variantes depuis le frôlement insistant jusqu'au chantage (perdre sa place ou comme une jeune femme que je connus dans le sud de la France dont le patron, pour la punir de ne pas vouloir coucher avec lui, lui donnait un travail stupide et répétitif qui ne servait strictement à rien et ce dans un cagibi de la taille d'un WC et sans fenêtre... Comme j'étais conseiller dans cette entreprise elle me supplia: „*Faites moi sortir d'ici*“. Ce qui me déchira le coeur, c'était que je ne pouvais rien faire: Il était le PDG et moi juste un conseiller intérimaire...)

Ces variantes diverses ne peuvent être reconnues comme étant criminelles mais n'en sont pas moins destructrices: Souvenez-vous des deux conséquences citées plus haut:

- Destruction des frontières que tout être vivant a.
- Destruction psychique: *Tu n'es rien, je dispose de toi à ma guise*

## **Je voudrais analyser maintenant l'autre type de viol: Le viol psychique**

Il est infiniment plus répandu que le viol physique et n'est puni par aucun texte de loi. J'en ai déjà donné quelques exemples mais il y en a des milliers: Adultes et enfants, adultes entre eux, hommes et femmes, supérieurs et employés...

**Exemples:** *Tu ne dis que des bêtises...Tu ne crois pas toi-même ce que tu dis...Tu n'as aucune raison de te sentir blessée...Ne te monte pas le bourrichon...Tu t'énerves pour des broutilles...Il n'y a que la vérité qui blesse...Tu exagères!...Tu ne comprends rien à rien...C'est bizarre, tu cites des choses qui n'ont pas vraiment d'importance et ce qui est vraiment important, tu n'en parles même pas...tu montes sur tes grands chevaux...On a touché à ta couronne?...Ce sont tes amis qui te mettent de telles idées dans la tête...Je crois que tu commences à dérailler sérieusement...Tu dis cela mais en vérité ce que tu veux me faire croire, c'est tout autre chose...J'ai bien vu comment tu la regardais!...*

Je suppose que chacun pourra trouver son compte dans cette énumération et que chacun pourra découvrir ses formules propres et habituelles car le viol psychique est la chose la plus courante au monde.

**Il consiste à nier les croyances ou convictions de la victime et à imposer ses propres croyances ou convictions à**

**la place.** Autrement dit l'agresseur prétend pouvoir s'insinuer dans les couches profondes du cerveau de l'agressé et lire en lui les „véritables“ motivations de ses actes...On peut parler ici de **possession.** Dans ma formation de psychothérapeute j'ai toujours rejeté les interprétations car le thérapeute fait exactement cela en interprétant et en prétendant, de ce fait, mieux savoir que le patient lui-même le pourquoi du comment de ses actes ou de ses pensées.

## **Que peut-on faire?**

**1) Développez votre sensibilité physique et émotionnelle.** Notre corps réagit très finement à toute atteinte à notre intégrité. Très souvent nous n'avons pas les mots pour expliquer ce que nous ressentons mais ce n'est pas absolument nécessaire: *„Je ne sais pas ce qui se passe mais je ressens un malaise/ de la colère/un rejet quand tu dis cela“.* Autrement dit faites confiance en ce que vous ressentez et ne vous laissez pas amadouer par des explications aussi sophistiquées soient-elles

**2) N'acceptez jamais de telles intrusions,** de telles violations de votre intégrité, de votre intimité: Personne, absolument personne n'a le droit de croire mieux savoir que vous-même qui vous êtes et ce que vous pensez et ce que vous ressentez. Dans ma pratique de psychothérapeute, je suis très prudent afin d'éviter ce viol psychique de mes patients. Supposons que je remarque que mon patient serre le poing, je lui demande alors: *“Se pourrait-il que vous ressentiez de la colère en ce moment?”* Et j'accepte sa réponse même si elle contredit mon hypothèse...

**3) Votre intimité est le trésor le plus précieux que vous aurez jamais:** Protégez la, défendez la, ne la laissez pas fouler aux pieds par des personnes qui entrent en vous par effraction et sans avoir été invité.

#### 4) Et surtout, surtout évitez le viol psychique des enfants car c'est un véritable massacre des innocents

---

Si le sujet vous intéresse, voici ce que j'ai glané en outre dans wikipedia:

**Définition:** La **violence psychologique**, dite aussi **violence morale**, **violence mentale**, ou **violence émotionnelle**, est une forme de violence ou d'abus envers autrui sans qu'une violence physique soit mise en œuvre directement. Elle peut se manifester par des paroles ou des actes qui influencent l'autre dans ses sentiments d'être aimé ou détesté.

**Les enfants en sont aussi massivement victimes, au point que des études récentes la considèrent comme LA NORME dans le monde moderne;**

Dans un article publié en 2011, Wiart isole 15 catégories d'agressions verbales, quasi universelle envers les enfants, fréquentes dans la communication de couple, et également au travail. Outre les dénigrements, insultes et menaces, généralement repérées sans difficulté, il peut y avoir:

**chantage, dévalorisation, sape, contradiction, jugements et critiques, accusations et reproches, fausse plaisanterie, blocage et diversion, oubli, retenue, déni, discrédit, silence, invalidation.**

Leur utilisation marque la conviction bien ancrée chez l'agresseur d'être dans son bon droit quant au discours qu'il tient à autrui. Elle illustre aussi le fait que l'agresseur n'a aucune intention de présenter ses excuses et qu'il est incapable d'éprouver de l'empathie

par rapport à ce qu'il fait subir à sa victime.

### **La violence psychologique est la violence la plus sournoise**

La violence psychologique se situe principalement au niveau des attitudes et des comportements d'une personne. **Elle vise l'intégrité psychologique de l'être humain, c'est-à-dire à dénigrer la personne dans sa valeur en tant qu'individu.**

Comme la violence verbale, elle peut être employée de façon subtile ou plus manifeste. Voici quelques exemples :

- Créer un isolement social et/ou affectif autour d'une personne en dénigrant sa famille et ses proches ;
- Contrôler les allées et venues d'une personne ;
- Utiliser différentes formes de menaces implicites ou explicites: enlever ou tuer les enfants, se suicider, briser des objets chers, faire de fausses accusations, etc. ;
- User de cruauté mentale : bouderie, indifférence, silence, exigence excessive par rapport aux tâches, prendre des décisions pour l'autre, etc.
- Faire croire à une personne qu'elle est stupide, bonne à rien, etc.
- **Interpréter ce que dit l'autre, déclarer connaître les motivations sous-jacentes de l'autre, „je te connais par coeur“, ce qui équivaut à une prise de possession de l'autre**

Dans ma recherche je suis tombé sur la violence psychologique faite aux enfants ce qui ne l'oublions pas est la norme dans le monde moderne. La lecture en est accablante et je comprends pourquoi le monde va si mal.

En 1995, l'APSAC (American Professional Society on the Abuse of Children) définit les mauvais traitements psychologiques (ou encore appelés «violence psychique» ou «violence morale») comme constitués de



comportements **qui font comprendre à l'enfant qu'il ne vaut rien, qu'il n'est pas normal, qu'il n'est pas aimé, que l'on ne veut pas de lui, qu'il est en danger ou que sa seule valeur réside dans la satisfaction par lui des désirs des autres.**

Le rejet exprimé par le fait de rabaisser l'enfant, de dévaloriser sa personne et ses actes, par le fait de lui faire honte ou de tourner en ridicule ses manifestations normales d'affection, de chagrin ou de peur.

Le refus de réponse affective se manifeste par le mépris des tentatives de l'enfant dans son besoin d'interagir avec le parent sur le plan affectif, par le manque d'expression d'affection, de souci et d'amour envers lui, et par l'absence de manifestations émotionnelles.

La violence psychologique vécue au sein de la famille est à l'origine des nombreuses séquelles qui peuvent se manifester dès l'enfance et l'adolescence ou n'apparaître qu'à l'âge adulte. **Elle induit des troubles relationnels et comportementaux, une faible estime de soi, des affects dépressifs, des comportements d'addiction, de l'agressivité, des difficultés de concentration et d'apprentissage, etc.**

**Sur le plan physique, des liens ont été établis entre violence psychologique et problèmes respiratoires (asthme, allergies) et les affections se rapportant à une mobilisation chronique des mécanismes de réaction au stress (problèmes cardio-vasculaires, hypertension...)**

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Violence\\_psychologique](https://fr.wikipedia.org/wiki/Violence_psychologique)