

## LA VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE

La violence psychologique peut se définir comme une prise de pouvoir et un contrôle abusifs de l'adulte sur l'enfant. La violence psychologique consiste en des actes, des paroles ou des attitudes qui portent directement atteinte au sentiment de dignité et de sécurité de l'enfant, ainsi qu'à sa liberté fondamentale d'être lui-même et de s'exprimer. La violence psychologique est présente, d'une manière ou d'une autre, dans toutes les formes de maltraitances, d'abus et de négligences. Elle peut survenir comme un fait isolé ou faire partie d'un mode d'éducation.

On parle de violence psychologique lorsque, par exemple, un enfant est humilié, ridiculisé, dévalorisé, méprisé, exclu ou ignoré ; lorsqu'il subit des brimades ou toute forme de harcèlement ; lorsqu'il est exploité ou surresponsabilisé ; lorsqu'il est manipulé, culpabilisé, soumis à des menaces, au chantage ou à la terreur ; lorsqu'il est laissé sans cadre et sans repère, lorsqu'il est pris à partie dans des conflits d'adultes, témoin obligé de violence, lorsqu'il est utilisé pour satisfaire les besoins ou les intérêts d'autrui, etc.

La violence psychologique est souvent difficile à déceler et à définir clairement, mais elle affecte cependant profondément le développement psychologique, affectif et social de l'enfant. Elle agit tout particulièrement sur la construction de l'estime de soi de l'enfant, son sentiment de sécurité intérieure et sa capacité à devenir un adulte mûr, responsable et autonome.

Un enfant soumis de façon systématique à des violences psychologiques, est souvent un enfant :

- Peu sûr de lui et anxieux
- Soumis et dépendant
- Passif, sans beaucoup d'initiation
- Inhibé dans l'expression de sa personnalité et dans sa créativité

Il peut vivre en lui-même des alternances de grande colère et de profond abattement. Il doit faire face à beaucoup de confusion et à un grand sentiment d'impuissance. Il va souvent essayer d'attirer l'attention sur sa détresse par des comportements inappropriés et détournés : vols, mensonges, comportements agressifs, échecs scolaires, etc.

Bien qu'il s'agisse là d'une violence qui ne fait pas de bruit, qui ne laisse pas de trace physique, les blessures causées peuvent parfois amener la personne dans de périlleux processus d'autodestruction.

## TEMOIGNAGES

« Je sentais bien que je mettais de plus en plus de distance entre mon père et moi. Mais que pouvais-je faire d'autre ? Chaque fois que je rentrais contente des week-ends passés chez lui, ma mère me racontait toutes les horribles choses qu'il lui avait fait subir. Je ne savais plus où j'en étais. Était-il réellement ce monstre qu'elle me décrivait ? Pouvais-je croire réellement à l'affection qu'il me manifestait ou n'était-ce qu'une manière de mieux me tromper plus tard comme il l'avait fait avec ma mère ? »

« J'étais terrorisée lorsqu'il a saisi mon petit frère d'une année et qu'il l'a brandi par dessus la barrière du balcon, au 7<sup>ème</sup> étage en hurlant : si tu recommences encore une fois à me mordre, je te lâche par-dessus bord ! »

« Ton père aurait tellement voulu avoir un garçon », disait-elle. « C'est à cause de vous qu'il est parti de la maison. Toutes ces filles, ça ne lui convenait pas ! »

« Quand ma mère était contrariée, elle se murait dans un silence total. Je ne savais jamais ce qui se passait, si c'était moi qui avait fait quelque chose de faux ou pas. J'allais me coucher sans un signe de sa part. Le lendemain, je n'osais rien lui demander, de peur de la contrarier à nouveau.

## BIBLIOGRAPHIE

- ASPE (2002). *Série de brochures « Education non-violente » : brochure 2 « Violence psychologique »*. Suisse : ASPE.
- Forward, S. (2000). *Parents toxiques*. Paris : Stock.
- Miller, A. (1984). *C'est pour ton bien*. Paris : Aubier.
- ASPE (2002). *Série de brochures « Education non-violente » : brochure 5 « Violence structurelle*. Suisse : ASPE.
- Hirigoyen, M.-F. (2001). *Le harcèlement moral dans la vie professionnelle*. Paris : Pocket.
- Bourcet, S. & Tyrode, Y. (2002). *Petite terreur ou souffre-douleur*. Paris : Albin-Michel.
- Olivier, S. (2007). *En vacances de mère*. Fribourg : Belzedicts.