

LA VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE : LA VIOLENCE VERBALE

La violence verbale est l'une des nombreuses formes que peut prendre la violence psychologique. On entend par violence verbale toute ce qui cherche à dominer, blesser, dévaloriser, humilier par les mots et l'intonation de la voix. Ce qui est dit fait mal !

La violence verbale s'exprime au travers de cris, de jurons, d'insultes, de railleries, de propos dévalorisants, de commentaires dégradants, d'injonctions agressives ou méprisantes, d'allusions compréhensibles pour l'enfant même si elles ne le sont pas pour l'entourage. Elle s'accompagne généralement d'expressions faciales ou de gestes qui appuient ou complètent le message verbal : regards exaspérés, haussements d'épaules, gestes menaçants ou humiliants, claquements de portes, silences pesants, etc.

A la longue, ces expressions et ces gestes peuvent suffire à transmettre le message qui n'est alors plus forcément verbalisé par l'agresseur. L'enfant a alors à faire à une violence verbale symbolique, à des non-dits chargés de sens dont le message se forme en mots directement dans sa tête.

La violence verbale ne laisse pas de trace visible, mais elle atteint directement l'enfant dans son espace psychique intime. A force d'être entendus, les mots s'insèrent dans les pensées de l'enfant, l'imprégnant des messages d'accusations et de dénigrement dont ils sont porteurs. La violence verbale atteint directement l'enfant dans son identité, dans son estime de soi et dans sa dignité. Elle contribue à entretenir chez lui le sentiment qu'il est inutile, qu'il n'a aucune valeur et qu'il est coupable.

L'enfant est généralement ambivalent face aux messages reçus, mis en doute, partagé entre le désir de croire l'adulte et l'envie de s'insurger contre ce qui l'agresse. La croyance aux messages reçus conduit l'enfant dans l'abattement alors que le besoin de se préserver trouve ses ressources dans la colère et le sentiment d'injustice. Les enfants soumis à ce type d'abus peuvent exprimer une forte agressivité.

« Je tends à devenir ce que l'on me dit que je suis »

La personne violentée verbalement a besoin d'entendre et de se réinventer de nouveaux mots pour se retrouver dans sa valeur et sa dignité. Les messages dégradants doivent pouvoir être remplacés, à l'intérieur même de la personne, par des messages positifs et constructifs.

TEMOIGNAGE

Je suis la 4^{ème} d'une famille de six enfants. Mon père était violent, souvent il nous battait et menaçait même parfois de nous tuer. De ma mère, je ne me suis jamais sentie acceptée. Ce n'était pas avec des coups qu'elle me blessait, mais avec des mots, des phrases, des insultes qui résonnent encore en moi :

« Qu'est-ce que j'ai fait au bon Dieu pour avoir une gamine pareille. Tu me fais crever à petit feu. »

« Ce que tu es bête, plus bête que trente-six cochons dans un sac. »

« T'es pire que les cinq autres ensemble »

« Qui voudrait d'un bousset pareil ? Pouah, tu me fais honte. Marche devant ou derrière, mais pas à mes côtés »

« Tu as que le cul et la gueule ! Il n'y a pas besoin de faire d'études pour faire le trottoir. »

Je me sentais indigne de vivre, je ne vivais pas. J'étais persuadée d'être une monstrueuse erreur, convaincue d'être bête et moche. Je me sentais indigne d'être aimée, je me refusais tout plaisir et je m'enlaidissais. J'étais devenue insignifiante, accumulant les échecs et les douleurs. Je m'imposais de constantes punitions, j'avais un comportement suicidaire.

Je pensais n'avoir que ce que je méritais. A moi : souffrances, pauvreté, laideur, humiliation, punitions, complexes et mort.

Aux autres : richesse, beauté, réussite, plaisir, respect, joie de vivre, reconnaissance !

Avec de l'aide, j'ai pu prendre conscience des dégâts causés par ces violences. J'ai appris à faire face et à résister à ces abus afin de ne plus être tout cela. J'ai pu me situer, découvrir qui je suis, me reconstruire et passer de la survie à la vie. J'ai découvert la joie d'être enfin un être humain debout.

BIBLIOGRAPHIE

- Heimo, M.-T. (2001). *Marité : sors de table, va dehors !* Fribourg : La Sarine.
- Forward, S. (2000). *Parents toxiques*. Paris: Stock.