

La violence impensable

« Effacer la conscience et cultiver le déni est souvent essentiel à la survie, mais on le paye en perdant de vue qui on est, ce qu'on ressent, et à qui on peut faire confiance »
Bessel van der Kolk ¹

Avant-propos : En réfléchissant à mon projet de création d'un centre de Soins (Take care = prêter attention à...), tout en prenant en compte la situation actuelle géopolitique et sanitaire, il me revient ce titre de livre « la violence impensable ». N'y a-t-il pas quelques parallèles à tisser entre la maltraitance familiale et la maltraitance d'Etat ? Je l'ai relu pour nourrir mes intuitions et ma réflexion afin d'avoir un certain éclairage sur le moteur de certains comportements de la plupart des citoyens.

Nous vivons une histoire mondiale singulière depuis Mars 2020 : confinement, peur de la mort, cloisonnement des populations selon leur statut « vaccinal », omerta sur les effets secondaires des injections expérimentales, conflits violents dans les familles...

Cette histoire de « covid » nous ait tombée dessus pour la plupart d'entre nous, sauf peut-être pour 1% de la population ?

Nous en sommes bientôt à 4 ans de crise soi-disant « sanitaire » pour nous faire taire et nous parler à présent de transition énergétique ou écologique ou encore de résilience et de décroissance.

De beaux mots qui font vendre, qui font rêver, mais pour nous amener où ?
Perdre notre liberté, notre bon sens, perdre notre santé ?

Cependant, rien n'est caché. « Tout est écrit dans les livres ou sur internet » dit un lanceur d'alerte. Tout est ouvert à celui qui veut bien chercher, curieux, douteux, et se posant quelques questions de base sur le fonctionnement du corps humain, sur l'esprit humain, en s'appuyant sur ses expériences personnelles et/ ou professionnelles.

Injonction induite : *Chut, il ne faut rien dire, rien voir, rien entendre !* Autopsies parfois interdites, injection de « rivotril », médicament anti-épileptique à la place de soins d'une maladie soi-disante pulmonaire...

Nous sommes tous des victimes plus ou moins conscientes : certaines sont fatiguées de se battre, d'autres sont malades, d'autres encore sont morts, on ne sait trop de quoi. Mais, chut, on ne parle pas des choses qui fâchent !...

Ne sommes nous pas tous plus ou moins atteints de « syndrome de stress post traumatique, » ou traumatique tout court ? Ce qui se manifeste pas des symptômes comme : hypervigilance, peur, colère, fatigue, difficulté à dormir, troubles digestifs, dissociation cognitive et/ou émotionnelle, (savoir et ne pas savoir), douleurs chroniques, addictions variées (alcool, drogues, internet...),

Si je m'appuie sur certains propos de ce livre « **la violence impensable** » traitant de l'inceste et de la maltraitance, je pose la question : Comment penser ou dire la violence d'un père, d'un grand-père ou d'un oncle qui a pour fonction d'aimer et de protéger ses enfants ?

¹ le corps n'oublie rien : Bessel Van der Kolk. A. Michel. 2018

La violence impensable

C'est impensable, donc l'enfant et plus tard l'adulte n'auront pas les mots pour le dire.

Les victimes ne peuvent pas attaquer leurs parents car les enfants les protègent inconsciemment qui, selon les lois biologiques ont pour fonction de leur protéger, nous nourrir, prendre soin de leur développement, de leur santé.

Un bébé et un petit enfant ne peuvent survivre sans le soin des adultes. C'est naturel.

Alors, comment dire la colère, quand la société nous la fait taire ? « Une des grandes injustices de notre système judiciaire actuel repose sur les faits que les victimes les plus atteintes par les conséquences des abus sexuels, ne peuvent témoigner de leur tragédie sous une forme recevable par la Justice. Certains sont internés depuis des années, d'autres sont passé du côté des agresseurs et souvent jugés à leur place, puisqu'en France ces crimes sont prescriptibles »²

Et il en découle une colère refoulée en tant qu'enfant, puis parfois en tant qu'adulte. Ou alors, elle est exprimée, mais elle n'est pas entendue, ou mal entendue, et les adultes trouvent toujours des excuses pour ne pas en tenir compte, car cela fait trop mal, mal à leurs blessures passées.

La colère non entendue s'exprimera alors parfois par des maux du corps, ou retournée contre soi sous forme de haine, culpabilité, ce qui peut donner des idées suicidaires avec passage à l'acte.

Est-ce le même lien entre un parent et l'Etat ?

Interrogeons nous sur notre rapport à l'Etat, sur notre relation à nos parents. Est-ce lui, est-ce eux qui nous font vivre, nous nourrissent, nous payent... si nous obéissons à leurs commandements, à leurs lois, à leurs décrets ?

A qui donnons nous le pouvoir en tant qu'adulte ?

Quels projets et perspectives de soin pour demain ?

Dans ce centre, ma politique en tant que personne Source et future fondatrice (si l'énergie de Vie m'y accompagne ?) sera celle d'apporter aux personnes des ressources pour qu'elles deviennent davantage **autonomes pour leur santé** : mieux connaître leur corps, leur système immunitaire, les mécanismes de défense de la pensée, apprendre à apprivoiser leurs émotions pour ne pas en être esclave, apprendre le vocabulaire des besoins au lieu de celui des juristes (autorisations/interdits/obligations...), être à l'écoute de leurs sensations, comme indicateur d'un conflit interne ou externe, et aussi outil de soin, de mieux-être en apprenant à les accueillir, à les réguler, grâce aux nouvelles données de la neurobiologie (Théorie Polyvagale de Stéphane Porges, par exemple) et les pratiques des art-thérapies, apprendre à être à l'écoute de leurs intuitions, signe fugace qui fait entendre peut-être la voix de l'âme...

Je précise que le mot *soin* signifie pour moi : *être à l'écoute de soi, de l'autre.*

² La violence impensable : inceste et maltraitance. F. Gruyer, Martine Nisse, dr P. Sabourin. Nathan. 1991

La violence impensable

Hélas, je pense que nous accueillerons des personnes en souffrance extrême, car doublement victime et qu'il sera nécessaire de travailler avec des thérapeutes qui savent accueillir la colère, la rage et la fureur et de les aider à transformer ces émotions en créativité, en vie et non en mort.

Et la première étape pour se soigner sera de se reconnaître comme une victime. Porter plainte ou pas envers l'agresseur ? Chacun fait et fera son choix. Si la Justice d'Etat n'entend pas, il sera peut-être nécessaire d'inventer des réunions de citoyens, de thérapeutes, et de professionnels de la Justice, capables d'entendre et de valider la plainte afin d'aider la personne à monter d'une marche dans son processus de reconstruction et de soin ?

La reconnaissance de l'état de victime est primordiale, sinon, il y a un risque d'identification à l'agresseur, et de devenir soi-même agresseur, sans le vouloir.³

Nous en avons vu plein dans les rues, des commerçants, qui se prennent pour des petits chefs à reprendre en leur nom les diktats des gouvernements.

Et, c'est aussi là que nous voyons se profiler l'activation en nous d'un triangle infernal, (victime, coupable, agresseur), se mettre à l'oeuvre. Il y a alors confusion des rôles, ressemblant à la mentalité des familles à transaction incestueuse. Il n'y a pas de père protecteur, qui dit NON, qui pose la loi de l'interdit de l'inceste et du meurtre physique ou psychique.

La colère est donc là, à bas bruit ou haut et fort, de façon individuelle et collective mais, est-elle entendue ? si oui, par qui, ? Comment ? Et on en fait quoi ?

Elle est donc à double tranchant, soit elle est dite de façon créatrice et entendue par un proche ou un professionnel de santé, afin d'être transformée en action constructive, de *reliance* avec l'autre, en arts, en message porteur d'aide, de solutions afin d'apprendre à vivre autrement.

Cela sera un challenge pour les années à venir, je crois.

Pour ceux qui ne peuvent entendre une autre version narrative de l'Histoire mondiale que celle des médias dominants, je crois qu'il n'est pas nécessaire de les brusquer, ils sont dans une sorte de figement de la pensée pour se protéger de savoir, de voir, comme parfois, une mère qui ne peut voir que sa fille est violentée par son propre mari. Alors, la mère développe parfois des symptômes psycho-somatiques pour se faire prendre en charge par la société et rester dans son aveuglement (comme par exemple, dans mon expérience d'infirmière, j'ai vu une femme souffrant d'une *hystérie de conversion*, hospitalisée en psychiatrie, dans un fauteuil roulant, le père violant régulièrement ses 4 filles). On ne peut « toucher » à ces symptômes, de mon point de vue. C'est une sorte de dissociation corps-esprit qui permet de fonctionner dans la société et d'avoir une sorte d'identité respectable, celle de « malade ».

Pour ceux qui se sont fait « piquer », est-ce un peu le même processus ? N'est pas dans une même ambiance de peur, voir de terreur, qui met la victime en figement ? La victime

³ Psychanalyse IV , oeuvre complete : S. Ferenczi. Payot. 1990

La violence impensable

est prise dans une injonction paradoxale (non-choix, ou choix forcé, sans consentement éclairé) mais qui leur permet de garder une pseudo-liberté, comme auparavant ? Chacun est devant un impératif de transactions avec soi-mêmes (économie, santé, norme sociale...) mais jusqu'à quand ?

Le jour où une personne aura choisi, ou que la vie l'y poussera, (par des décès dans son entourage, un traumatisme de plus...) elle pourra peut-être changer sa façon de voir le monde, la machine de l'Etat, le système de Santé, de développer un autre narratif de son histoire familiale...et celle de l'Histoire mondiale.

Cela sera peut-être le début d'un processus de changement de paradigme, que l'on peut appeler la croissance post traumatique, celle-ci serait personnelle et collective.

Ce concept va plus loin que celui de la résilience... J'allais écrire délivrance.

Oui, la délivrance est l'aboutissement d'une naissance, la naissance d'une nouvelle façon de vivre, qui peut être vue sous 5 angles : l'appréciation de la vie, les relations aux autres, le développement d'une force personnelle, les nouvelles possibilités et le développement d'une certaine spiritualité.

Peut-être faudra t-il passer par le soin des anciens traumatismes réactivés par la crise actuelle pour enfin, reprendre le pouvoir sur notre cerveau et changer nos croyances qui y ont été encodées par nos traumatismes passés et nos conditionnements familiaux, politiques et religieux ?

Le chemin sera long mais émouvant et profitera aux générations futures, je l'espère.

C'est maintenant ou jamais ?

La vie n'est pas blanche ou noire, elle est multi-couleurs.

C'est à nous de la peindre !

A nos pinceaux !

Claire Baudin, la passion de transmettre

<https://www.psychos-ressources.com/claire-baudin.html>