

Sommes-nous responsables de ce qui nous arrive ?

En tant que victime, sommes-nous responsables de ce qui nous arrive ?

Ou « *ce n'est pas moi, c'est l'autre !* »

Est-il possible d'entendre que nous sommes responsables de ce qui nous arrive quand on est victime d'un pervers narcissique ou d'une agression quelle qu'elle soit ?

Comment reconnaître ma part de responsabilité dans cette manipulation mentale, ou ce harcèlement que je subis tous les jours ?

Suis-je responsable de cette agression à main armée qui est venu un jour gâcher le reste de ma vie ?

Est-ce ma faute, à moi, si les clients dans mon travail sont agressifs ou menaçants ?

Ce n'est pas moi qui cherche les coups de mon conjoint alcoolique, ce n'est pas moi qui suis allé au devant de cette catastrophe !

Est-ce moi qui a provoqué ma maladie ou ma faillite ?

Il est vrai, que, la seule idée d'être « *complice* » de celui ou celle qui nous fait souffrir est insupportable.

Quand on est au cœur du volcan, on ne peut plus penser parce qu'on brûle.

On veut juste qu'on nous en sorte et que ça cesse.



Claude Berthoumieux

Avant tout, vous devez savoir que je ne suis pas une « psy » qui regarderait les faits, du haut de ses connaissances théoriques sur la question.

Je ne suis, pas plus, une scientifique qui observerait la réalité d'un virus mortel au microscope, tout en s'en protégeant soigneusement.

Je parle d'un vécu d'ex-victime, avec tous les événements qui ont jalonné mon histoire et des leçons que j'ai pu en tirer, juste pour avancer et parce que je voulais m'en sortir.

Parce qu'on est bien d'accord, il s'agit de s'en sortir définitivement et, vivant, de préférence !

En ce qui me concerne, victime d'un harcèlement sexuel (et moral) pendant 5 ans, j'avoue avoir eu souvent envie d'arracher la tête de ma psy quand elle osait me poser la question : « *Oui, et quels sont les bénéfices secondaires de votre expérience ?* »

Que pouvait-elle comprendre de ma souffrance, cette femme, calme et sereine, derrière son bureau !?

Elle ne vivait pas mon enfer, elle n'était pas à ma place !

Mais, à force de me retrouver en position de victime et de me poser la question, j'ai compris ce qu'elle voulait me dire et ma vie a changé.

Ce que j'ai compris ? C'est ce que j'aimerais partager dans ces quelques lignes.

Comment accepter que nous avons « peut-être » notre part de responsabilité dans ce qui nous arrive ?

Quand on subi la violence de l'autre, on se sent, tout simplement victime, qui plus est, une victime innocente.

De fait, nous sommes « victimes » d'un autre ou d'un évènement qui nous dépasse, englué dans une situation infernale où ne pouvons que subir l'injure qui nous est faite, avec un sentiment d'impuissance absolue.

Ce que je remets en question, non pas d'un point de vue juridique, mais, d'un point de vue psychologique, c'est , justement, notre part d'innocence.

Serais-je coupable de vivre ce type de relation ?

« Coupable », non ! « Responsable », oui.

Quoi qu'il arrive dans nos vies, nous devons à tout prix retrouver notre capacité de choix et, pour commencer, avant qu'il ne soit trop tard.

Il s'agit d'assumer la responsabilité de ce que nous vivons.

On va dire qu'on n'est peut-être pas responsable à 100%, ni même de 50%, on va s'en tenir à 5% !

Mais, dans tous les cas, nous restons responsables de nous-même et des choix que nous allons faire.

Être responsable, c'est être capable de donner une réponse à une situation.

Au lycée, j'ai fait du latin, je n'aimais pas ça du tout, mais, des années plus tard,

le mot « *responsable* » s'est décomposé bizarrement sous mes yeux et, j'ai compris la différence entre la notion de « *responsabilité* » et celle de « *culpabilité* » que l'on emploie souvent, indifféremment, comme s'il s'agissait de la même chose.

J'en veux pour preuve les cas d'accidents collectifs graves ou de sinistres importants où les médias nous annoncent systématiquement « *qu'une enquête est ouverte pour chercher les responsables* » et bien évidemment nous comprenons tous qu'ils cherchent les « *coupables* » !



Le mot « **responsable** » est composé de : « **res** » : la chose , « **responsa** » : la réponse, « **able** » être capable de... autrement dit : « **Être capable d'apporter une réponse à une situation** » , et , mieux encore , au cœur même du mot, il y a « **sponsa** », qui signifie la fiancée, en latin . La Fiancée, c'est la promesse à une union future autrement dit la promesse de l'unité.

Dans « **coupable** », par contre, on entend : **la capacité à battre sa coulpe**, voire , si on joue avec le mot : **la possibilité d'être « coupé en deux » ce qui sous-entend qu'on aurait commis une faute qui nous divise.**

D'un côté on va vers l'unité, la réconciliation avec soi-même.

De l'autre, la dualité, la division, la lutte, le combat d'une partie de soi contre soi ou contre l'autre et, par conséquent, la souffrance.

Quand on affirme qu'on est responsable de ce qui nous arrive, on ne dit pas qu'on est coupable.

On n'est plus dans le registre moral ou juridique, à rechercher « *qui est coupable ?* », ou « *à qui la faute ?* »

En tant que victimes nous ne sommes pas « fautives ». Jamais de la vie !

On imagine seulement qu'il se pourrait que nous ayons une part de responsabilité dans ce rôle de victime, et plus précisément dans la relation que nous entretenons

avec notre persécuteur.

Comme si les deux avaient besoin l'un de l'autre pour exister.

[box] On est deux dans une relation, et si l'autre est coupable de méfaits à notre égard, tant qu'il nous reste un souffle de vie ou une once d'énergie, il nous reste la responsabilité de tout faire pour nous en sortir.[/box]

Comment s'en sortir ?

Pour commencer, il faut savoir qu'il est pratiquement impossible de s'en sortir seul(e)

Que faire ?

1. Il faut en parler (même si c'est difficile !)
Vous pouvez appeler au secours, en parlant de votre situation à quelqu'un en qui vous avez confiance.
2. Vous pouvez vous faire aider par un spécialiste (psy ou coach) qui vous prendra par la main, et progressivement, vous aidera à **prendre conscience des interactions** qui peuvent entretenir la relation perverse. Par la suite, en partant du présupposé qu'il n'y a pas d'effets sans causes et qu'il faut bien une allumette ou une « *friction* » pour allumer un feu, ce guide, que vous aurez choisi, vous aidera à débusquer peut être les raisons qui ont engendré cette situation infernale.

Il est fondamental de réaliser qu'à moins d'un miracle, on ne peut pas se sortir d'une relation « *persécuteur-victime* » sans être accompagné et guidé, que ce soit par une spécialiste en face à face ou dans un groupe de victimes.

Cette relation est une relation « *malsaine* », une forme de co-dépendance addictive où chacun joue son rôle et où chacun est attaché à l'autre sans lequel il n'a plus de raison d'exister.

Et, en général, si la victime cesse de jouer le jeu, l'autre s'écroule.

On a besoin de quelqu'un parce que le chemin de la libération d'une telle relation est un chemin escarpé. On a souvent envie de revenir en arrière :

Très souvent, dans le cas d'une relation de couple, on est « *attaché* » à notre bourreau, on pense même que ça pourrait s'arrêter un jour et même, on imagine pouvoir l'en sortir, avec un peu de patience.

Alors, on reste, dans l'espoir que tout va s'arranger.

Pourquoi ça m'arrive à moi ?

Les raisons qui font que nous acceptons de subir la situation sont nombreuses et variées, elles dépendent de notre histoire personnelle.



On a peut-être eu un parent qui lui ressemblait et qu'on n'a pas pu sauver, on a peut-être, cachée au fond de nos souvenirs occultés, une vieille faute à expier (on se punit comme on peut !) on est peut-être une « *victime* » depuis longtemps, parce qu'on nous a inculqué la croyance que nous ne sommes pas « *grand chose* » et qu'il vaut mieux s'écraser que de se défendre ... Ou alors, on reste parce qu'on a peur des représailles...

Quelles que soient les raisons, il n'y a que dans l'échange et dans le questionnement d'un tiers qu'on a des chances de trouver la solution et d'en finir avec cette souffrance.

Pour- Quoi ?

A la découverte de « *l'intention cachée* »

Au delà des causes, il y a la question de l'intention cachée.

La question du « *Pour-quoi ?* » nous vivons ce que nous vivons.

Non plus en terme de causes mais en termes de finalité : quel est le but « *inconscient* » que nous poursuivons ?

Et si l'autre, le persécuteur, était juste une projection de notre « ombre », cette part de nous que nous ne voulons (ou ne pouvons) pas voir.

Ce combat que nous refusons de mener, cette colère qui ne veut pas s'exprimer, ces conflits que nous évitons soigneusement, cette peur panique de ne pas être aimé ou même de mourir, sont tout autant d'énergies négatives qui couvent tout au fond de nous depuis toujours.

Ces forces obscures nous affaiblissent et nous exposent à ceux qui porteraient, en eux, la nécessité de rencontrer leur propre ombre, à savoir, rencontrer ce qui leur fait le plus peur : la fragilité, les émotions, la sensibilité, la douceur ou que sais je encore ?!

Parfois, « l'autre », l'adversaire, n'est que le miroir, « jumeau » de ce que nous sommes et nous nous affrontons en combat singulier dans des luttes épuisantes où aucun des deux ne veut s'avouer vaincu.

Jusqu'au jour où il faudra lâcher-prise au risque d'en mourir.



Alors, oui, si vous voulez vous en sortir, il est indispensable de reprendre un début de pouvoir sur votre vie en vous posant ces deux questions :

- Au présent : en quoi suis je responsable de ce qui m'arrive ? (ne serait-ce que comme une hypothèse à vérifier) en cherchant le pourquoi (les causes) et le pour-quoi (la finalité).
- Pour le futur : A quoi ça peut me servir en terme d'évolution personnelle ? autrement dit : qu'est ce que j'ai besoin de comprendre pour changer une bonne fois pour toute, et « me » choisir, enfin, la vie que je mérite de vivre ?

Pouvoir répondre à ces questions, serait déjà la promesse d'une libération, une issue de secours, peut-être même la clé pour ouvrir, enfin, cette porte que l'on n'avait pas vue, là bas, tout au fond de l'impasse.

Dans les situations où je ne suis pas maître du « jeu », où je n'ai aucun pouvoir, que ce soit sur l'autre, ou sur une maladie, mon seul pouvoir est de savoir « lâcher-prise » dans la situation, en arrêtant de jouer ce jeu relationnel infernal et ensuite d'agir activement, pour reprendre la maîtrise du « je ».

Notre seule faute, (là nous serions vraiment coupable !) serait de laisser-faire et de renoncer à notre véritable puissance : celle de savoir nous faire respecter parce que nous aurions retrouvé le sens de notre dignité.

En conclusion

Quelle que soit la situation, aucune victime n'est coupable ! Ce genre d'ambiguïté ne devrait plus exister dans nos esprits. J'aimerais parfois que les juges des tribunaux l'entendent et le comprennent. Car ils ne sont là que pour sanctionner les actes d'un humain qui en a violenté un autre. Ils sont là pour poser un jugement et appliquer une peine. C'est tout ce qu'on leur demande.

Mais tous les procès du monde qui pourraient avoir reconnu la culpabilité de votre agresseur, ne vous délivreront jamais de vos propres démons intérieurs.

Notre responsabilité réside, entre autres, dans le fait de tout faire pour sortir « du rôle de victime ». Le chemin de la psychothérapie nous amènera inéluctablement à nous mettre en question dans le rôle que nous jouons dans la relation que nous avons, un jour, accepté de vivre (ne serait ce que par instinct de survie !).

La prise de conscience de notre part de responsabilité est le prix à payer pour nous délivrer du mal et nous permettre de poser des actes libérateurs.

C'est ce que j'ai fait pour moi, c'est ce que je vous souhaite de mieux.

Claude Berthoumieux

Psychothérapeute depuis 35 ans.
Victimologue, spécialisée dans la prévention du stress post traumatique.
Habilité Intervenante pour les RPS en entreprise, et l'accompagnement des victimes d'agressions en milieu professionnel.



Auteur de « Vivre après une agression » Ed° du Souffle d'or 2005

Ex-victime : d'abus sexuels dans son enfance, un violée à 22 ans. Victime d'une

attaque à l'arme blanche dans la rue aux USA, et d'un harcèlement sexuel pendant 5 ans, un hold-up à main armée et quelques autres mésaventures.

Aujourd'hui, tout va bien, merci !

Retrouvez Claude Berthoumieux sur son site:
<http://www.equilibre-sante-plus.com>

© Toute reproduction, même partielle est interdite sans l'accord de l'auteur

<http://bit.ly/responsabilite-victime>

La reproduction intégrale de mon écrit est autorisée. Cependant, mon nom complet ainsi que le lien actif de la page du site internet <http://soutien-psy-en-ligne.fr> ou/et <https://pervers-narcissiques.fr> est obligatoire. Vous remerciant de votre compréhension ainsi que de l'intérêt porté à mon travail, Geneviève Schmit.



Pervers-narcissiques.fr Site portail pour les victimes de PN



Geneviève Schmit,
coaching
thérapeutique.

© Geneviève Schmit, experte dans l'accompagnement des victimes de
manipulateurs pervers narcissiques.

Pour toutes consultations à distance, laissez-moi un texto au 06.43.43.15.79

J'aurais grand plaisir à lire vos interventions sur le Facebook qui vous est dédié:
Facebook pour les victimes de violence psychologique et de manipulation



perversive. [Soutien.Psy](#)
