



VIII. PRENDRE EN MAIN MA VIE :

PASSER DE LA VICTIMISATION À LA RESPONSABILISATION

1. HISTOIRE DES DEUX FRERES

- *Histoire des deux jumeaux* (adaptée) J. MONBOURQUETTE, *Je suis aimable*, p. 154.
- C'est l'histoire de deux jumeaux, fictive, bien que je connaisse deux jumeaux qui sont tout à fait comme ceux de cette histoire. *Impossible d'imaginer deux jumeaux plus différents ! L'un se montrait optimiste et se répétait en lui-même : « La vie est belle. Les gens m'aiment. Je suis intéressant. Je veux tout connaître. Je suis sûr de réussir mes projets. » L'autre disait : « La vie est triste, personne ne m'aime, je ne suis pas aimable ; je suis nul, jamais je ne réussirai dans la vie. » Inquiets de l'attitude pessimiste de leur enfant, les parents décidèrent d'aller voir un psychologue. Après un examen attentif des jumeaux, le psychologue en vint à la conclusion qu'il faudrait diminuer l'optimisme de l'un pour guérir le pessimisme de l'autre. Il conseilla donc aux parents d'envoyer leur enfant pessimiste dans une magnifique colonie de vacances, fréquentée par des enfants très gentils et offrant des activités artistiques et sportives des plus intéressantes. Quand à l'optimiste, les parents devaient l'enfermer dans une écurie pleine de fumier pour diminuer son enthousiasme. C'est ce que firent les parents. Après quelques jours, ils allèrent constater le résultat de l'expérience. Ils visitèrent d'abord l'enfant pessimiste. Celui-ci se plaignait de la maison qui était mal adaptée à des enfants, de la nourriture qui était mal préparée, de ses compagnons qui ne s'intéressaient pas assez à lui, de ses moniteurs qui étaient trop sévères, du temps qui était maussade, etc... Il était évident que le traitement n'avait pas donné chez lui le résultat escompté. Ils allèrent ensuite trouver l'enfant optimiste. Ils trouvèrent celui-ci en train de charger une charrette de fumier. L'enfant leur dit alors : « C'est merveilleux tout ce que je découvre ici. Les fermiers sont très sympas. J'ai pu dormir dans le foin, ce qui est une expérience merveilleuse. J'aime beaucoup les animaux, en particulier le petit veau. Et même le fumier, qui semble être un détrit, est un merveilleux engrais pour les plantes. Quand je serai grand, je veux devenir fermier. (Tiré de J. MONBOURQUETTE, *Je suis aimable*, p. 154)*

- La deuxième histoire, authentique celle-là, est tirée de P. PRADERVAND, *Plus jamais victime* (p. 11): C'est « le récit de deux frères, fils du même père alcoolique, qu'un psychologue avait interviewés. L'un était devenu alcoolique, l'autre ne touchait pratiquement pas à l'alcool. Le premier, qui se voyait comme victime de son éducation, répondit au psychologue que son alcoolisme était facile à expliquer : "Voyez-vous, mon père était un alcoolique. On peut dire que j'ai appris à boire sur les genoux de mon père." Le second répondit : "Voyez-vous, mon père était un alcoolique. On peut dire que j'ai appris très tôt dans la vie que l'alcool peut être un poison. »

2. SE VICTIMISER OU AVOIR UNE ATTITUDE RESPONSABLE ?

- Il y a un lien très fort entre la tendance à se victimiser et une mauvaise estime de soi : parce qu'il y a trop de choses dans la vie qui exercent une influence négative sur l'estime que j'ai de moi-même, je cherche à rendre les autres responsables de ces choses, pour me libérer. Si j'ai une bonne estime de moi-même, je n'ai pas besoin de me victimiser, j'adopte une attitude responsable.
- Après avoir subi une offense grave, une grande injustice, dans les premiers temps, il est normal que j'éprouve le sentiment d'être victime. Cela fait partie du processus de deuil. Mais à moment donné, il faudra pouvoir sortir de ce sentiment, qui peut dégénérer en victimisation et même en paranoïa. (Cf. les soldats qui sont revenus de la guerre du Vietnam, Camille Claudel par rapport à Rodin)

A. L'ETERNELLE VICTIME

- **Les caractéristiques de la personne qui se victimise** : Elle subit les situations, ou plutôt accepte de les subir (= une certaine passivité). Peur, résignation, soumission, fatalisme, défaitisme, sentiment d'écrasement, apitoiement sur soi-même, pessimisme. Rend souvent les autres responsables de ses problèmes. Cherche des excuses plutôt que de trouver des solutions.
- La personne qui a une attitude responsable cherche d'abord à se changer elle-même ; **la personne qui se victimise** cherche d'abord à changer les autres, elle voit prioritairement le problème en dehors d'elle.
- **La personne qui se victimise rend les autres responsables de ce qui ne va pas**, fait des autres des boucs émissaires. Si la pastorale dans la paroisse ne fonctionne pas, c'est à cause de Pierre, Paul ou Jacques, à cause des structures, à cause des responsables, à cause des dirigeants, à cause des prêtres, à cause de.... Il y a parfois dans cette attitude du bouc émissaire une échappatoire à une authentique remise en cause personnelle, voire conversion personnelle.
- P. PRADERVAND : « *D'une certaine façon, la personne qui se réfugie dans le rôle de victime reste enfant, refuse de grandir. Ce n'est pas une raison pour manquer de la plus tendre compassion à son égard. Car celui ou celle qui est coincé(e) dans une attitude de victime est une personne qui a été blessée par la vie, ou qui en a peur ; seul l'amour peut faire fondre la peur, pas le jugement.* » (*Plus jamais victime*, p. 51)

B. L'ADULTE RESPONSABLE

- Je préfère les formules **avoir une attitude responsable, ou agir de manière responsable**, plutôt que *être responsable* (cf. titre du livre de P. Pradervand), car cette dernière formule est ambiguë et peut laisser croire que l'on a à se rendre responsable de ce dont on est victime.

- **Avoir une attitude responsable, ou agir de manière responsable**, « *non pas dans le sens d'avoir causé le mal, mais d'être capable d'y réagir ou d'y répondre avec intelligence, créativité et amour.* » (P. PRADERVAND, op. cit., p. 41) Ne pas subir de façon défaitiste le mal qui nous a été fait. Nous ne sommes peut-être pas responsables d'être par terre, du mal qui nous a été fait, mais nous sommes responsables de ce que nous faisons lorsque nous sommes à terre.
- « *C'est un choix que chacun, chacune peut faire à un moment ou à un autre de sa vie : vais-je me voir comme victime ou responsable ? C'est peut-être la décision la plus fondamentale que nous puissions prendre dans l'existence* » (P. PRADERVAND, op. cit., p. 23)
- Il y a parfois, derrière la tendance à se victimiser, un refus de voir sa propre responsabilité dans ce qui ne va pas. Une attitude quelque peu infantile. L'enfant dit souvent : « *C'est pas moi, c'est l'autre !* » Chez l'adulte, cela prend la forme plus élaborée d'une justification rationnelle. Il y a une part de nous-mêmes que nous peinons à voir, l'ombre, et que nous projetons sur les autres. **SR MARIE-PIERRE LAMBERT** va même jusqu'à dire : « *En chacun de nous il y a une victime et un bourreau. L'admettre est douloureux.* » (In *Voix de Saint-Paul*, 3.1999) Accepter qu'il y a en nous une part de bourreau est dur à reconnaître.
- Je n'ai pas, dans le sens contraire, à me rendre responsable de tout ce qui m'arrive, **Mais je peux réagir de manière responsable à une situation dont je ne suis pas responsable.**

C. UN PROVERBE

La personne qui se victimise trouve des excuses ; la personne qui a une attitude responsable trouve des solutions.

3. UN DEUIL A VIVRE

- Se situer en adulte responsable est un deuil à vivre : un deuil par rapport à des attitudes infantiles et des avantages dont nous croyions tirer, un deuil du passé, des manques et frustrations subies, et même un deuil d'une réparation par rapport à tout cela.
- J. ARENES : « *Il est une nécessité vitale de sortir un jour de la plainte, et de pouvoir se dire à soi-même que le temps de l'offense est terminé. Cela ne veut pas dire qu'il n'existe plus de blessure ni de souffrance, mais simplement que j'ai décidé de tourner la page, de sortir de cet accrochage à l'offenseur par le biais de la plainte. Cette décision est de l'ordre du deuil. Après, c'est comme si j'avais "perdu" l'offenseur, et par là même toute possibilité de réparation. La réparation n'est d'ailleurs jamais totale ; il faut, pour de nouveau goûter à la vie, tolérer qu'elle ne le soit pas. Tolérer aussi, dans certains cas, de ne pas enchaîner les représailles qui entretiennent, elles aussi la relation avec l'offenseur.* » (*Dépasser sa violence*, p. 114)

4. LIEN VICTIMISATION – CULPABILITE

- Il y a un **lien entre le sentiment d'impuissance et la victimisation** : devant l'impuissance que je peux ressentir face à des personnes ou des situations, je cherche à rendre les autres responsables.
- **Un constat empirique** : Plus une personne a de culpabilités, plus elle a tendance à se situer comme victime. C'est paradoxal, mais **il y a un lien entre la culpabilisation et la victimisation**. Logiquement, la personne qui se victimise ne

devrait pas avoir de culpabilité, puisque la culpabilité est reportée sur l'autre. Or, c'est le contraire qui se passe. Mais cela s'explique si la victimisation est précisément un mécanisme de défense contre une culpabilité malade. Je me victimise pour essayer de me libérer de mes culpabilités.

- « *Il faut sortir du rôle de victime pour devenir acteur. L'être humain est guéri lorsqu'il accepte la culpabilité [la juste culpabilité]. (...) En psychologie clinique, on dit que l'homme se libère d'une culpabilité injustifiée (et) qui entrave son existence lorsque de victime il devient acteur. Lorsqu'il assume [la part de] sa faute et voit "la poutre dans son œil", il est sur le chemin de sa propre humanité.* » (Bethléem, mai 2001, p.18-19)

5. JUSTE CULPABILITE ET CULPABILITE MALADIVE (CULPABILISATION)

- Il y a une **juste culpabilité** et **culpabilité malade** (culpabilisation). Si, par négligence, je provoque un incendie qui détruit toute une maison, il est juste que j'éprouve un sentiment de culpabilité. (Je ne dirai pas comme Pradervand : « *La culpabilité est la mafia de l'esprit* ») Ce n'est plus juste si j'éprouve de la culpabilité face à une situation dont je ne suis pas responsable. Je souffre de culpabilité malade si je me culpabilise pour tout et pour rien.
- MARIE BALMARY, dans le livre *Le sacrifice interdit*, décrit très bien la genèse de la culpabilité malade : « *Bien des enfants, et bien des dominés (socialement, professionnellement, politiquement), ont vécu et vivent la succession d'événements suivante : ayant été offensés, ils protestent et sont alors réprimandés de réprimander ; on leur reproche le fait même qu'ils font un reproche. Les forces étant inégales, ils en viennent à se taire. Dans bien des familles à "forte ambition éducative", des enfants ont même dû demander pardon d'avoir fait un reproche. La boucle est bouclée : c'est l'offensé qui est maintenant celui qui demande pardon : la faute est bien revenue sur lui.* » (p. 59)
- Donc, selon MARIE BALMARY, **l'origine de la culpabilité est dans le fait d'avoir été situé comme coupable d'une offense subie**. Ceci pervertit le sens de la responsabilité et installe une fausse culpabilité. La personne par la suite aura tendance à se sentir coupable de tout.
- Pourtant, la personne éprouve à l'intérieur d'elle-même un sentiment d'injustice face à cette culpabilité. **La réaction de défense contre la culpabilité, c'est la victimisation** : Ce n'est pas moi, c'est lui ! = un besoin de mettre hors de soi la faute.

6. DE LA CULPABILISATION A LA RESPONSABILISATION

- Par la suite, j'aurai de la peine à accepter ma réelle culpabilité dans une situation où je suis réellement coupable. Parce que la culpabilité reste marquée d'une blessure, marquée par un sentiment d'injustice, par une peur.
- Mais, à moment donné, j'ai à sortir de la victimisation qui est un mode blessé, un peu infantile, pour passer dans un monde plus adulte, celui de l'attitude responsable. Un mode où je ne cherche ni à me libérer de ma juste culpabilité, ni à me charger injustement.
- **La clef de dénouement de la culpabilisation, c'est changer de registre** : Il faut sortir du registre culpabilité – victimisation pour entrer dans celui de la responsabilisation. Ce changement de registre est aussi un changement de regard : passage d'un regard qui juge, condamne, à un regard d'adulte, qui n'accable ni les autres ni soi-même.

- **Le couple culpabilisation – victimisation s’auto-entretient.** La personne qui est prise dedans se voit constamment coupable ; et pour se libérer de cette culpabilité, elle se victimise. Elle se victimise pour affirmer son innocence, même dans des situations dont elle porte réellement la responsabilité.

Mais **la victimisation ne libère pas de la culpabilité, au contraire, elle l’entretient**, tout comme elle entretient le lien avec l’agresseur. En plus elle l’entretient dans un sens de domination de la part de l’agresseur : je suis établi comme victime. Se rappeler cette parole de A. Grün : « **L’autre n’a de pouvoir sur moi que celui que je lui donne.** » (*Développer sa valeur personnelle*, p. 127) C’est particulièrement vrai dans la victimisation.

- La sortie de ce cercle vicieux passe par la **transformation de la culpabilisation en responsabilisation**. Avoir une attitude responsable, en réfutant la culpabilisation.

7. LA DECISION DE PRENDRE EN MAIN SA VIE

- Il y a sous-jacent au problème deux attitudes de fond par rapport à l’existence, face à soi-même, face aux autres : une vie subie ou une vie choisie :

- **une attitude de refus**, de résignation, de défaitisme, de passivité. « *L’attitude de victime est fondamentalement une attitude de négation face à la vie* » (PRADERVAND, op. cit., p. 64) La vie, les personnes, les événements difficiles sont subis, comme à contrecœur, parfois avec une teinte de reproche vis-à-vis de Dieu.

- **une attitude d’acceptation**, d’accueil, d’ouverture. Un oui aux événements de la vie, aux personnes. Un oui qui n’est pas qu’une acceptation extérieure, mais un plein consentement. Un oui qui devient finalement porteur : Dis oui à la vie, et la vie te portera !

- **Cf. texte** : C’est le consentement à votre vie qui vous rendra libre, 6^{ème} étape.
- Il est certainement utile de fouiller dans son histoire, de découvrir d’où viennent les blessures du passé. Mais à moment donné, je dois en faire le deuil, tourner la page, cesser de me lamenter sur moi-même, je suis appelé à « prendre congé » de mon histoire.
- A. GRÜN : « *Selon C.G. Jung, ce qui importe, c’est que, à un certain moment de mon existence, je prenne en main la responsabilité de ma vie, que j’acquiesce à mon passé et que je le considère comme un matériau qu’il s’agit de façonner. (...) Alors, je ne serai plus déterminé par mes blessures...* » (*Développer valeur personnelle*, p. 125)

Maret Michel, Communauté du Cénacle au Pré-de-Sauges