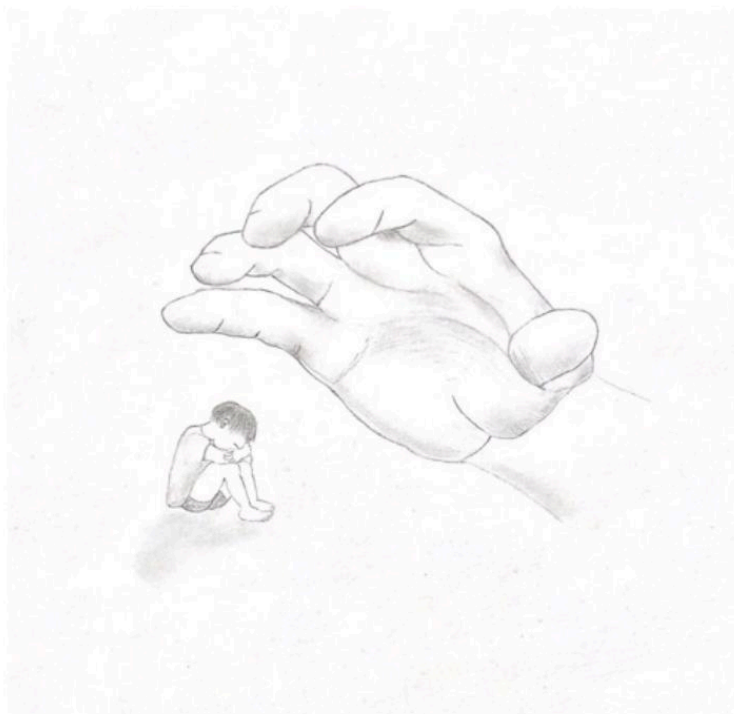


---

# DE LA MALTRAITANCE À LA RECONSTRUCTION

---

L'exemple de vie de Néma



Aurélie Siauve



## Introduction

Au cours de ce récit, je souhaite sensibiliser les jeunes et les adultes sur les conséquences de la maltraitance infantile sur un jeune enfant. Je souhaite également apporter mon soutien aux enfants et adultes qui ont souffert de maltraitance et qui pourront se retrouver dans ce récit. L'idéal étant d'atteindre un monde dans lequel aucune violence n'aurait lieu, il est donc important d'être conscient des possibles faits de violences autour de chacun d'entre nous. Il me tient à cœur de présenter une partie de la vie future d'un enfant maltraité dans laquelle il arrive à travailler sur son passé pour limiter ses séquelles et ainsi avancer sainement.

J'écris pour les enfants qui sont victimes d'abus. J'écris pour les adultes qui pourraient prendre conscience des conséquences d'actions, qui peuvent même paraître insignifiantes, sur le développement des enfants. J'écris pour donner espoir et proposer des solutions aux enfants.

Pour traiter ce sujet délicat, j'ai décidé de donner la parole à un ami qui a vécu de la violence dans son enfance pour ainsi baser mon texte sur des faits réels bien que certains passages soient légèrement modifiés pour pouvoir y intégrer des ressources traitant de ce sujet. A travers cet écrit, je donnerai la parole à des psychiatres, des auteurs ainsi qu'à des psychologues qui ont travaillé sur ce sujet et qui accompagnent des enfants maltraités à travers leur reconstruction. Les dialogues concernant ces études ne sont pas tirés de faits réels. Par souci de confidentialité, les noms des enfants, le nom du collège et du quartier ont été changés et choisis par mon ami.

Cet écrit comporte une deuxième partie évoquant les cheminements effectués jusqu'ici par mon ami pour réduire les séquelles découlant de son enfance. Pour entamer une réconciliation avec le passé, il faut être prêt à en parler et à travailler sur soi avec de l'aide extérieure. Par conséquent, la place des proches dans ces situations est très importante, tout le monde est concerné et a son rôle à jouer.

## 1<sup>ère</sup> partie

Il est tard, je suis couché depuis quelques heures sans pour autant réussir à trouver le sommeil. Dans mon lit, dans le noir, silencieux et supposément endormi, je songe à la protection que cet environnement peut m'apporter. Cependant, je sais que, dans la triste réalité, cela ne suffira pas pour lui échapper. Je l'entends crier dans le salon, qui est mitoyen à ma chambre. Il lui suffit de parcourir seulement quelques mètres pour que je subisse son humeur. Après quelques minutes, qui me paraissent une éternité, je l'entends se rapprocher d'un pas cinglant et brusquement, ma porte s'ouvre...

\*\*\*

Le soleil se lève, il est temps de se préparer pour aller à l'école. Je suis fatigué et ai peu dormi cette nuit. J'aimerais rester dans mon lit mais sortir de ce climat familial est nécessaire. Nous avons pour habitude de ne pas petit-déjeuner, nous nous lavons les dents avec ma petite sœur Yuno puis, après avoir fini de préparer mes affaires, je sors de l'appartement que nous habitons dans le Marais. Je me dirige d'un pas mécanique vers le collège du quartier qui se situe à une dizaine de minutes de chez moi. Arrivé devant le portail du collège François Couperin, je sors mon carnet de correspondance pour rentrer dans l'établissement. La 6<sup>ème</sup> B a cours de mathématiques au deuxième étage, escalier A. Je me dirige alors vers cette salle. Une fois arrivé en classe, le professeur fait l'appel. Je ne prête guère attention à ce qu'il dit, fatigué des événements de la veille. Puis, le cours commence :

- L'un d'entre vous peut-il définir la maltraitance infantile ? Demande le professeur.
- C'est lorsqu'un adulte exerce de la violence physique sur un enfant, répond Émile, l'un de mes camarades.
- Oui en partie, mais il existe d'autres sortes de violence. Quelqu'un d'autre peut-il compléter la réponse d'Émile ?
- On peut aussi prendre en compte la violence verbale, ajoute Amélie, une camarade de mon groupe d'amis.
- Tout à fait. La maltraitance infantile peut se traduire par de la violence physique, morale, de la pression psychologique, mais également par la malnutrition, le manque de soin et d'hygiène apporté à l'enfant.<sup>1</sup> Pour illustrer cela, Nema pourrais-tu nous raconter les événements de la veille s'il-te-plaît ?
- Comment ? Réponds-je, surpris de la question que l'on me posait.
- Arrête de rêvasser et explique à tes camarades la mise au même dénominateur de ces deux fractions ! Répète le professeur. »

La question du professeur me fait sortir de mes songes et le cours de maths reprend.

À midi, la sonnerie retentit. Mes camarades se hâtent de ranger leurs affaires pour courir à la cantine. Le menu, peu alléchant, comporte une entrée, un plat et un dessert. Je n'ai pas souvent faim donc je me contente de tomates en entrée et d'un peu de pâtes pour le plat. C'est un moment que j'aime partager avec mes amis à travers toutes sortes de blagues qui

---

<sup>1</sup> Définition donnée par la Société Scientifique de Médecine Générale : La maltraitance à l'égard d'un mineur inclut toute interaction basée sur la menace ou sur la violence physique, psychologique ou sexuelle que les parents, ou toute personne exerçant une pression ou imposant une absence de liberté, emploient avec l'enfant et qui risque de lui causer des dommages corporels ou psychologiques. (Violence psychique, physique, la négligence, la maltraitance sexuelle et l'exposition à la violence des parents/tuteurs.)

nous font rigoler à gorges déployées. Ces petits instants me permettent de m'échapper de mon quotidien oppressant. Cet après-midi, nous étions censés avoir cours de physique-chimie mais la professeure vient d'être signalée absente. Il est trop tôt pour rentrer à la maison donc je décide de passer le temps dédié au cours de physique au CDI de l'école. Je fais des mathématiques, comme me l'ordonne mon père depuis mon plus jeune âge. Je cherche alors un livre d'un niveau avancé dans les rayons lorsque je tombe sur un texte de Marie-France Le Heuzey qui est rangé au mauvais endroit. Le titre est frappant : L'enfant maltraité : le regard du pédopsychiatre.<sup>2</sup> Je le prends, curieux, puis commence ma lecture. La pédopsychanalyste s'intéresse aux conséquences des maltraitements infantiles sur le développement des enfants. Ces carences parentales peuvent générer des troubles chez les enfants qui mènent alors à de l'autodestruction. L'enfant se noie dans la dépression et pâtit, au cours de son développement, des conséquences des traumatismes infantiles vécus tels que les troubles dépressifs, les envies suicidaires, le pessimisme, les insomnies ou encore les crises d'angoisses. Je me reconnais dans la plupart de ces phénomènes. Cela me fait alors songer à l'origine de mes troubles personnels et notamment à mes insomnies qui durent depuis aussi longtemps que je m'en souviens. La sonnerie me fait sortir de ma réflexion personnelle. Je me précipite alors pour récupérer mes affaires afin de rentrer à la maison. Mes parents ne travaillent pas, ils sont donc à la maison toute la journée. Mon père connaît mon emploi du temps, par conséquent, j'ai le droit à 10min pour rentrer chez moi. Si ce temps venait à être dépassé, j'aurais droit à une correction. Je me hâte sur le chemin en espérant que mon père soit de bonne humeur.

\*\*\*

J'arrive à la maison à 16h08. Nous habitons dans un petit appartement qui comporte deux chambres, celle de ma petite sœur qui est vraiment petite et la mienne qui est plus grande parce qu'elle comporte le bureau de ma mère. Mes parents dorment dans le séjour, dans le canapé lit. Le bureau de mon père est à droite en arrivant dans le séjour, le canapé au fond et la table à manger au milieu de la pièce. Les murs sont décorés de posters des groupes de blues préférés de mon père. La pièce est très lumineuse et conviviale. Je prends un paquet de gâteau dans la cuisine puis je m'installe à la table de la salle à manger pour faire mes devoirs. Mon père m'ordonne de faire des mathématiques, comme il a l'habitude de le faire. Il se met à jouer à un jeu vidéo pendant que je fais le programme de seconde. Mon après-midi est longue, sans pause. À 19h, je prends une douche puis nous nous mettons à table quinze minutes plus tard. Mon père n'est pas de bonne humeur. Sa colère éclate en plein repas. Ma mère a servi trois nems dans mon assiette. Il n'en veut qu'un. Il lui demande alors agacé pourquoi a-t-elle servi les trois nems. Elle marmonne que cela a peu d'importance. La réponse de mon père échappe à mon esprit qui s'est focalisé sur mon repas. Il s'ensuit un déferlement d'insultes qui

---

<sup>2</sup> Marie-France Le Heuzey s'intéresse aux conséquences sur le psychisme des enfants maltraités et des adolescents qu'ils deviennent. Dans son étude, la pédopsychiatre différencie les cas en fonction des différents types d'agressions subies par l'enfant. En effet, un enfant qui subit une agression isolée ne réagit pas de la même manière qu'un enfant qui subit des agressions répétées. Elle évoque également le cas d'un enfant qui se fait maltraiter par sa mère. Il n'en parle pas et excuse sa mère parce qu'elle a une maladie. Nous nous apercevons que l'enfant assimile son environnement à un milieu hostile et dangereux mais il ne se sent pas plus en sécurité pour en parler ailleurs. L'enfant évolue dans une ambiance qui l'amène pour 40% des cas à des difficultés scolaires puis des conduites suicidaires, troubles du comportement alimentaire, troubles dissociatifs, abus d'alcool et substances illicites. Cependant, tous les enfants ne réagissent pas de la même manière et ne développent pas les mêmes problèmes. C'est pour cela que chaque cas est à étudier dans sa spécificité.

me coupe l'appétit. Ma mère subit la situation par peur de représailles. J'espère du plus profond de mon cœur que mon père cesse. J'ai peur pour ma petite sœur qui n'a que cinq ans et qui assiste, apeurée, à la situation. Il agrippe un couteau et le plante violemment dans la table. Ma mère sursaute, je suis paralysé de peur. Mon sang se fige... Ma mémoire en reste atrophiée...

\*\*\*

Quelques instants plus tard, je me retrouve dans la salle de bain pour me laver les dents. Ma petite sœur est avec moi. J'essaye de la rassurer en lui racontant une histoire drôle. L'ambiance reste froide suite aux événements qui viennent de se produire, Yuno ne sourit pas à ma tentative de blague. Ma maman nous rejoint dans la salle de bain, qui est très étroite, et dépose sa main sur mon épaule en signe de réconfort. Yuno s'élançe pour lui faire un câlin. Je constate, attristé, qu'à cinq ans à peine, elle se rend compte de la gravité de la situation. Maman ne répond rien puis se lave les dents avec nous. Une fois que nous avons tous les trois fini, elle accompagne ma sœur se coucher. Je me retrouve dans ma chambre, mon père est parti prendre l'air suite à la dispute. Je me mets alors à lire le livre imposé par notre professeure de français : Aké, les années d'enfance<sup>3</sup> de Soyinka. Je suis au début du livre, pour l'instant le petit Wole vit dans un village au Nigéria. Il est très actif et aime beaucoup lire, ce qui le différencie des autres enfants qui vivent dans un environnement peu propice à leur développement intellectuel. Dans les premiers chapitres, des actes de violence de la part de sa mère, Chrétienne Sauvage, sont décrits. En effet, elle recourt à une éducation physiquement punitive. Je me reconnais dans certains passages où Chrétienne Sauvage gronde Wole puis le tape alors qu'il ne faisait rien de mal. Je m'identifie de plus en plus à Wole et suis absorbé par ma lecture lorsque j'arrive à un moment très intéressant. Chrétienne Sauvage parle de son enfance et laisse sous-entendre que cela a eu un impact sur sa vision de l'éducation. Elle dit à Wole qu'après une escapade interdite en forêt avec son frère, ils ont reçu une correction : « Évidemment, après la prière du soir, il a fallu payer. Six bons coups chacun dans le bas du dos ». Je me demande alors pourquoi perpétue-t-elle cette maltraitance si elle l'a vécu elle-même et peut témoigner de la souffrance que cela procure ? Ma mère entre dans ma chambre et m'interrompt dans ma lecture. Elle me dit qu'il est l'heure d'aller se coucher pour ne pas être trop fatigué demain matin à l'école. Elle m'embrasse et referme ma porte. Je suis dans le noir, le sommeil ne viendra pas avant de longues heures d'attentes, je suis habitué...

\*\*\*

Il est 7h15, mon réveil sonne. Je me lève après seulement quelques courtes heures de sommeil. Je suis mon petit rituel du matin. Une demi-heure plus tard, je pars de chez moi direction le collège. Nous commençons par un cours de français.

- « - Bonjour à tous, dit Madame Cody.
- Bonjour Madame, répond la classe en cœur.

---

<sup>3</sup> *Aké, les années d'enfance est une autobiographie de l'écrivain nigérian Wole Soyinka qui a été publiée en 1981. Il raconte les douze premières années de sa vie, avant et pendant la seconde guerre mondiale, dans un village de l'ouest du Nigeria. Il évoque des passages de son enfance. Sa mère qu'il nomme Chrétienne Sauvage est décrite comme étant contre les injustices (elle milite contre les injustices faites aux femmes de son village) et contre la violence (« citation »). Cependant elle fait recours à une éducation violente dont le petit Wole souffre. Selon lui, l'a peur d'avoir une punition devrait suffire. Au cours du récit, il nous fait implicitement comprendre la cause de ces violences.*

- J'espère que vous avez lu les premiers chapitres d'Aké, et les années d'enfance parce que je vais commencer à commenter le texte. Tout d'abord, qu'avez-vous pensé du début du livre ? Oui Emma ?
- J'ai beaucoup de mal avec la violence dont fait preuve Chrétienne Sauvage envers ses enfants, répond Emma.
- En effet, Chrétienne Sauvage a recourt à une éducation punitive. Le petit Wole est différent des autres enfants de par ses centres d'intérêts ce qui suscite beaucoup de violence de la part de sa mère. Oui Lucas ?
- Ce que je ne comprends pas bien c'est que Chrétienne Sauvage a pourtant été battue dans son enfance, donc elle devrait savoir ce que Wole ressent. En tant que mère elle ne devrait pas faire subir cela à son enfant ! dit Lucas.
- Tu soulèves un très bon point Lucas et je vais essayer de vous donner des pistes de compréhension. Alice Miller<sup>4</sup> donne une explication à cela dans son ouvrage C'est pour ton bien<sup>5</sup> : « Cette absence de sensibilité aux souffrances [...] prend sa source dans les mauvais traitements que le sujet a lui-même subi et dont le souvenir peut certes avoir été conservé, mais dont le contenu émotionnel, l'expérience profonde des coups et de l'humiliation, a dû être dans la majorité des cas totalement refoulé ». Chrétienne Sauvage fait peut-être abstraction des émotions qu'elle a ressenti. Cependant, dans ce cas de figure, l'éducation punitive est considérée comme naturelle pour Chrétienne Sauvage mais il ne faut absolument pas le banaliser. La violence ne doit pas être utilisée dans un foyer ! nous explique Madame Cody.

Suite à cette conversation j'ai quelques éléments de réponse à la question que je me posais la veille. Je comprends alors que chaque individu ayant vécu des traumatismes pendant sa jeunesse réagit avec les moyens qu'il a. L'histoire de mon père est plutôt chaotique. Son père n'a jamais été un soutien pour lui et le maltraitait physiquement et psychologiquement pendant son enfance et son adolescence. Il est décédé lorsque mon père avait seulement seize ans et a dû faire face à une mère dépressive et dépendante de son fils. Il a donc vécu des traumatismes récurrents au cours de son développement. Je commence à comprendre la situation actuelle et ces explications suscitent une réflexion en moi.

\*\*\*

La journée suit son cours habituel. A 15h30, je sors du collège et me dirige vers chez moi. Je repense au cours de français du matin. L'homme qui réagit violemment et extériorise sa colère à la maison vit dans un profond mal-être. Je me suis toujours demandé ce que j'avais fait pour mériter tant de haine, si bien que je m'étais résolu à croire que j'étais un enfant trop renfermé, alors que mon père avait besoin d'amour. L'amour manquant dans sa jeunesse, il m'a eu à vingt-cinq ans et attendait beaucoup de moi. Il s'est avéré que j'étais un enfant observateur et peu démonstratif. Il n'a donc pas trouvé en moi ce qu'il recherchait. Mes réflexions

---

<sup>4</sup> Alice Miller, polonaise, a vécu en France, est docteur en philosophie et est connue pour ses études sur l'enfance notamment pour ses thèses sur les violences cachées caractérisant, selon elle, les relations entre parents et enfants.

<sup>5</sup> Alice Miller écrit C'est pour ton bien en 1985 où elle explique que la violence des adultes est souvent corrélée à des maltraitements vécues dans leurs enfances. Cet ouvrage relate des violences visibles mais également des violences non reconnues. « C'est pour ton bien » caractérise les violences faites aux enfants, excusées par les parents, provenant d'éducation ancienne. Elle évoque également la prise de pouvoir d'Hitler qui serait, selon elle, une conséquence de son enfance au cours de laquelle il a été battu.

s'arrêtent lorsque j'arrive en bas de chez moi. Je me demande encore quelle sera l'humeur de mon père. Je monte l'escalier et au premier étage j'ouvre ma porte. Je l'entends dans le salon :

- Nema ? Viens ici, dit-il.
- J'arrive.
- Mets-toi à la table de la salle à manger pour travailler.
- Oui papa.

Il est assis à son bureau. Nous travaillons chacun de notre côté pendant plusieurs heures. Puis, sorti de nulle part, il me demande :

- Quelle est la différence entre la gauche et la droite en politique ?

Je savais que quelle que soit la réponse que je donne, j'allais avoir le droit à sa mauvaise humeur. J'essaie alors de répondre avec les connaissances que j'ai. Il prend alors la bouteille d'eau à moitié pleine qui est posée à côté de lui et la lance dans ma direction. Elle s'écrase sur ma joue droite. Je ne ressens pas la douleur sur le moment. Mon cerveau se concentre pour ne pas aggraver la situation. Si j'avais levé le bras pour éviter la bouteille, mon père aurait continué la violence physique. Je n'échappe toutefois pas aux déferlements d'insultes verbales. Il se déchaîne verbalement pendant une heure jusqu'à ce que ma mère rentre à la maison avec Yuno. Je m'éclipse alors dans ma chambre pour éviter la foudre. Je reprends ma lecture sur la vie du petit Wole avec lequel j'arrive bien à m'identifier. Maman m'appelle pour venir à table. En sortant de ma chambre, je tombe sur Yuno qui remarque la trace rouge sur ma joue mais je la rassure en lui disant que cela ne fait pas mal et que ça va disparaître dans la nuit. Elle me fait alors un câlin puis nous allons à table. Le repas se passe bien, nous mangeons une raclette, mon repas préféré. Mon père est ouvert à la discussion. Cependant, ma mère à quand même l'air très fatiguée de la situation et de la tension palpable entre mes deux parents. Nous finissons de dîner et ma mère demande à Yuno et moi d'aller nous laver les dents pendant qu'elle débarrasse. Nous nous exécutons. J'emmène ensuite Yuno dans sa chambre puis ma mère me dit d'aller me coucher. Une fois tous les deux couchés, j'entends mes parents discuter. Les murs sont très fins donc j'entends tout. Ma mère est très angoissée et stressée. Elle subit souvent les humeurs de mon père. Il n'est pas violent physiquement mais la violence psychologique est très présente. J'aimerais pouvoir la protéger de tout cela, j'aimerais être son bouclier. Je les entends discuter calmement d'une potentielle rupture mais l'argent manque. C'est le sujet de la plupart des disputes entre mes parents. La situation n'a donc pas d'issue évidente...



## 2<sup>ème</sup> partie

Pendant plusieurs années la situation n'a pas été évidente à la maison. Un matin, je suis arrivé au lycée et mon professeur de philosophie m'a pris à part pour évoquer la maltraitance que j'avais vécu dans mon enfance et que je continuais de subir. J'en avais parlé à une personne, la semaine d'avant, suite à une dispute qui m'avait particulièrement bouleversé. Cette personne s'était sentie obligée d'en parler à un adulte, ce que je comprends. Le professeur m'a alors dit qu'il avait contacté la police parce que cette situation n'était pas admissible et que j'étais mineur. J'ai alors été convoqué au commissariat, le 12 juin 2018. J'ai été pris en charge par une policière qui m'a posé des questions classiques pour la déposition : « Qu'est ce qui se passe ? Comment ça se passe ? Quand ? A quel rythme ? ». Ma mère a été convoquée le lendemain et a également fait sa déposition. Le problème était que mes parents ne sont pas mariés donc les policiers ne pouvaient pas l'arrêter pour abus psychologique. Deux jours plus tard, je suis parti en vacances et ma sœur et ma mère sont parties vivre chez ma grand-mère. Quand je suis rentré, je les ai rejointes. Elles y sont restées quelques mois et sont retournées cohabiter avec mon père. J'ai décidé de rester chez ma grand-mère et y ai vécu deux ans. Pendant cette période, ma grand-mère m'a conseillé d'aller voir une psychologue pour parler avec une professionnelle de mes ressentis par rapport à mon vécu. J'ai accepté et ai eu des rendez-vous réguliers pour discuter fréquemment de mon passé et de mes émotions présentes. J'ai beaucoup évolué durant ces deux années malgré certains moments difficiles.

\*\*\*

Ma mère rentre dans ma chambre pour me réveiller. Je me suis rendormi, je suis en retard pour aller à la fac. Je me dépêche, je m'habille, je me lave les dents et j'attrape un paquet de gâteaux dans la cuisine puis je me presse pour aller en cours. J'ai vingt-cinq minutes de marche qui se transforment en footing. J'arrive à la grille avec un peu de retard et je me dirige vers l'amphithéâtre où Monsieur Forgues donne un cours de théorie géométrique de la mesure. Je suis en L3 de Mathématiques à l'université de Paris. La matinée suit son cours habituel puis nous allons au restaurant universitaire avec mes amis. L'après-midi se poursuit tranquillement puis arrive la fin des cours à 16h. Je me dirige alors chez ma psychologue avec qui j'ai un rendez-vous pris à la dernière minute à 17h. J'arrive au pied de son immeuble, j'appuie sur l'interphone puis la porte s'ouvre. Je monte les escaliers jusqu'au deuxième et je m'installe dans sa salle d'attente. Elle vient me chercher puis m'emmène dans son bureau. Je m'assieds sur le canapé puis nous entamons notre discussion<sup>6</sup> :

- Comment allez-vous cette semaine ? Me demande-t-elle.
- Ça va tranquillement.
- Par rapport à la séance précédente, j'aimerais qu'on discute des émotions que tu ressens lorsque tu penses à ton père, si ça te convient.
- Oui pas de problème. Bah déjà c'est pas très constant, enfin y'a des moments classiques comme n'importe quel enfant qui pense à ses parents, rien de très très particulier et puis y'a des moments plus virulents en termes de pensée. Par exemple je vais repenser à certaines scènes donc éprouver de la peur ou de la haine parce que je me ravive des souvenirs tout seul ce qui est pas forcément très intelligent je vous

---

<sup>6</sup> Cette discussion est la retranscription d'une séance que mon ami a eu avec sa psychologue. Les réponses aux questions s'approchent au maximum de ses propres mots pour laisser paraître au mieux ses ressentis et ses émotions.

l'accorde. Y'a aussi des moments où j'en discute avec des gens et puis je sais pas pourquoi je me mets à ressentir comme de la pitié... enfin plutôt de la peine en me disant qu'il a été dans la mauvaise position à deux reprises : à la fois quand lui était petit et qu'il a pas pu se sortir de sa situation comme moi actuellement par exemple et aussi maintenant ou c'est aussi à lui de, entre guillemets, rompre le cercle vicieux, 'fin le fait que ça descende de père en fils. Donc au final il se trouve à avoir un double travail qui est très peu agréable et quand j'y pense je ressens un peu de peine. Et puis surtout je me dis le fait de voir ses propres enfants partir à cause de soi c'est pas forcément l'émotion ou la situation la plus cool d'une vie donc forcément ça humanise mon père.

- Et le fait de l'humaniser ça te dérange ?
- C'est particulier comme processus, dans le sens où fondamentalement c'est pas négatif de l'humaniser, ça me permet de prendre du recul, de voir les choses dans leur ensemble et surtout voir ses actions comme celles d'un homme et pas d'une machine, donc finalement je trouve une raison ou une cause à ses actions et ça me permet de moins me dire que c'est juste de la malchance et de l'injustice pure. Après c'est vrai que ça donne aussi lieu au fait de se dire que je le méritais un peu, parce que si j'arrive à me dire qu'il y a des raisons pour ce qui est arrivé c'est un peu comme si je justifiais son acte et là forcément c'est pas super sain. Mais bon globalement j'ai l'impression de pas trop partir dans ce penchant-là, je crois que j'arrive à me dire que je ne le méritais pas et que lui il l'a pas fait sans raison non plus. Mais des fois je me dis que si je l'humanise je le pardonne et quand je repense à certains trucs ça me fait un peu chier... Et souvent juste après je me dis que je dois être entre guillemets plus mature que ça et donc que je dois arriver à prendre les choses dans leur contexte et donc que en l'occurrence le contexte le favorisait lui à faire ça... je sais pas du tout si c'est clair ce que je dis.
- Si c'est clair. Par rapport à ce que tu disais sur le fait de le mériter, t'as déjà réellement pensé cela ?
- Honnêtement ouais ça a dû m'arriver, comme mécanisme de protection de se dire vaut mieux que ça soit de ma faute plutôt que d'accepter le fait que c'est purement injuste et je pense d'ailleurs que ça doit arriver à pas mal de monde mais au fond je me dis qu'on sait tous que c'est pas vraiment de notre faute même si c'est dur à accepter... D'ailleurs il y a un super film dans lequel y'a une scène par rapport à cette thématique, c'est dans *The Good Will Hunting* et le personnage principal voit un psy qui lui répète « Ce n'est pas ta faute, ce n'est pas ta faute » en boucle jusqu'à le faire craquer. La scène est excellente je trouve. Enfin bref et du coup je pense que je me suis fait cette réflexion quelque fois mais en sachant inconsciemment que c'était pas vraiment ma faute.
- Et globalement les pensées que t'as sur ton père sont plus positives ou négatives ?
- Plutôt neutres je pense. Quand vient le soir et que j'ai bu avec des amis ou que j'ai fumé je vais avoir tendance à avoir une vision plutôt triste et c'est pas forcément négatif, dans le sens où c'est un sentiment auquel je suis habitué donc je m'y plais bien... Par contre certaines fois j'y repense beaucoup et donc forcément c'est pas des souvenirs très gais donc ça me tend et j'en ressors pas grandi je vous l'accorde. Après j'ai pas beaucoup de souvenirs super positifs avec lui, y'a eu des moments cools mais pas assez pour qu'ils restent figés dans ma mémoire. Ah, quoique je dis ça mais récemment et je crois c'est l'une des rares fois où il a dit quelque chose de gentil à

mon égard, il a dit qu'il était fier de moi à mon anniversaire et même moi je n'y croyais pas haha. Après ça, ça ne m'affecte pas tellement ça arrive à plein de gens et je ressens pas spécialement le besoin d'en recevoir. Mise à part ce moment plutôt récent, j'ai pas trop de souvenirs positif donc j'y pense pas de manière positive. Par contre c'est clair que plus le temps passe moins je pense à des moments négatifs... Déjà parce que ces souvenirs s'éloignent de moi de manière temporelle et en plus parce que j'essaie de faire abstraction de tout ça et de repartir à zéro... Sans pour autant être dans le déni, enfin je crois haha.

- C'est bien que tu réussisses à avoir des sentiments neutres et que tu prennes du recul pour pouvoir avancer sainement. Bon... il est l'heure. Nous nous revoyons la semaine prochaine !
- Oui, bonne semaine.

Je sors de chez la psychologue, il est 18h, je m'allume une cigarette et je marche en direction de la maison. Je profite du printemps avec son odeur de renouveau. Je m'égaré dans mes pensées qui poursuivent la réflexion que j'ai eu pendant la séance. J'ai passé beaucoup d'années à avoir des chutes de tension récurrentes, des idées noires, ressentir de la culpabilité... Maintenant, je vois le bout du tunnel et le début d'une nouvelle vie qui m'attend, plus épanouie, plus heureuse et plus saine. Je me sens prêt à donner de l'amour et à en recevoir. Mon corps se remet également peu à peu, j'ai meilleur appétit et je ne fais plus de chutes de tension. J'ai toujours du mal à dormir et je fais beaucoup d'insomnies mais je sais que le temps fera les choses et qu'un jour je pourrai enfin mettre tout ça derrière moi. J'ai vécu dans mon enfance des choses difficiles qui laissent des séquelles mais surmonter ces épreuves ne tient qu'à moi. J'ai mis du temps à demander de l'aide, à en parler et à accepter d'aller voir une psychologue. A présent, je sais que ça a été la meilleure décision que j'ai prise. Je ne m'en serai pas sorti seul, pour pouvoir avancer il faut en parler et travailler sur soi pour ne pas se perdre. Maintenant je peux le dire tout haut, je ne suis pas coupable, c'est tombé sur moi à mon insu et maintenant je suis prêt à fermer ce chapitre et en écrire un nouveau.

\*\*\*

### **Le mot de la fin**

Ce samedi 28 janvier, ma petite sœur m'a appris qu'une des élèves de son collège venait de se suicider suite à du harcèlement. De nombreuses victimes ont besoin d'aide et les agresseurs, majeurs ou mineurs, doivent prendre conscience de la gravité de leurs actes. Il m'est insoutenable de voir des enfants souffrir sans réagir. J'essaie de porter de l'importance au ressenti de mon entourage pour ainsi être présente si un problème surgit. Ne prenons pas pour acquis qu'un sourire rime avec bien-être et qu'un petit acte n'a pas de conséquences. En 2021, 43 260 enfants distincts étaient concernés par une situation de danger. Le numéro 119 (service national gratuit pour l'enfance en danger) a permis de traiter 39 867 sollicitations. De plus en plus de mesures sont prises pour détecter les signes de maltraitance et ainsi permettre aux professionnels d'agir. Toute situation peut être prise en charge. Pour les personnes vivant ou ayant vécu de violents traumatismes, il est important de garder espoir et de s'ouvrir pour en parler avec son entourage et ainsi trouver les solutions adéquates.

## Travaux cités

Société Scientifique de Médecine Générale, MALTRAITANCE INFANTILE, auteurs Nicole Dekker, Karen Smets, Koen Kaïret, Lieve Peremans avec la collaboration de Léo Pas, Nathalie Claes, Jan Van Schoenbeek, Marjan Dierckx

Marie-France Le Heuzey, L'enfant maltraité : le regard du pédopsychiatre

Wole Soyinka, Aké, les années d'enfance

Alice Miller, C'est pour ton bien

## Travaux de référence

Les Misérables, Victor Hugo 1862

L'impact de la maltraitance sur le développement psychosocial des jeunes enfants, Seth Pollak, Université du Wisconsin à Madison aux États-Unis

Les conséquences de la maltraitance dans l'enfance sur la santé physique et mentale à l'âge adulte : approche épidémiologique de santé publique, « Revue française des affaires sociales », Anne Tursz

La maltraitance pendant l'enfance et ses conséquences : un enjeu de santé publique, « Santé publique France », Maud Gorza & Linda Lasbeur

Accompagnement psychologique des enfants maltraités, dans Laennec 2008 (Tome 56) pages 34 à 44, Odile Perrusson