Journée de sensibilisation **enditnow®**

25 août 2018

LES MOTS QUI BLESSENT :

Le traumatisme de l’abus psychologique

Katia G. Reinert, Doctorat en Sciences infirmières

Directrice associée du département des ministères de la santé

Conférence générale (CG) des Églises adventistes du 7e jour

inclus un atelier

ABUS PSYCHOLOGIQUE : Ce que nous pouvons faire

Dr Katia G. Reinert

**enditnow**®

Les Adventistes disent Non à la violence

Ministère des enfants, Département de l’éducation, Ministère de la famille,

Ministère de la santé, Association pastorale, Ministère de la jeunesse



Conçu par le Ministère des femmes

Conférence générale des Églises adventistes du 7e jour

Au nom de l’équipe **enditnow®** de la Conférence Générale

12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, Maryland, 20904-6600 États-Unis

28 mars 2018

Chères sœurs,

Sincères salutations à chacune de vous. C’est avec une grande joie que nous vous faisons parvenir ce matériel pour la journée de sensibilisation **enditnow®** 2018, écrites par le Dr Katia G. Reinert, directrice associée du département des ministères de la santé de la Conférence générale. Son sermon, « LES MOTS QUI BLESSENT : le traumatisme de l’abus psychologique », et son atelier, « ABUS PSYCHOLOGIQUE : ce que nous pouvons faire », nous montrent le pouvoir des mots de guérir mais aussi de blesser les autres. Les cicatrices émotionnelles de l’abus psychologique peuvent ne pas être visibles; elles ont néanmoins un effet à long terme.

Vous ou un proche pourriez vivre une situation d’abus psychologique, ou peut-être êtes-vous l'agresseur. Pouvez-vous identifier cette violence ? Avez-vous les caractéristiques typiques d'un agresseur ? Savez-vous comment définir des limites pour mettre un terme aux abus ? Savez-vous ce qu'il ne faut pas faire pour aider une personne victime de violence ? Êtes-vous prêt à vous abandonner à Dieu et à lui permettre de renouveler votre cœur et votre esprit alors que vous vous remettez d'un abus ou que, agresseur, vous êtes en voie de rémission ? Vous trouverez des réponses dans ce matériel.

Quand vous avez besoin d'aide, quand vous avez besoin de grâce, quand vous avez besoin de bonté ou de mots de tendresse et de fidélité, vous pouvez avoir confiance en Jésus. Il peut prendre soin de vous qu’importe la situation.

• En véritable mari, Jésus dit : « Car je connais les projets que j'ai formés sur vous, dit l'Éternel, projets de paix et non de malheur, afin de vous donner un avenir et de l'espérance. » (Jérémie 29:11, LSG).

• En véritable amoureux de nos âmes, Jésus dit : « Ne crains rien, car je te rachète, Je t'appelle par ton nom: tu es à moi! » (Esaïe 43: 1, LSG).

Que le message de ce matériel vous procure espoir et guérison alors que nous attirons les gens vers Jésus par l'amour, la grâce, la miséricorde et la compassion.

****

**Ministère des femmes**

**Conférence générale des Églises adventistes du 7e jour**

**Table des matières**

[Au sujet de l’auteure 4](#_Toc510096235)

[Informations sur le programme 5](#_Toc510096236)

[Programme du culte d’adoration 6](#_Toc510096237)

[Lecture par l’assemblée 7](#_Toc510096238)

[Prédication 8](#_Toc510096239)

[Atelier 23](#_Toc510096240)

[Liste des ressources 34](#_Toc510096241)

Activités …………………………………………………………………………………………………………………………….…38

**Au sujet de l'auteure**

**Katia G. Reinert, titulaire d’un doctorat, infirmière.**

Dr. Reinert est l’auteure de la prédication et d’atelier pour la journée de sensibilisation **enditnow®** 2018.

• **Prédication** : Les mots qui blessent : le traumatisme de l’abus psychologique

• **Atelier** : Abus psychologique : ce que nous pouvons faire

Le Dr. Katia G. Reinert est une infirmière praticienne familiale et une infirmière clinicienne spécialisée en santé publique qui pratique la médecine interne à la clinique Shepherds de Baltimore, dans le Maryland. Elle est également directrice adjointe des ministères de la santé à la Conférence générale des adventistes du septième jour. Récemment, elle a été directrice des ministères de la santé et du rétablissement de la Division nord-américaine des églises adventistes du septième jour.

Dr Reinert est titulaire d'une licence en sciences infirmières de l'université adventiste de Washington, d'une maîtrise en sciences infirmières de l'université catholique d'Amérique avec une spécialisation en santé publique et traitement des populations vulnérables. Elle détient également un doctorat en sciences infirmières de l’université Johns Hopkins à Baltimore, dans le Maryland, axé sur la recherche interdisciplinaire sur la violence familiale.

Le Dr Reinert a exercé en qualité d’infirmière en soins intensifs à l'hôpital adventiste de Washington pendant 15 ans, infirmière praticienne en médecine du travail, coordonnatrice des soins infirmiers de *Faith Community* et directrice des soins infirmiers du ministère de la Santé pour *Adventist Healthcare*. Elle a été nommée membre du conseil consultatif national de l'Administration du service de toxicomanie et de santé mentale (SAMHSA) du Département américain de la santé et des services sociaux. Elle s'intéresse particulièrement au mode de vie et à la médecine préventive et au traitement holistique des troubles physiques et mentaux ou émotionnels.

Le Dr Reinert a donné des conférences et publié sur ces sujets tout en participant à des partenariats confessionnels pour améliorer la santé des individus, des familles et des communautés.

Originaire du Brésil, elle aime faire du vélo, de la randonnée, voyager et explorer le monde et ses magnifiques paysages naturels.

**Informations sur le programme**

N'hésitez pas à traduire, ajuster et modifier ce matériel *en fonction des besoins de votre division*, y compris la version de la Bible d’usage. De plus, vous êtes libre de l’adapter *en fonction de la culture de votre audience*. Lorsque votre division l’aura traduit en français, portugais et espagnol, veuillez nous envoyer un fichier numérique à partager avec nos sœurs qui en ont besoin.

Nous vous serions très reconnaissantes d’envoyer ce matériel à vos homologues de la division pour la journée **enditnow®** 2018, afin d'accélérer sa diffusion auprès des églises locales. Ce matériel est également disponible sur notre site web, women.adventist.org, sous *Special Days*.

Nous vous rappelons que notre logo **enditnow® Les Adventistes disent non à la violence**, est enregistré et est une marque déposée. Toujours imprimer **enditnow®** en lettres minuscules, en noir et en gras, avec « it » en rouge foncé, sans espace et suivi du symbole enregistré.

Sept départements de la Conférence générale des Églises adventistes du septième jour se sont réunis afin qu'en équipe, ils abordent le problème de la violence relationnelle. En 2015, le Ministère des enfants, le département de l’Éducation, le Ministère de la famille, le Ministère de la santé, l’Association pastorale, la Jeunesse se sont joints au Ministère des femmes pour parrainer l'initiative **enditnow®** Les Adventistes disent non à la violence. La violence relationnelle touche tout le monde et nous sommes ravies que ces Ministères pour jeunes et vieux, hommes et femmes, enfants et adultes, membres d'église et pasteurs d'église fassent partie de la coalition pour sensibiliser à cet abus social et spirituel, une tragédie sous toutes ses formes.

Conférence générale des Églises adventistes du septième jour

Département du ministère des femmes

**Programme du culte d’adoration**

Invitation à l’adoration :

Lecture biblique : Ephésiens 4.29, La Bible en français courant

« *Qu'aucune parole mauvaise ne sorte de votre bouche ; dites seulement des paroles utiles, qui répondent à un besoin et encouragent autrui, pour faire ainsi du bien à ceux qui vous entendent.* »

Cantique de louange :

Prière pastorale :

Offrandes :

Musique d’accompagnement :

Lecture par l’assemblée : « La paix »

Chant/Musique spécial(e) :

Prédication : LES MOTS QUI BLESSENT : Le traumatisme de l’abus psychologique

Cantique :

Prière de clôture :

**Lecture par l’assemblée**

**« La paix »**

Comme il est merveilleux, comme il est agréable,

Pour le peuple de Dieu de vivre ensemble en harmonie !

**Par l'autorité de notre Seigneur Jésus-Christ**

**Je vous exhorte, mes frères,**

**À vous accorder sur ce que vous dites,**

**Pour qu'il n'y ait pas de divisions parmi vous.**

**Soyez parfaitement unis,**

**Avec une seule pensée et un seul but.**

Ainsi, nous devons toujours rechercher ce qui procure la paix

Et qui édifiera les uns les autres.

**La sagesse d'en haut est premièrement pure ;**

**Elle est aussi pacifique, modérée et conciliante ;**

**Elle est pleine de miséricorde**

**Et produit une moisson de bonnes actions ;**

**Elle est exempte de préjugés et d'hypocrisie.**

Et la bonté est la moisson

Récoltée à partir des graines

Semées par des artisans de paix.

**Perfectionnez-vous ;**

**Écoutez mes appels ;**

**Ayez un même sentiment ;**

**Vivez en paix.**

Et le Dieu d'amour et de paix sera avec vous.

- Tiré du Psaume 133, 1 Corinthiens 1, Romains 14, Jacques 3 et 2 Corinthiens 13, LSG

**Prédication**

**LES MOTS QUI BLESSENT : Le traumatisme de l’abus psychologique**

**Katia G. Reinert**

**Lecture biblique**

Le texte de ce matin est tiré d'Éphésiens 4.29, version Louis Segond. Je vous invite à ouvrir vos bibles et à méditer sur ces paroles.

*Qu'aucune parole mauvaise ne sorte de votre bouche ; dites seulement des paroles utiles, qui répondent à un besoin et encouragent autrui, pour faire ainsi du bien à ceux qui vous entendent.*

*Ephésiens 4:29, La Bible en Français Courant, BFC*

**INTRODUCTION**

En ce jour de sabbat **enditnow®**, l'Église adventiste du septième jour se réunit à l'échelle mondiale pour sensibiliser le public à l'abus et à la violence sous toutes ses formes. Nous élevons nos voix pour mettre en lumière toutes formes d'abus qui déshumanisent les femmes, les hommes, les garçons, les filles et les personnes âgées vulnérables. Pourquoi ce sabbat **enditnow®** est-il si important ?

**1e raison**

La première raison est que, à cause de cette violence et de ces abus, beaucoup d'enfants de Dieu souffrent ou meurent des conséquences néfastes ou fatales sur leur santé et leur bien-être.

Les autorités sanitaires[[1]](#footnote-1) nous disent que 1,3 million de personnes dans le monde meure chaque année victimes de violences diverses : collective (gangs, guerre), autodirigée (suicide), relationnelle (violence domestique). Ces décès représentent 2,5% de la mortalité mondiale annuelle. Au cours des 15 premières années du 21e siècle, environ 6 millions de personnes ont été tuées dans le monde lors d'actes de violence relationnelle.

Au nombre de cas mortels s’ajoute quotidiennement le nombre de victimes de violences non fatales. Ce sont des rescapés de la violence relationnelle (violence physique, sexuelle et psychologique ou négligence). La violence relationnelle non fatale est plus fréquente que l'homicide et a de graves répercussions sur la santé à long terme et sur la société. Les traumatismes des rescapés de la violence relationnelle peuvent ne pas être visibles, néanmoins elles sont profondément ressenties et les séquelles peuvent être invalidantes et durables.

**2e raison**

Une deuxième raison de parler contre toutes formes de violence est que nous sommes les mains et les pieds de Dieu dans ce monde et que nous représentons son amour et son pouvoir de guérison.

Jésus Lui-même nous appelle à nous traiter les uns les autres avec amour et respect quand il dit : «  Je vous donne un commandement nouveau : que vous vous aimiez les uns les autres ; comme je vous ai aimés, que vous aussi, vous vous aimiez les uns les autres. Si vous avez de l'amour les uns pour les autres, tous sauront que vous êtes mes disciples. » (Jean 13.34-35, LSG).

Il nous appelle aussi à être des agents de guérison et de soutien : « Enfin, soyez tous en parfait accord, sensibles aux autres, pleins d'affection fraternelle, d'une tendre bienveillance, d'humilité. » (1 Pierre 3.8).

Par conséquent, il est de notre devoir de chercher à atteindre les victimes d’abus avec compassion et de faire tout ce qui est en notre pouvoir pour prévenir toutes formes d’abus et de violence.

**LA VIOLENCE N’ÉPARGNE PERSONNE**

Bien que la violence n’épargne personne, les femmes, les enfants et les personnes âgées semblent être les principales victimes de la violence physique, sexuelle et psychologique non fatale[[2]](#footnote-2).

• Un adulte sur quatre déclare avoir été agressé physiquement lorsqu'il était enfant.

• Une femme sur cinq déclare avoir été abusée sexuellement lorsqu'elle était enfant.

• Une femme sur trois a été victime de violence physique ou sexuelle par son propre partenaire à un moment de sa vie.

• Un adulte sur 17 a signalé avoir été victime de violence au cours du dernier mois.

• Les taux de risque de viol, de violence physique et de harcèlement à vie sont plus élevés chez les femmes que chez les hommes.

Même si les préjudices physiques et sexuels sont réels, une forme d'abus dont on parle moins souvent, et qui est souvent minimisée, est l’abus psychologique. Quelqu'un peut dire : « Mais il/elle ne me frappe jamais ! Est-ce que son comportement est vraiment abusif ? » Eh bien ... oui, c'est le cas !

L'abus psychologique est réel et laisse des séquelles durables. Les cicatrices d'abus physique peuvent guérir mais les cicatrices d'abus psychologique ne sont pas nécessairement visibles et tardent à s’estomper. L’abus psychologique peut détruire la confiance en soi et entraîner la honte et une faible estime de soi.

Ce sabbat **enditnow®,** nous nous concentrons sur l'abus psychologique. La forme la plus courante sous laquelle s’exerce l’abus psychologique est la violence verbale.

**L'histoire de Marie**

Marie savait qu'elle devait parler à son mari Jean mais elle devait rassembler tout son courage pour le faire. Finalement elle lui a fait part de son désir de retourner à l'école pour poursuivre ses études.

« Quelle idée d’envisager une chose pareille ! » a hurlé Jean. « Tu as raté les derniers cours que tu as suivis, tu n'es évidemment pas capable d'y arriver cette fois. Tu es stupide, tu ne finiras jamais cette formation et nous ne gaspillerons pas notre argent là-dedans. »

Aucun coup de poing durant cette conversation pourtant des blessures ont été causées. Ce n'était pas une simple remarque faite « en passant ». C'est un exemple classique d'abus psychologique au sein du couple. Ce qui est triste, c'est que des conjoints comme Marie peuvent ne pas réaliser qu'ils vivent une relation abusive, et encore moins savoir comment y remédier.

**Questions :**

• Si vous étiez à sa place, reconnaîtriez-vous l’abus psychologique ?

• Comment réagiriez-vous si vous subissiez un abus psychologique ?

• Que disent la Bible et l’Esprit de prophétie ?

Alors que nous nous arrêtons ces questions, nous devons préciser que bien que les taux d'abus sexuel et physique sont plus élevés chez les femmes que chez les hommes, les recherches menées aux États-Unis révèlent qu'en cas d'abus psychologique, les taux sont similaires pour les deux sexes.

**L’AGRESSION PSYCHOLOGIQUE**

Dans une enquête récente[[3]](#footnote-3) menée aux États-Unis, 8079 hommes et 9970 femmes ont répondu à des questions sur des abus perpétrés au cours des douze derniers mois et sur les risques d’abus auxquels ils ont été exposés au cours de leur vie. Près de la moitié (un peu plus de 48%) des hommes et près de la moitié des femmes a déclaré avoir vécu une forme d'agression psychologique qu’elle soit une agression expressive ou un contrôle oppressif.

Les différences apparaissent dans la forme d'abus psychologique. Plus de femmes que d'hommes subissent une agression expressive de la part de leur partenaire, en revanche 4 personnes sur 10 chez les deux sexes ont déclaré avoir subi un contrôle oppressif de leur partenaire.

La vérité est que les abus émotionnels ou verbaux perpétrés envers leur partenaire, par les hommes et les femmes, sont élevés.

L'étude a également révélé les formes d'abus émotionnel. Ces formes sont celles qui se retrouvent à la maison. Les types d'agression expressive les plus fréquemment rapportés pour les deux sexes sont : traiter l’autre de tous les noms (laid, gros, fou ou stupide), l’humilier, l’insulter ou le ridiculiser. Le type d'agression psychologique le plus commun utilisé envers les hommes et les femmes est le contrôle oppressif : chercher constamment à savoir où l’autre se trouve et ce qu’il/elle fait.

Les différences apparaissent avec les femmes plus souvent tenues de signaler leurs déplacements à leur partenaire. Les hommes sont plus souvent insultés. Ils avouent également avoir vu leur partenaire se mettre dans une colère telle que la situation semblait dangereuse.

**La prévalence de l'abus psychologique chez les Adventistes**

Qu'en est-il des Adventistes ? Ces comportements vous semblent-ils familiers? Est-ce qu'ils se manifestent dans votre propre maison, au sein de la famille ou chez les amis ?

Bien que nous n'ayons pas de données sur l'abus psychologique exercé par un partenaire intime sur un échantillon important d’adultes adventistes, le Dr Katia Reinert a mené une analyse sur la prévalence des abus psychologiques durant l'enfance chez 10283 adventistes du septième jour en Amérique du nord participant au *Adventist Health Study-2[[4]](#footnote-4)* (Étude sur la santé des Adventistes-2). Dans cette étude, 39% des femmes et 35% des hommes ont déclaré avoir subi des abus psychologiques de leurs parents (père ou mère) avant l'âge de 18 ans. L'exposition à cet abus a eu un impact négatif sur leur santé physique et mentale — qu’importe le sexe — leur statut social et leur revenu, et leurs choix de style de vie, tels se nourrir sainement ou pratiquer de l’exercice physique. Ceci est une préoccupation et soulève des questions sur les pratiques parentales qui peuvent être préjudiciables et pérennes.

**Définir l'abus psychologique[[5]](#footnote-5)**

L'abus psychologique et verbal se définit comme tout traitement qui altère l'identité, la dignité et l'estime de soi de quelqu'un. En d'autres termes, l'abus psychologique est un discours et/ou un comportement qui contrôle, diminue, punit ou manipule. Cela inclut les insultes, l'intimidation, l'isolement ou le contrôle. C'est aussi souvent un signe que la violence physique peut suivre.

Réfréner l'amour, la communication, le soutien ou l'argent sont des méthodes indirectes de contrôle et de maintien du pouvoir. Le comportement passif-agressif révèle une hostilité déguisée. L'agresseur passif est « un loup en habits de brebis ».

Le comportement abusif dicte où vous avez le doit de vous rendre, à qui vous avez le droit de parler, ou ce que vous pensez. C'est une chose de dire : « Si tu achètes cette salle à manger, nous ne pourrons pas nous permettre des vacances », et une autre que de découper vos cartes de crédit. L'espionnage, le harcèlement et l’envahissement de votre personne, de votre espace ou de vos affaires personnelles sont également abusifs, parce que les limites sont largement outrepassées.

Contrairement à la violence physique, la violence psychologique n'a pas de stigmates visibles et est souvent difficile à déceler. Vous pouvez ne pas prendre conscience que l’on abuse de vous parce que vous n'êtes pas blessé physiquement. Pourtant la violence psychologique et verbale peut avoir des effets à court et à long termes tout aussi alarmants que les effets de la violence physique.

Une personne abusée psychologiquement se sent souvent invisible et insignifiante, ce qui peut laisser une cicatrice plus profonde qu'un acte physique. Un conseiller familial[[6]](#footnote-6) l'explique en ces termes : « L'abus physique dit : "Vous n'en valez pas la peine." L'abus psychologique et la négligence disent : "Vous n'existez même pas." »

**Comment reconnaître un abus psychologique**

Pour identifier une relation abusive, il est important de différencier l’abus du simple conflit. Le conflit est commun dans les mariages ou dans d'autres types de relations, et il ne signifie pas nécessairement abus. Les gens ont le droit d’avoir leurs propres opinions et sont libres de les exprimer. En revanche, la manière de les exprimer est clé.

Selon un expert, « rompre avec son partenaire n'est pas émotionnellement abusif. Se disputer avec son partenaire n'est pas émotionnellement abusif. Quand quelqu'un est blessé suite à ce que vous avez fait, il n’y a pas forcément de violence émotionnelle. Les gens réagissent suivant leurs propres perceptions, aussi leurs réactions ne définissent pas votre comportement. Ce n'est pas non plus un abus psychologique que de parler avec une honnête franchise. Peut-être que la déclaration manque de tact, mais elle n'est pas abusive sur le plan psychologique. Encore une fois, si quelqu'un est blessé suite à ce qui a été dit, cela ne signifie pas qu’on a abusé de lui psychologiquement. »[[7]](#footnote-7)

Dans l'abus psychologique, il y a une dominance intentionnelle, une dynamique de pouvoir voulue par la personne qui utilise ce comportement pour exercer un pouvoir et contrôler.

Parfois, il y a aussi des signes physiques. Les dents se serrent parce qu’on est tendu ; le cœur palpite. C'est le corps qui indique que quelque chose ne va pas. Chaque fois que vous essayez d'avoir une conversation comme le font les gens normaux pour résoudre un problème ou un conflit, il semble que cela se transforme en attaque contre vous.

Enfin, votre propre comportement peut laisser entrevoir des signes d'abus psychologique. Avez-vous l'impression de vous excuser constamment du comportement de votre conjoint(e) ? Pensez-vous que vous devez vous adapter pour satisfaire à ses demandes ? S’excuser alors que cela ne se justifie pas et se blâmer sont des caractéristiques communes chez les conjoints abusés psychologiquement.

La victime peut se dire : « J'ai besoin de changer cela chez moi parce que ce n'est jamais assez bon, je dois être à la hauteur ... que puis-je faire pour arranger ça ? »

Si vous vous demandez si votre relation est psychologiquement abusive, c'est probablement le cas. Voici un test à faire de suite. Prêt ? Est-ce que votre conjoint(e) ou quelqu'un d'autre dans votre vie : [[8]](#footnote-8)

• Veut savoir ce que vous faites tout le temps et veut que vous soyez en contact permanent.

• Demande les mots de passe de votre téléphone, de votre messagerie électronique et de vos réseaux sociaux.

• Fait preuve de jalousie, notamment en vous accusant constamment de tromperie.

• Empêche ou vous décourage de fréquenter vos amis ou votre famille.

• Essaie de vous empêcher d'aller au travail ou à l'école.

• Se fâche au point de vous effrayer.

• Contrôle toutes vos finances ou vos dépenses.

• Vous empêche de voir un médecin.

• Vous humilie devant les autres.

• Vous insulte (tels que « stupide », « dégoûtante », « vaurienne », « garce » ou « grosse vache »).

• Menace de vous blesser ou de blesser ceux que vous aimez ou vos animaux domestiques.

• Menace de vous dénoncer aux autorités pour un acte répréhensible.

• Menace de se blesser lorsqu'il/elle est en colère contre vous.

• Dit par exemple : « Si je ne peux pas t’avoir, alors personne ne le pourra non plus. »

• Décide à votre place (vous dit quoi porter ou quoi manger).

**Comment répondriez-vous à un abus psychologique ?**

Il est important d'affronter l'agresseur avec bonté mais fermeté. Voici cinq types de réponses proposées par des conseillers aux victimes d'abus psychologique :

**1. Étudiez les tactiques de celui/celle qui abuse psychologiquement et prenez de l’assurance.**

Connaissez votre agresseur. Les manipulateurs connaissent vos catalyseurs. Il est important de comprendre que l'intention de l'agresseur est de vous contrôler et d'éviter une conversation sensée. La violence est une tactique pour vous manipuler et exercer une emprise sur vous. Si vous vous limitez au contenu, vous tomberez dans le piège d'essayer de répondre rationnellement, de nier les accusations et de vous expliquer. L'agresseur a gagné à ce moment-là et a détourné sur vous la responsabilité de l’agression verbale.

**2. Établissez des limites saines.**

Même le Christ a ressenti le besoin de fixer des limites dans sa vie. Nous devrions en faire de même. Dieu nous a donné notre propre individualité et avec ceci, le droit de gérer ce qui nous concerne. Nous ne devons donc pas craindre de faire face aux abus ou d’établir des limites en fonction de ce que nous pouvons tolérer. Imposez des limites dans votre relation. Restez maître de la situation et fixez les limites en fonction de vous et non de votre conjoint. Par exemple, si ce dernier s’énerve au volant, dites : « Arrête de conduire comme ça ou je ne voyagerai pas avec toi. » plutôt que « Peux-tu ralentir quand tu conduis ? »

Dans certains cas, la violence verbale est mieux maîtrisée par des déclarations fermes telles que « Arrête », « Ne me parle pas comme ça », « C'est humiliant », « Ne me traite pas de toutes sortes de noms », « N’élève pas la voix contre moi », « N'utilise pas ce ton avec moi », « Je n’obéis pas aux ordres », etc. De cette façon, vous définissez une limite, vous montrez comment vous voulez être traité, et vous reprenez le pouvoir. L'agresseur peut répondre par « Ou quoi ? » Vous pouvez dire « Je ne continuerai pas cette conversation ».

**3. Renforcez estime et respect de soi.**

Les abus peuvent lentement affecter l'estime de soi. En général, l'agresseur et la victime en relation ont ressenti de la honte durant leur enfance et ont déjà une estime de soi fragilisée. Rappelez-vous, ce n'est pas votre faute. La Bible nous rappelle à maintes reprises et de façon merveilleuse combien nous sommes précieux. « Je t'aime d'un amour éternel ; c'est pourquoi je te conserve ma fidélité. Je te rebâtirai… » (Jérémie 31: 3, LSG).

Christ serait venu sur cette terre pour mourir juste pour vous. Vous êtes la prunelle de ses yeux. Dites ce que vous pensez. Parlez à votre conjoint avec respect mais soyez honnête et vulnérable plutôt que de tout garder et d’être remplie d’amertume et de ressentiment. Si votre conjoint refuse de revenir en arrière et de se réconcilier après que vous vous soyez exprimée et défendue, dites-lui qu'il doit vous respecter ou vous aurez à mettre de la distance entre vous deux.

**4. Demandez l'aide immédiate d'un conseiller professionnel.**

Si vous êtes en danger immédiat, appelez la police ou un numéro d’appel d’urgence. Si ce n’est pas le cas, contactez un ami de confiance ou un membre de votre famille, un thérapeute, un bénévole d’un centre d'aide aux victimes d'abus ou de violence domestique. Affronter un agresseur, surtout dans une relation à long terme, peut être difficile. Il faut souvent le soutien et la validation d'un groupe, d'un thérapeute ou d'un conseiller pour être constamment capable de résister aux abus. Sans cela, vous pouvez douter de votre réalité, vous sentir coupable et craindre de rompre la relation ou les représailles. Une fois que vous reprenez votre pouvoir et regagnez votre estime de soi, vous ne permettrez pas à quelqu'un de vous maltraiter. Si l'abus s'arrête, une relation peut s'améliorer. En revanche, pour un changement réel et positif, vous devez tous les deux être prêts à risquer le changement. Envisagez la thérapie individuelle ou même de couple et rencontrez un conseiller conjugal.

Attention : Il est préférable à ce stade de ne pas commencer par une thérapie de couple. Il peut être dangereux pour la victime de dire au conseiller toute la vérité en présence de l'agresseur. L'abus n'est pas la faute de la victime et c'est quelque chose que l'agresseur doit intégrer seul avant d’entamer une thérapie de couple. Comment un conjoint peut-il se livrer en toute sécurité en thérapie puis, sur le chemin du retour, être affligé des mêmes discours humiliants et accusateurs qui l’ont conduit à suivre cette thérapie, bien qu’aucun coup physique ne lui ait été porté ? Quelque soit le couple, le travail entamé par celui-ci ne peut pas se dérouler dans un climat de confiance et avec efficacité si l'abus persiste.

Si l'agresseur est prêt à reconnaître son besoin, il y a un espoir de changement. Dans le cas contraire, vous devrez peut-être vous interroger : que suis-je capable d’accepter et qu'est-ce que je ne veux plus tolérer ? Si l’agresseur ne veut pas changer, vous ne pouvez pas le faire à sa place, et vous ne pouvez pas non plus lui donner envie de changer. Il doit faire ce choix lui-même. Dans ce cas, les limites doivent être renforcées.

**5. Recherchez la consolation, la guérison et la sagesse auprès de Dieu.**

Le Saint-Esprit est notre Consolateur et il nous guidera dans toute la sagesse et la vérité. Il peut réchauffer notre cœur avec l'amour de Dieu et nous guérir. Il peut nous inspirer sur les mots à dire. Jésus lui-même a souffert toutes formes d'abus, y compris les abus psychologiques et émotionnels. La différence est qu'il les a tous endurés et ne s'en est pas protégé, comme nous le faisons d’habitude. La douleur qu'il ressentait était beaucoup plus intense que celle que nous ressentons aujourd'hui, parce que nous essayons souvent de nous en protéger, et lui ne l'a pas fait.

Ellen G. White écrit dans *Jésus-Christ,* p. 479 :

Il dit :

« Je connais vos larmes, car j’ai pleuré, moi aussi. Je connais les douleurs intimes qu’on ne confie à aucune oreille humaine. Ne pensez pas que vous êtes délaissés et privés de consolations. Même si votre douleur ne fait vibrer les cordes d’aucun cœur sur la terre, regardez à moi et vous vivrez. »[[9]](#footnote-9)

**DES MOTS APAISANTS ou DES MOTS BLESSANTS**

La Bible nous dit que nos paroles sont puissantes. Elles peuvent édifier, guérir et apporter la paix, ou inversement, elles peuvent infliger des blessures dont les cicatrices seront profondes et pour la vie. Considérons avec attention ces quatre versions de notre texte biblique, Éphésiens 4.29 :

**La Bible Louis Segond**: «  Qu'il ne sorte de votre bouche *aucune parole mauvaise*, mais, s'il y a lieu, quelque **bonne parole**, qui serve à **l'édification** et **communique une grâce** à ceux qui l'entendent. »

**La Nouvelle Bible Segond**: « Qu'il ne sorte de votre bouche *aucune parole malsaine* mais, s'il en est besoin, une **bonne parole** qui soit **constructive** et **communique une grâce** à ceux qui l'entendent. »

**La Bible en Français Courant** : « Qu'*aucune parole mauvaise* ne sorte de votre bouche ; dites seulement des **paroles utiles**, qui **répondent à un besoin** et **encouragent** autrui, pour **faire ainsi du bien** à ceux qui vous entendent. »

**La Bible du semeur** : « Ne laissez *aucune mauvaise parole* franchir vos lèvres; ayez au contraire des **paroles empreintes de bonté**, qui aident les autres à **grandir dans la foi** selon les besoins. Ainsi elles **feront du bien** à ceux qui vous entendent. »

**La puissance des mots**

Nos paroles devraient être un cadeau pour autrui. Elles devraient apporter la paix, communiquer la grâce et encourager les autres. Elles devraient être dites avec respect et justesse afin d’édifier, en particulier ceux que nous aimons.

L'histoire de Nabal et de sa femme Abigail illustre un contraste frappant entre les mots qui édifient et guérissent et ceux qui ne dénigrent et blessent.

**1 Samuel 25: 2-38** : **2**Il y avait à Maon un homme fort riche, possédant des biens à Carmel; il avait trois mille brebis et mille chèvres, et il se trouvait à Carmel pour la tonte de ses brebis.

**3**Le nom de cet homme était Nabal, et sa femme s'appelait Abigaïl; c'était une femme de bon sens et belle de figure, mais l'homme était dur et méchant dans ses actions. Il descendait de Caleb. (1 Samuel 25.2, 3, LSG).

*[Lisez le passage complet de la Bible et insistez sur les paroles de Nabal à David ainsi que sur la réponse d'Abigail à David.]*

La Bible décrit Nabal comme insensé, dur et mauvais dans ses voies. Comme toute personne sous l’emprise de l’alcool, Nabal fait une utilisation abusive de mots et le regrette plus tard.

David et ses hommes ont aidé les travailleurs de Nabal, protégeant les moutons de ce dernier la nuit. David estime qu'ils méritent, à juste titre, d'être invité à la fête de la brebis avec les autres bergers. En réponse à la requête polie de David, Nabal (dont le nom signifie « insensé ») **manque de respect** dans ses propos envers celui-ci. « Qui est David, et qui est le fils d'Isaï? » (V. 10). C'est une insulte qui vise à **ignorer quelqu’un** complètement. En outre, Nabal affirme que David est insignifiant quand il traite le futur roi oint d’esclave fugitif.

Quand on découvre que David et 400 hommes en colère marchent vers Nabal, un serviteur apporte cette nouvelle effrayante à Abigail. Il rapporte que Nabal **a insulté** David. Apparemment, Nabal est **verbalement violent** envers ses propres serviteurs parce que le serviteur le traite de scélérat et mentionne que **personne ne peut lui parler**. Il ne semble pas du tout inhabituel pour les serviteurs d'interagir avec cette femme très compréhensive - la gentille et sage Abigail. Le serviteur lui accorde le respect du vrai pouvoir et de l'autorité de sa maison et de ses affaires, et la supplie d’intervenir.

Abigail élabore immédiatement un plan d’action sans consulter son mari. Peut-être veut-elle éviter un affrontement verbal. Il est fort probable que Nabal soit **émotionnellement violent** non seulement envers les domestiques mais aussi envers sa femme et les autres membres de la famille ; ces derniers semblent être doués pour contourner ses abus en décidant et en agissant sans l’impliquer. Plus tard, Abigail endosse la faute et **se confond en excuses** auprès de David pour la folie de son mari, ce qui sous-entend qu'elle a l’habitude d’agir ainsi pour **apaiser les sentiments froissés des gens** après les **débordements** de son époux.

**La puissance des mots d'Abigail**

Remplie de l'Esprit de Dieu, Abigail va à la rencontre de David avec des mots de gentillesse et des « dons » de nourriture. Son don le plus précieux n'est pas la nourriture mais ses conseils sages. Ses paroles apportent la paix, communiquent la grâce, encouragent et édifient l’auditeur, et répondent au besoin. David lui-même le reconnaît (v. 33). La plume d’Ellen White le confirme.

Celle-ci écrit dans *Patriarches et Prophètes,* p. 649-650 :

Les mots d'Abigail « ne pouvaient provenir que de lèvres purifiées de la sagesse d’en haut. La piété d’Abigaïl, semblable au parfum d’une fleur, s’exhalait de son visage, de ses paroles, de ses actes. L’Esprit de Dieu habitait dans son âme. Ses paroles, empreintes de grâce, de bonté et de paix, exercèrent une céleste influence sur celui à qui elles s’adressaient. Revenu à de meilleurs sentiments, David frémit à la pensée de l’acte violent qu’il avait été sur le point de commettre. … Sous le charme de ses paroles, David convaincu qu’il n’était pas maître de lui, sent sa colère s’évanouir.[[10]](#footnote-10) » Abigail apaisa les sentiments irrités de l'homme oint pour devenir roi « par des paroles calmes et mesurées »[[11]](#footnote-11).

**La puissance des mots tendres**

Ellen G. White écrit dans *The Signs of the Times*, 14 novembre 1892 :

Dans de nombreuses familles, l’affection, les uns pour les autres, s’exprime très peu. Bien qu'il n'y ait pas besoin de **sentimentalisme**, il est nécessaire d'exprimer l'amour et la **tendresse** d'une manière chaste, pure et digne. Beaucoup cultivent la dureté du cœur et, en paroles et en actes, révèlent le côté satanique du caractère. **Une tendre affection** devrait toujours être entretenue entre mari et femme, parents et enfants, frères et sœurs. Chaque mot précipité devrait être mesuré, et il ne devrait même pas y avoir l'apparence du manque d'amour l'un pour l'autre. C'est le devoir de chaque membre de la famille d'être agréable, de parler avec **bonté**.[[12]](#footnote-12)

**La puissance des mots respectueux**

Ellen G. White écrit dans *Le foyer chrétien*, p. 101-102 :

« Ni le mari ni la femme ne doit chercher à **dominer**. Le Seigneur a posé les principes destinés à nous guider à cet égard. Le mari doit aimer sa femme comme le Christ a aimé l’Eglise, et il faut que la femme **respecte** et aime son mari. Tous deux cultiveront un esprit de bonté, étant bien déterminés à ne jamais se faire de la peine ou du tort l’un à l’autre. … **N’essayez pas de vous contraindre l’un l’autre**, ce serait agir au détriment de votre amour. Vous détruiriez ainsi la paix et le bonheur de votre foyer. Ne laissez pas pénétrer la discorde dans votre ménage, car vous seriez malheureux tous les deux. **Soyez bons dans vos paroles et aimables** dans vos actions ; **renoncez à vos désirs personnels**. Veillez sur vos propos, car ils ont une grande influence pour le bien ou pour le mal. **Que votre voix ne laisse pas percer l’irritation**.[[13]](#footnote-13) »

C'est notre devoir… pour avoir un foyer qui soit un petit paradis et où Dieu et les anges peuvent demeurer. Mais voici la bonne nouvelle ! Bien qu’une relation n'ait pas été saine et qu'il existe des formes d’abus émotionnels, il y a de l'espoir !

**La puissance des mots d’abandon et d’unité**

Ellen G. White écrit dans *Le ministère de la guérison*, p. 306 :

« Hommes et femmes peuvent atteindre l'idéal que Dieu leur propose, s'ils **acceptent l'aide du Christ**. Ce qui est impossible à la sagesse humaine, **sa grâce l'accomplira** pour ceux qui s'abandonnent à lui sans réserve. Sa providence **unira les cœurs par des liens** célestes; **l'amour** ne sera plus alors un simple échange de paroles douces et flatteuses. Les métiers du ciel entrelacent la chaîne et la trame avec bien plus de finesse et de **solidité** que ceux de la terre, et **fournissent un tissu** **qui supporte les frottements, les tiraillements et les épreuves**. Les cœurs sont **unis** par les **fils d'or d'un amour** éternel. »[[14]](#footnote-14)

**La puissance de la Parole de Dieu pour vous**

Si vous réalisez que vous êtes dans une relation abusive dysfonctionnelle, souvenez-vous de vous regarder dans le contexte de la vérité biblique. Vous ne pourrez peut-être pas encore en parler à quelqu'un. Ce n’est pas grave. Ne croyez pas ce que votre agresseur dit de vous, en revanche concentrez-vous plutôt sur ce que Dieu dit de vous : « ... Je **t'appelle par ton nom**: tu es **à moi**! » (Esaïe 43.1, LSG). Voici quelques belles vérités bibliques à votre sujet.

**Psaume 139.13, 14** : « C'est toi qui as formé mes reins, Qui m'as tissé dans le sein de ma mère. Je te loue de ce que je suis une créature si merveilleuse. Tes œuvres sont admirables, Et mon âme le reconnaît bien. » (LSG)

**Éphésiens 2.10** : « En effet, c'est Dieu qui nous a formés ; il nous a créés, dans notre union avec Jésus-Christ, pour que nous menions une vie riche en actions bonnes, celles qu'il a préparées d'avance afin que nous les pratiquions. » (BFC)

**Jérémie 29.11** : « Je connais, moi, les plans que je prépare à votre intention — déclaration du SEIGNEUR — non pas des plans de malheur, mais des plans de paix, afin de vous donner un avenir et un espoir. » (NBS)

Dans toute situation abusive, rappelez-vous que ce n'est pas votre faute.

**APPEL**

Que chacun de nous, hommes et femmes, jeunes et vieux, *recherche la sagesse* de Dieu.

Puissions-nous faire comme Abigaïl et comme David, et permettre *humblement* à Dieu de nous enseigner à tisser des relations avec les autres d’une manière qui Lui soit agréable et qui *reflète* Son caractère.

Plus important encore, que les paroles de notre bouche et les actions de notre cœur *l'honorent* alors que nous *partageons son amour*. Car c'est ainsi que le monde saura que nous sommes de vrais disciples de Jésus-Christ.

**PRIÈRE FINALE**

**- FIN -**

**Atelier**

**ABUS PSYCHOLOGIQUE : Ce que nous pouvons faire**

**Dr. Katia G. Reinert**

**L'histoire de Marie**

Ce matin nous avons parlé de Marie. Son mari, Jean, était un des responsables de leur église. Cependant, il abusait verbalement d'elle et l'avait découragée à poursuivre ses études. Pourtant, Marie a toujours du mal à reconnaître qu'elle a été maltraitée.

Son mari connaissait bien la Bible et proclamait sa foi chrétienne avec hardiesse. Ils avaient étudié les Écritures ensemble, prié tous les deux et organisé des études bibliques chez eux. Une nature dominante se cachait néanmoins derrière cette façade inébranlable craignant Dieu. Jean a passé des années à démolir le sentiment de sécurité et l'estime de soi de Marie.

« Il brisait des objets, proférait des menaces, jouait avec mes émotions. Il m’a mis un couteau sous la gorge et une arme à feu sur la tempe », raconte Marie. « Même la Bible a été utilisée comme une arme contre moi... toujours hors contexte, certes, mais néanmoins citée. »

Il a rendu Marie responsable de ses accès de violence et pendant des années, lui a fait croire qu'elle était partiellement responsable. « Je devais faire quelque chose de mal si les choses allaient mal dans une relation qui incluait Dieu, n'est-ce pas ? J'ai tellement essayé d'être pieuse... et la Bible m'a dit de me soumettre à mon mari. Peut-être que Dieu voulait juste que je souffre un peu pour me rendre plus sainte. D'ailleurs, ce n'était pas si mal - il pouvait aussi être aimable et gentil parfois. »

Jean a abusé de Marie mais cela aurait pu être l'inverse. Les femmes infligent également autant d'abus psychologique aux hommes. Alors, inversons l'histoire. Pouvez-vous imaginer cela ? Marie dit avec mépris à son mari, « Tu ne reprendras pas tes études ! Tu n'as jamais aimé étudier. Tu n’en es pas capable de toute façon ! »

**Voici quelques questions que nous aimerions poser cet après-midi :**

• Quelles **techniques les agresseurs psychologiques utilisent**-ils à travers leurs mots, leur indifférence, leurs actions ?

• Qu'est-ce qu'une **auto-évaluation** de la violence psychologique ?

• Quels sont **les effets** de la violence psychologique ?

• Comment **le chrétien devrait-il réagir** face à quelqu'un de qui on abuse ?

• Et si vous étiez celui qui est psychologiquement violent envers quelqu'un que vous aimez ? Êtes-vous prêt à reconnaître et à changer votre comportement ?

• Et si vous êtes une victime ? **Êtes-vous prêt à demander de l'aide ?** Savez-vous vers qui vous tourner ?

• Quelles sont les **aides possibles** pour les victimes maltraitées psychologiquement ?

**POURQUOI UN ABUS PSYCHOLOGIQUE EST-IL DIFFICILE À RECONNAÎTRE ?[[15]](#footnote-15)**

L’abus psychologique peut être difficile à reconnaître parce qu'il peut être subtile et que les agresseurs blâment souvent leurs victimes. Ils peuvent agir comme s'ils n'avaient aucune idée de ce qui vous contrarie. De plus, vous avez peut-être été traité de la sorte par le passé, donc ce qui se passe vous est familier et l’abus est plus difficile à déceler. Au fil du temps, l'agresseur va rogner sur votre estime de soi, vous culpabiliser, vous faire douter de vous-même, et vous pousser à vous méfier de vos perceptions.

D'autres aspects de la relation peuvent bien fonctionner. L'agresseur peut être amoureux entre les épisodes abusifs, de sorte que vous les refusiez ou vous les oubliiez. Vous n'avez peut-être pas vécu une autre relation saine, à des fins de comparaison, et lorsque l'abus se vit en privé, aucun témoin n’est présent pour valider votre expérience.

**LA PERSONNALITÉ D'UN ABUSEUR[[16]](#footnote-16)**

Beaucoup d'hommes et de femmes supposent que s'ils ne sont pas maltraités physiquement par leur partenaire, il n’y a pas d’abus. Ce n'est pas nécessairement vrai. Vous pouvez vivre une relation qui vous vide - votre partenaire fragilise votre estime de soi et votre bonheur - et vous ne l'avez pas remarqué.

Les agresseurs veulent généralement contrôler et dominer. Ils utilisent la violence verbale pour arriver à leurs fins. Ils sont égocentriques, impatients, déraisonnables, insensibles, impitoyables, ils manquent d'empathie et sont souvent jaloux, méfiants et retenus. Pour garder le contrôle, certains agresseurs « prennent des otages », ce qui signifie qu'ils peuvent essayer de vous isoler de vos amis et de votre famille. Leurs humeurs peuvent passer de l’amour joyeux et romantique à maussade et en colère. Certains punissent avec colère, d'autres avec le silence - ou les deux. C'est habituellement « leur route ou l'autoroute ».

**Caractéristiques des agresseurs masculins[[17]](#footnote-17)**

• **L'homme exigeant**. S’octroie tous les droits, s’emporte facilement, est extrêmement critique, exagère souvent ses contributions dans le ménage.

• **L’homme qui a toujours raison**. Ses idées sont d’une ultime autorité et il dénigre les sentiments de sa conjointe. Il déforme aussi la logique rationnelle de cette dernière en absurdités, amenant l'épouse à regretter même d'avoir sa propre opinion.

• **Le tortionnaire à la goutte d'eau**. Gère verbalement l'agression envers sa conjointe sans crier ni élever la voix. Ses attaques silencieuses peuvent provoquer la colère de celle-ci, ce qui laisserait croire que l'agresseur est finalement l’épouse.

Selon la recherche, ces profils sont des manifestations d'un système de croyance déformé. Dans leur livre, *When Love Hurts: A Woman’s Guide to Understanding Abuse in Relationships*, (Quand l’amour blesse : Guide d'une femme pour comprendre les abus dans les relations), Jill Cory et Karen McAndless-Davis écrivent que les hommes abusifs croient qu'ils sont centraux, supérieurs et méritants.

« L'homme utilise des tactiques abusives pour imposer son système de croyance », écrivent-ils. « Les tactiques abusives lui permettent de garder le contrôle et d'avoir plus de pouvoir que son partenaire. Un homme abusif utilisera toutes les formes d'abus nécessaires pour « gagner » et obtenir ce qu'il veut.

Cependant, comme nous l'avons déjà mentionné, les hommes subissent des abus psychologiques de la part des femmes tout autant que les femmes subissent des abus psychologiques de la part des hommes.

**Caractéristiques des agresseurs féminins**

• **Elle a été agressée verbalement quand elle était enfant**, a été témoin de telles violences dans sa propre famille ou a été agressée verbalement par un partenaire précédent.

• **Elle a une faible estime de soi.**

• **Elle est susceptible,** et s’emporte à la moindre frustration, aussi mineure soit-elle, et argumentations.

• **Son sens du pouvoir ou du contrôle dépend de l'assentiment de son partenaire** et de sa performance par rapport à ses exigences. Elle ne se sent « au contrôle » que si son partenaire est totalement passif et cède à toutes ses préférences et décisions.

• **Elle a des attentes rigides ou des fantasmes sur le mariage**, les relations ou les hommes, et ne fera aucun compromis. Elle astreint son partenaire à se comporter selon ses désirs, soit pour reproduire le mariage de ses parents, soit le contraire. Elle le force à changer pour qu’il réponde à ses attentes.

• **Elle rejette la responsabilité de toutes les difficultés relationnelles sur son partenaire.** Elle ne serait pas fâchée si seulement il était ce qu'elle voulait qu'il soit. Elle ne boirait pas s'il ne la rendait pas malheureuse. Elle nie le besoin d’un conseiller conjugal parce qu'« elle n’a pas de problème, lui seul en a ». Elle ne veut peut-être pas que son partenaire le rencontre parce qu'elle se sent menacée par le risque qu'un étranger « prenne parti » pour lui.

• **Elle est extrêmement possessive et jalouse**. Elle éprouve un désir intense de contrôler son partenaire.

• **Elle entretient souvent des relations superficielles avec les autres**. Elle entretient une relation primordiale, sinon exclusive, avec leur mari/petit ami.

• **On dit parfois qu’elle a une double personnalité** - Elle est douce ou extrêmement cruelle et brusque. Elle est égoïste ou généreuse selon son humeur.

• **Une caractéristique principale des agresseurs est leur capacité à tromper les autres.** Elle peut être douce, calme, charmante et convaincante.

• **Le partenaire est généralement un symbole.** Les relations avec son partenaire ne sont pas celles qu’elle aurait avec une personne à part entière, mais avec un symbole d'un partenaire. C'est particulièrement vrai quand elle est en colère. Elle suppose qu'il pense, ressent ou agit comme un autre - souvent son père (ou un autre membre de la famille ou une figure d’autorité).

Notre culture accepte excessivement et irrationnellement la philosophie « Je le changerai » selon laquelle une femme sélectionne puis « moule » un partenaire à son goût. « Mariez l’homme aujourd'hui et changez ses manières demain ! » - Paroles de la comédie musicale jouée à Broadway, New-York, « *Guys & Dolls » (existe en français sous le titre « Blanches colombes et vilains messieurs »).*

Certes, des partenaires s’aimant d’un même amour peuvent décider de changer leurs HABITUDES physiques pour se faire plaisir, mais un partenaire ne doit jamais exiger que le conjoint change son STYLE DE VIE, sa PERSONNALITÉ, ses LOISIRS ou son CHOIX DE CARRIÈRE contre *sa* volonté, pour plaire à l'autre.

Il est important de comprendre que les agresseurs ne sont pas des cas désespérés et qu'ils peuvent avoir une expérience douloureuse qui leur est propre. **La recherche souligne que les personnes maltraitées ont tendance à abuser des autres.** Un comportement abusif peut donc parfois résulter de sentiments de peur et de honte qui émergent suite à des abus subis avant le mariage. Cela entraîne souvent le besoin de contrôler la honte par l’abus. L'agresseur peut se dire : « Je ne serai plus jamais ce petit garçon ou cette petite fille effrayée ... Je refuserai toutes les situations où je me sentirai vulnérable, et je garderai le contrôle de la situation. »[[18]](#footnote-18)

**QUELLES SONT LES TECHNIQUES UTILISÉES DANS L'ABUS PSYCHOLOGIQUE ?[[19]](#footnote-19)**

**1. L’abus par les mots**

• **L'opinion dominante**. Refuse de considérer votre opinion et vous force à toujours accepter la sienne.

• **La personne qui a toujours raison**. Doit toujours avoir raison et avoir le dernier mot à chaque fois qu'un désaccord surgit.

• **Le juge et le juré**. Prononce des jugements sévères à votre égard, votre personne ou votre comportement, pour susciter chez vous un sentiment de honte et de culpabilité.

• **L'artiste humiliant**. Fait des commentaires comme « Tu es fou/folle ! Comment quelqu'un peut-il penser à quelque chose d’aussi stupide ? » pour dévaloriser vos décisions et ignorer vos sentiments.

• **L’humoriste**. Fait preuve de sarcasme pour déterrer les problèmes du passé, mettre en exergue vos défauts ou vous humilier.

• **La victime.** Utilise une fausse culpabilité irréaliste et non méritée pour contrôler votre comportement.

• **L'historien**. Vous dit que vous êtes pardonné, cependant ressasse les événements du passé pour vous faire honte afin que vous acceptiez ses décisions et ses sentiments.

**2. L’abus par les actes**

• **Le commandant en chef.** Désire régenter votre vie - de vos pensées à vos actions - par un comportement et des attentes rigides et militaires.

• **Le criard**. Crie, hurle et insulte. Ce sont ses armes pour vous opprimer.

• **L'intimidant.** Utilise l'intimidation, la peur, la colère et les menaces inappropriées pour parvenir à ses fins.

• **Les montagnes russes**. Son humeur et son comportement oscillent d'un extrême à l'autre, étouffant tout sentiment de sécurité et de cohérence dans votre relation.

• **L’insatisfait.** Fait preuve de favoritisme en disant : « Pourquoi ne peux-tu pas être plus ... » pour vous faire comprendre clairement que vous n’êtes pas à la hauteur de quelqu'un qu’il/elle préfère.

• **L'inverseur de rôles.** Les rôles sont confus et inversés, le parent prenant le rôle de l'enfant, l'enfant assumant les responsabilités du parent, ou l'enfant étant placé dans le rôle émotionnel du conjoint.

• **La colère de Dieu.** La personne utilise abusivement les Écritures pour parvenir à ses fins et assimile sa propre opinion à celle de Dieu.

• **Le perturbateur**. Vous fait croire que vous êtes en train de perdre la tête ou la mémoire. Le perturbateur nie par exemple qu'un événement s'est produit, vous traite de fou ou de trop sensible, ou encore relate totalement différemment un événement. Lorsque vous vous interrogez à ce sujet, vous avez plus de chances de vous sentir dépendant de l'agresseur et de poursuivre la relation. Vous ne remarquerez peut-être pas dès le début qu’on cherche à vous perturber ; cet abus s’installe avec le temps.[[20]](#footnote-20)

**3. Abus psychologique par l'indifférence**

• **Le parent disparu**. Un parent se retire physiquement de toute interaction dans votre vie.

• **L'aidant absent**. Un parent se retire émotionnellement de toute interaction dans votre vie.

**QUELS SONT LES EFFETS DE L'ABUS PSYCHOLOGIQUE ?**

Évoluer dans une relation affective ou verbale violente peut avoir des effets à long terme sur votre santé physique et mentale, menant à la douleur chronique, à la dépression ou à l'anxiété.

Vous risquez également d’/de :

• vous interroger sur les événements : « Est-ce que cela s'est réellement passé ? » (Le perturbateur)

• changer votre comportement de peur de bouleverser votre partenaire ou agir de manière plus agressive ou plus passive que vous ne le seriez en d’autres circonstances.

• éprouver de la honte ou de la culpabilité.

• craindre constamment de bouleverser votre partenaire.

• vous sentir impuissant(e) et désespéré(e).

• vous sentir manipulé(e), utilisé(e) et contrôlé(e).

• vous sentir indésirable.

Le comportement de votre partenaire peut vous inciter à penser que vous devez faire tout ce qui est en votre pouvoir pour rétablir la paix et mettre fin à l'abus. Cela peut être stressant et oppressant.

**QU'EST-CE QU'UNE AUTO-ÉVALUATION DE L'ABUS PSYCHOLOGIQUE ?[[21]](#footnote-21)**

Prenez le temps d’examiner ces questions. Votre partenaire pourrait se comporter comme si tout va pour le mieux alors qu’il est évident que ce n’est pas le cas.

1. Pensez-vous que vous ne pouvez pas discuter avec votre partenaire de ce qui vous dérange ?

2. Votre partenaire vous critique-t-il/elle fréquemment, vous humilie-t-il/elle ou sape-t-il/elle votre estime de soi ?

3. Votre partenaire vous ridiculise-t-il/elle lorsque vous vous exprimez ?

4. Votre partenaire essaie-t-il/elle de vous isoler de vos amis, de votre famille ou de vos groupes ?

5. Votre partenaire limite-t-il/elle votre accès au travail ou aux ressources matérielles ?

6. Votre partenaire vous a-t-il/elle déjà été volé ? Laisse-t-il/elle accumuler des dettes que vous aurez à gérer ?

7. Votre relation oscille-t-elle entre froid émotionnel (silence) et relation très proche ?

8. Vous sentez-vous parfois pris au piège de la relation ?

9. Votre partenaire a-t-il/elle déjà jeté ou brisé vos objets personnels ?

10. Avez-vous peur de votre partenaire ?

**COMMENT UN CHRÉTIEN DOIT-IL RÉPONDRE À SON AMI(E) VICTIME D’ABUS ?**

Si un(e) ami(e) vient à vous et partage des bribes de sa vie et que cela ressemble à ce qui a été décrit précédemment, sachez qu'il/elle vous fait entièrement confiance et qu'il/elle a peut-être peur. Il se peut que votre ami(e) ait désespérément besoin d'aide, et il/elle a choisi de tendre la main vers vous, peut-être sous la menace que si il/elle se confiait à quelqu'un d’autre, la situation pourrait empirer à la maison. Gardez à l'esprit que si l'abus est grave, une évaluation du danger est recommandée.[[22]](#footnote-22)

Conduites à tenir face à ces situations :

• ***Reconnaissez sa douleur et le fait qu'elle est bien réelle***. Il est possible qu’il/elle n’ait pas la conviction que ce qui se passe soit réellement grave. Il/elle devra entendre de quelqu'un d'autre que c'est vraiment le cas.

• ***Posez des questions avec tact*.** Essayez d'obtenir plus d'informations, par exemple depuis combien de temps cela se passe et quels types d'actes abusifs sont commis. En revanche, sachez faire marche arrière si c'est trop douloureux pour lui/elle de s’exprimer.

• ***Veillez à ne pas blâmer*.** Il est fort possible qu’on lui reproche depuis longtemps la façon dont les choses ont tourné, alors essayez de ne pas dire qu’elle devait changer quelque chose de spécifique. Il se pourrait qu’à la longue, l’autre ne désire plus combler le vide. Bien que chaque relation engage deux personnes, il/elle aura tout le temps nécessaire pour comprendre le rôle qu’il/elle a joué dans le dysfonctionnement.

• ***N’expédiez pas quelqu’un en lui disant de « faire plus de quelque chose »***. Il est fort possible que cela lui ait traversé l’esprit : prier davantage, servir plus, encourager plus, cuisiner davantage, initier les relations intimes plus souvent. Cela n'a probablement pas changé grand-chose sur le long terme. (C'est ce qu'on appelle la phase *lune de miel* ... où les choses semblent s'améliorer mais cela ne dure jamais.)

• ***N'essayez pas de l'aider seul***. Déterminez le genre d'aide dont il/elle pourrait avoir besoin, que ce soit une visite accompagnée du pasteur (choisissez judicieusement) ou une rencontre avec un conseiller conjugal chrétien.

• ***Proposez de l’accompagner à différents types de réunions***. Votre ami(e) pourrait avoir honte ou peur. Essayez de sortir du cercle de l’abus peut être terrifiant et il/elle aura besoin de votre soutien.

• ***N’encouragez pas une décision irréfléchie***. Cela ne servira à rien de dire : « Je ne sais pas comment tu as vécu cela si longtemps ! » ou « Si j'étais toi, j’aurais immédiatement consulté un avocat ! » Cela pourrait peut-être le/la paralyser davantage. Votre ami(e) a besoin d’appliquer progressivement de petites mesures, pour sa santé et sa guérison. Par ailleurs, vous risquez tout simplement de transférer vos blessures émotionnelles passées sur le vécu de votre ami(e) alors que les situations sont tout à fait distinctes.

• ***Prenez des nouvelles de votre ami(e).*** Les victimes se sentent souvent isolées. Demander de l'aide nécessite du courage ; demander plus d'aide en exige encore plus que ne peut en avoir une victime si vous ne prenez pas régulièrement de ses nouvelles. Il/elle risque alors de ne plus vous contacter.

• ***Dirigez votre ami(e) vers les Écritures***. Partagez des textes bibliques qui rappellent la valeur de votre ami(e) aux yeux de Dieu et qui nous assurent de son pouvoir de guérir et de nous fortifier. Vous devez régulièrement rappeler à votre ami(e) qu'il/elle est aimé(e), qu'il/elle est précieux(se) et que Dieu s’occupe de lui/d’elle.

• ***Priez***. Priez avec lui/elle. Confiez votre ami(e) à Dieu et continuez à le/la présenter à Christ, demandant que la guérison divine lui soit accordée.

Ces idées ne font qu'effleurer la surface d'un sujet extrêmement controversé. Si vous ou quelqu'un que vous aimez est confronté à ce type de situation, s'il vous plaît, cherchez de l'aide. Certes, il n'y a peut-être pas d'œil au beurre noir, cependant un cœur se brise un peu plus chaque jour.

**QUESTIONS FINALES**

• **Et si vous étiez l'agresseur psychologique (verbal) ?** Êtes-vous quelqu'un qui a abusé un autre ? Si c’est le cas, êtes-vous prêt à le reconnaître et à solliciter une aide professionnelle pour changer votre comportement ? Êtes-vous prêt à chercher de l'aide d'en haut ?

• **Et si vous étiez victime d'un abus psychologique ?** Êtes-vous prêt à affronter l’agresseur avec gentillesse, mais fermeté, et à établir des limites saines ? Êtes-vous prêt à solliciter une aide professionnelle ? Êtes-vous prêt à rechercher la guérison et la sagesse de Dieu face à cette situation ?

Je prie pour vous !

**CONSEILS D’ELLEN G. WHITE AUX COUPLES QUI VIVENT UNE RELATION DYSFONCTIONNELLE**

*Le foyer chrétien*, p. 102

Il faut donner de l’amour au lieu d’en exiger. Cultivez ce qu’il y a de plus noble en vous, et soyez empressés à reconnaître les qualités l’un de l’autre. Le sentiment d’être apprécié est une satisfaction et un stimulant merveilleux. La sympathie et le respect encouragent celui qui cherche à atteindre la perfection, et l’amour lui-même augmente lorsqu’il vise un idéal toujours plus noble.

*Le foyer chrétien*, p. 105, 106

Pas plus qu’un feu ne peut être maintenu sans combustible, l’amour ne peut exister sans être exprimé par des actes concrets. Vous avez cru porter atteinte à votre dignité en manifestant de la tendresse par des actes bienveillants et en recherchant les occasions de témoigner de l’affection à votre épouse par des paroles douces et des attitudes pleines de prévenances. Vous êtes inconstant dans vos sentiments et vous vous laissez trop influencer par les circonstances du moment. … Lorsque vous quittez votre bureau, abandonnez vos soucis et vos problèmes. Retrouvez votre famille avec un visage gai, sympathique ; montrez de la tendresse et de l’amour. Ce sera beaucoup mieux que de dépenser beaucoup d’argent pour votre épouse chez le médecin et le pharmacien. Cela contribuera à la santé de son corps et à la force de son âme. Vos existences ont été très malheureuses. … Vous pensez que ce serait manquer à votre dignité de manifester de l’amour et de parler avec bonté et affection. Vous croyez que toutes ces paroles de tendresse témoignent d’un manqué d’énergie et d’une certaine faiblesse, et qu’elles ne sont pas nécessaires. Vous les remplacez par des mots qui irritent, qui suscitent la discorde, la querelle et des paroles de reproche. …

Vous ne réalisez pas les conditions requises pour avoir l’esprit satisfait. Vous êtes obsédé par une pauvreté et des besoins imaginaires que vous semblez pressentir longtemps à l’avance ; vous vous sentez affligé, désolé, angoissé ; votre cerveau est en ébullition ; vos facultés mentales sont déprimées. Vous ne ressentez ni amour ni reconnaissance envers votre Père céleste pour toutes les bénédictions qu’il a répandues sur vous. Vous ne voyez que les inconvénients de la vie. Une sorte de folie mondaine vous maintient environné de nuages sombres au milieu d’épaisses ténèbres. Satan exulte de voir que l’adversité va s’emparer de vous, alors que la paix et le bonheur sont à votre disposition.

Aucune puissance terrestre ne peut vous maintenir, vous et votre mari, dans les liens de l’unité chrétienne si vous ne cultivez pas l’amour et le pardon réciproques. Votre vie conjugale devrait être empreinte d’intimité, de tendresse, de sainteté et de noblesse, vous insufflant une force spirituelle qui permettra à chacun d’être pour l’autre tout ce que la Parole de Dieu demande. En remplissant les conditions que le Seigneur vous présente, vous ferez descendre le ciel auprès de vous et vous introduirez Dieu dans votre vie.

**- FIN -**

**Liste des ressources**

**LISTE DES RESSOURCES SUR L'ABUS ÉMOTIONNEL**

**Ressources pour les mariages abusifs**

Ce qui peut sembler être le mariage parfait, peut, derrière les portes closes, être celui de la domination et de l'abus émotionnel. Puisque des dommages sont aussi causés par les mots, les femmes doivent être en mesure d'identifier les signes de violence psychologique. Nous savons que c'est un sujet difficile et délicat. Nous espérons que ces ressources vous aideront à repérer les signes d’avertissement et vous guideront sur la façon de réagir lorsque vous, ou quelqu'un que vous connaissez, avez besoin d'aide.

**Ressources du Ministère des femmes de la Conférence générale**

<https://women.adventist.org/enditnow-day>

**Organisations et sites internet**

Numéro de téléphone de *Life Skills International* : 1 (300) 340-0598

*Life Skills International* cherche à atteindre les personnes qui vivent des relations brisées et tendues. C’est une organisation à but non lucratif créée par Paul et Judy Hegstrom. Paul a consacré plus de 18 000 heures à la recherche tout en élaborant un programme d'études sur la violence familiale qui aiderait à la fois l'agresseur et la victime d'abus. L'organisation est basée à Aurora, dans le Colorado et s'est étendue à un programme international gérant plus de 100 centres. Le site internet accueille une émission de radio, des informations sur les signes d’avertissement de la violence psychologique et physique, ainsi que des séminaires en direct.

Numéro de *National Domestic Violence Hotline* (Ligne téléphonique nationale pour la lutte contre la violence familiale) : 1 (512) 794-1133

*National Domestic Violence Hotline* fournit des informations sur la violence conjugale sous toutes ses formes et ses signes. Elle offre également aux victimes des ressources pour trouver de l'aide, notamment dans sa région et des informations sur la façon d'aider un ami.

**Ressources pour se reconstruire après un abus psychologique**

<http://www.webheights.net/GrowingbeyondEmotionalAbuse/articles.htm>

Page d’accueil de [Patricia Evans](http://www.verbalabuse.com/), <http://www.verbalabuse.com>

De nombreuses informations de qualité ainsi que la présentation de ses livres et séminaires.

[Emotional Abuse: the hidden form of maltreatment](https://aifs.gov.au/cfca/publications/emotional-abuse-hidden-form-maltreatment) (L’abus émotionnel : une forme de maltraitance cachée), Adam M Tomison et Joe Tucci,

<https://aifs.gov.au/cfca/publications/emotional-abuse-hidden-form-maltreatment>

**Livres**

[*Wounded by Words: Healing the Invisible Scars of Emotional Abuse.*](https://www.amazon.com/Susan-Titus-Osborn-Invisible-Emotional/dp/B01FOD672M/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1466695880&sr=8-1&keywords=Wounded+by+Words%3A+Healing+the+Invisible+Scars+of+Emotional+Abuse++By+Susan+Titus+Osborn%2C+Karen+L.+Kosman%2C+Jeenie+Gordon) (Blessé par les mots : Guérir des cicatrices invisibles de l'abus émotionnel). Susan Titus Osborn, Karen L. Kosman, Jeenie Gordon.

Dans ce livre, les auteurs expliquent comment les agresseurs émotionnels isolent, désorientent et endoctrinent leurs victimes, et comment leurs mots blessants laissent des cicatrices durables. Grâce à l'étude de la parole de Dieu, à la prière et à l’aide d'un conseiller et des autres victimes, l’image de soi altérée des lecteurs commencera à changer. En démarrant sur une nouvelle base, Jésus-Christ, la pierre angulaire, les victimes pourront effacer les vieux enregistrements destructeurs qui jouent continuellement dans leur esprit. Ainsi espoir et foi seront progressivement ranimés.

[*The Emotionally Destructive Relationship: Seeing It, Stopping It, Surviving It*](https://www.amazon.com/Emotionally-Destructive-Relationship-Stopping-Surviving/dp/0736918973/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1466695913&sr=8-1&keywords=The+Emotionally+Destructive+Relationship%3A+Seeing+It%2C+Stopping+It%2C+Surviving+It++By+Leslie+Vernick)*.*(La relation émotionnellement destructrice : la discerner, y mettre fin, y survivre). Leslie Vernick.

S’appuyant sur des conseils divins et une expérience pratique, Vernick offre une approche empathique pour reconnaître une relation émotionnellement destructrice et aborde ses symptômes et ses dommages à l’aide d’outils bibliques. Apprenez à discerner les abus, à y mettre fin et à survivre à leur incidence sur votre vie en embrassant la liberté de Dieu. Les lecteurs comprendront comment déceler les comportements qui cherchent à contrôler, punir et blesser. Ils apprendront à s’opposer et proclamer ce qui est vrai au moment opportun.

[*Mending the Soul: Understanding and Healing Abuse*](https://www.amazon.com/Mending-Soul-Understanding-Healing-Abuse/dp/0310285291/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1466695937&sr=8-1&keywords=Mending+the+Soul%3A+Understanding+and+Healing+Abuse+By+Steven+R.+Tracy)*.*(Réparer l'âme : comprendre et guérir l'abus). Steven R. Tracy.

La violence est bien plus endémique que ce que beaucoup de chrétiens croient - et les dommages à long terme à l'âme d'une victime sont profonds. Cependant la guérison est possible avec Dieu. Dans cette recherche bien documentée, bibliquement et scientifiquement fondée, le Dr Tracy étudie la nature et les effets de la violence physique, verbale, sexuelle et spirituelle, ainsi que les stratégies de prévention et de réhabilitation. Tout aussi vrai que les relations abusives ont un pouvoir considérable de blesser l'âme, les relations saines ont un pouvoir extraordinaire de la nourrir et de la guérir.

[*The Power of Words.*](https://www.amazon.com/Power-Words-Nancy-Leigh-DeMoss/dp/094011044X/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1466695961&sr=8-1&keywords=The+Power+of+Words++By+Nancy+Leigh+DeMoss)(Le pouvoir des mots). Nancy Leigh DeMoss.

Dans cette étude, vous découvrirez le lien entre votre cœur et vos mots. Vous serez mis au défi d'examiner votre cœur et de considérer les conséquences de vos paroles. Ainsi, vous parviendrez à une idée très concrète du « contrôle de la langue » selon la Parole de Dieu.

[*Finding Peace for Your Heart: A Woman’s Guide to Emotional Health*](https://www.amazon.com/Finding-Peace-Womans-Emotional-Health/dp/0785270388/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1466695983&sr=8-1&keywords=Finding+Peace+for+Your+Heart%3A+A+Woman%E2%80%99s+Guide+to+Emotional+Health+By+Stormie+Omartian)*.*(Trouver la paix du cœur : Guide pour la santé émotionnelle d'une femme). Stormie Omartian.

Dans son ouvrage, Stormie Omartian offre un aperçu personnel sur la guérison émotionnelle en vous guidant vers la transformation de votre moi intérieur. Joignez-vous à elle dans un voyage personnel alors qu'elle vous fera naviguer autour de questions telles que reconnaître que Dieu est de votre côté, ou vivre dans l'obéissance afin que d’atteindre la plénitude à laquelle vous soupirez.

[*Angry Men and Women Who Love Them: Breaking the Cycle of Physical and Emotional Abuse.*](https://www.amazon.com/Angry-Men-Women-Love-Them/dp/0834121522/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1466696007&sr=8-1&keywords=Angry+Men+and+Women+Who+Love+Them%3A+Breaking+the+Cycle+of+Physical+and+Emotional+Abuse+By+Paul+Hegstrom)(Les hommes et les femmes en colère qui les aiment : briser le cycle de l'abus physique et émotionnel). Paul Hegstrom.

Grâce à un examen fascinant, mais approfondi, des composantes psychologiques de divers types d'abus, ainsi que de vrais exemples de sa vie personnelle et de celles des autres, Hegstrom montre le chemin vers la plénitude et la liberté. Une aide inestimable pour l'homme qui bat, la femme qui se sent piégée, et le pasteur, le conseiller ou l'ami qui veut désespérément les aider tous les deux. Cet ouvrage offre des réponses claires à ceux qui veulent surmonter le cycle la violence.

[*Overcoming Hurts & Anger: Finding Freedom from Negative Emotions*](https://www.amazon.com/Overcoming-Hurts-Anger-Negative-Emotions/dp/0736901965/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1466696045&sr=8-1&keywords=Overcoming+Hurts+%26+Anger%3A+Finding+Freedom+from+Negative+Emotions+By+Dwight+L.+Carlson)*.*(Surmonter les maux et la colère : trouver la liberté à partir d’émotions négatives). Dwight L. Carlson.

Ce livre a aidé bon nombre à faire face aux sentiments blessés et aux réactions de colère qui ravagent de nombreuses relations. Dans cette édition entièrement revue et augmentée de son best-seller, Dwight Carlson présente un aperçu biblique équilibré pour traiter ouvertement et honnêtement des émotions puissantes que tout le monde ressent à un moment ou à un autre.

*Emotional Abuse Hurts Brochure*, (L’abus émotionnel fait mal), Université du Michigan.

Décrit l'abus émotionnel, ses symptômes et ses ressources.

<https://www.med.umich.edu/abusehurts/abuse_emotional.pdf>

**D'autres livres[[23]](#footnote-23)**

1. Patricia Evans, L’agression verbale dans le couple : comment la reconnaître et comment y répondre, Le courrier du livre, avril 2012.

2. Patricia Evans, *Verbal Abuse Survivors Speak Out: On Relationship and Recovery*

(Les survivants de violence verbale parlent : Relation et convalescence)

3. Patricia Evans, Teen Torment: *Overcoming verbal abuse at home and school*. (Le tourment des adolescents : surmonter la violence verbale à la maison et à l'école)

4. Gregory L. Jantz, *Healing the Scars of Emotional Abuse,* (Guérir les cicatrices de la violence psychologique)

5. Susan Forward et Donna Frazier, *Emotional Blackmail: When the People in Your Life Use Fear, Obligation, and Guilt to Manipulate You.*Perennial Currents, 1998*. (*Chantage affectif : lorsque votre entourage utilise la peur, la pression et la culpabilité pour vous manipuler).

6. Albert Ellis et Marcia Grad Powers. *Secret of Overcoming Verbal Abuse: Getting off the Emotional Roller Coaster and Regaining Control of Your Life*(Wilshire Book Company, 2000). (Secret pour surmonter les abus verbaux : Descendre des montagnes russes émotionnelles et reprendre le contrôle de votre vie)

**- FIN –**

**Activités**

**JEUX DE RÔLES**

**Répondre à un abuseur en établissant des limites saines**

Choisissez un partenaire dans l’audience et discutez de votre façon de faire face à la violence verbale. Soyez à tour de rôle **l'abuseur** et la **victime libérée**.

1. Parfois, vous pouvez **détourner la violence verbale par l’humour**. Cela vous met sur un pied d'égalité avec l’abuseur et le prive du pouvoir de vous dénigrer.

2. **Retourner à l’abuseur les mêmes** **paroles** qu’il vient de prononcer à votre égard a aussi un impact, tout en définissant les frontières avec calme.

**Abuseur** : « Tu es stupide ! »

**Victime** : « Est-ce que tu insinues que je ne sais pas ce que je fais ? »

**Abuseur** : *(répond en répétant l'insulte de manière provocante)* « Oui, tu es idiot(e) ! »

**Victime** : *(réponses calmes)* « Je ne suis pas d'accord » ou « Je ne le vois pas de cette façon » ou « Je sais exactement ce que je fais ».

3. Dans certains cas, la violence verbale est mieux traitée par **des déclarations puissantes**.

**Abuseur** : «  Tu es stupide ! »

**Victime** : «  Est-ce que tu insinues que je ne sais pas ce que je fais ? »

**Abuseur** : « Oui, tu es idiot(e) ! »

**Victime** : « Ça suffit ! », « Ne me parle pas comme ça !», « C'est humiliant ! », « Ne me traite pas de tous les noms ! », « N’élève pas la voix contre moi ! », « N'utilise pas ce ton avec moi ! », « Je ne réponds pas à des ordres », etc.

4. De cette façon, vous définissez les **limites sur la façon de vous traiter** et vous reprenez votre pouvoir.

**Abuseur** : *(dites quelque chose pour contrôler ou ridiculiser)*

**Victime** : *(choisissez l'une des déclarations puissantes)*

**Abuseur** : « Ou quoi ? »

**Victime** : « Je ne continuerai pas cette conversation. »

5. En règle générale, un agresseur verbal peut devenir encore plus abusif. Dans ce cas, **continuez de la même manière** pour remédier à l'abus.

**Abuseur** : *(dites quelque chose pour contrôler ou ridiculiser)*

**Victime** : *(choisissez l'une des déclarations puissantes)*

**Abuseur** : *(répondez en menaçant)*

**Victime** : « Si tu continues, je m’en vais », et faites-le si l'abus persiste.

Si vous fixez constamment des limites, l'abuseur comprendra que ses tentatives de manipulation et d'abus seront vaines. La relation peut changer ou pas pour le mieux ; ou encore, des problèmes plus profonds peuvent faire surface. D'une manière ou d'une autre, vous affirmez votre confiance en vous et votre estime de soi, et vous apprenez des techniques importantes pour fixer des limites.

**- FIN -**

1. WHO a dressé un « Rapport de situation 2014 sur la prévention de la violence dans le monde ».

   [www.who.int/violence\_injury\_prevention/violence/status\_report/2014/report/report/en/](http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/status_report/2014/report/report/en/) [↑](#footnote-ref-1)
2. Ibid. [↑](#footnote-ref-2)
3. *CDC National Intimate Partner and Sexual Violence Survey 2010 Summary Report* (Rapport résumé du sondage national mené en 2010 sur la violence sexuelle exercée par un partenaire intime). Réalisé le 2 mars 2018. <https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/nisvs_report2010-a.pdf>. En 2010, dans un sondage national mené dans 50 états des États-Unis sur les partenaires intimes et la violence sexuelle, 18049 personnes (9970 femmes et 8079 hommes) ont répondu à des questions diverses sur leur exposition durant leur vie à l’abus ainsi que leur exposition durant les derniers 12 mois écoulés. Dans cette étude, 48,4% des femmes et près de 48,8% des hommes (presque la moitié) rapportent avoir vécu une forme d’agression psychologique au cours de leur vie (agression manifestée ou contrôle oppressif). La différence entre les femmes et les hommes se situe dans le type d’abus psychologique. Moins d’hommes (32% ou 3 sur 10) que les femmes (40% ou 4 sur 10), révèlent avoir subi une agression expressive par leur partenaire intime, en revanche le taux de contrôle coercitif est similaire (42,5% chez les hommes et 41,1% chez les femmes – environ 4 sur 10). [↑](#footnote-ref-3)
4. Reinert, K. Campbell, J., Bandeen-Roche, K., Sharps, P., & Lee, J. (15 juillet 2015), (Gender and Race Variations of the Intersection between Religious Involvement, Early Trauma and Adult Health), Genre et changement de race à l’intersection entre l’implication religieuse, Traumatisme précoce et santé de l’adulte. *Journal of Nursing Scholarship*, 47(4), 318-327. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4969318/> Les 10283 participants incluaient 6946 femmes et 3333 hommes. [↑](#footnote-ref-4)
5. Selon la direction du fournisseur de soins Fraser Health, la violence psychologique survient lorsque « une personne est agressée verbalement, insultée, hurlée dessus, menacée ou humiliée par quelqu'un qui lui est proche ». Au Canada, la direction du fournisseur de soins Vancouver Coastal Health définit la violence psychologique comme suit : « Tout traitement susceptible de diminuer le sentiment d'identité, de dignité et d'estime de soi ». [↑](#footnote-ref-5)
6. Karin Gregory, un conseiller professionnel à Focus Famille Canada. [↑](#footnote-ref-6)
7. <https://www.psychologytoday.com/blog/traversing-the-inner-terrain/201609/when-is-it-emotional-abuse> [↑](#footnote-ref-7)
8. <https://www.womenshealth.gov/relationships-and-safety/other-types/emotional-and-verbal-abuse> [↑](#footnote-ref-8)
9. Ellen G. White, *Jésus-Christ*, p. 479. [↑](#footnote-ref-9)
10. Ellen G. White, *Patriarches et Prophètes*, p. 649-650 [↑](#footnote-ref-10)
11. *Ibid.* [↑](#footnote-ref-11)
12. Ellen G. White, *The Signs of the Times*, 14 nov. 1892, AH 198.2, <https://m.egwwritings.org/en/book/128.877#896> [↑](#footnote-ref-12)
13. Ellen G. White, *Le foyer chrétien*, p. 101-102 [↑](#footnote-ref-13)
14. Ellen G. White, *Le ministère de la guérison*, p. 306 [↑](#footnote-ref-14)
15. <https://www.psychologytoday.com/blog/toxic-relationships/201704/forms-emotional-and-verbal-abuse-you-may-be-overlooking> [↑](#footnote-ref-15)
16. *Ibid.* [↑](#footnote-ref-16)
17. <https://www.focusonthefamily.ca/content/words-that-bruise-are-you-emotionally-abusive> [↑](#footnote-ref-17)
18. <https://www.focusonthefamily.ca/content/words-that-bruise-are-you-emotionally-abusive> [↑](#footnote-ref-18)
19. National Association for Christian Recovery (Association nationale pour un rétablissement chrétien). <http://www.nacr.org/abusecenter/verbal-and-emotional-abuse> [↑](#footnote-ref-19)
20. <https://www.womenshealth.gov/relationships-and-safety/other-types/emotional-and-verbal-abuse> [↑](#footnote-ref-20)
21. <http://www.lilaclane.com/relationships/emotional-abuse/male-victim-abuse.html> [↑](#footnote-ref-21)
22. <https://www.dangerassessment.org/> [↑](#footnote-ref-22)
23. *Ibid* [↑](#footnote-ref-23)