



# COMMENT SORTIR DES RELATIONS DE VIOLENCES PSYCHOLOGIQUES ?

Une des raisons qui amène à accepter des violences psychologiques dans le présent est le manque de conscience que nous en avons et le fait que, par le passé, nos parents nous ont interdit de réaliser que c'était des actes violents puisqu'ils y avaient recours dans leur manière de nous éduquer.



S'informer sur ce qu'est la violence psychologique de façon à se rendre compte de ce qui appartient à la violence psychologique

Le **besoin d'attachement** est un **instinct**, un besoin vital. Un enfant est amené à accepter de ses parents ce que ses parents lui donnent : dans le cas de **dysfonctionnement**, ce que ses parents font passer pour étant de l'amour.

C'est sous la **contrainte psychique** (liée à notre système d'attachement relevant de la nature humaine) que l'enfant est amené à trouver normale la manière dont il est traité.

L'enfant, devenu plus grand, a du mal à repérer des situations anormales de **manque de respect**, de manipulation, de dévalorisations répétées, de reproches cassants ou insistants, de sous-entendus. Ces violences créent un climat d'**insécurité physique et émotionnelle**.



Prendre conscience des violences subies dans le présent mais également dans le passé

Les violences que l'on accepte de subir dans le présent sont souvent des violences que l'on a été obligé d'accepter de **subir par le passé** dans la sphère intime (familiale, scolaire, amicale).

Le **couple** est un domaine où les violences psychologiques peuvent faire beaucoup de dégâts : répression des émotions, humiliation, chantage, menaces, petites phrases assassines, amour conditionnel (et mise en scène de retrait d'amour).

C'est dans la relation amoureuse que nous espérons voir satisfait notre **besoin vital d'attachement**, de **compréhension**, de **soutien**, d'acceptation inconditionnelle à l'âge adulte.



Devenir capable de reconnaître les manifestations de la violence psychologique pour ce qu'elles sont et dans leur anormalité

On ne guérit pas de son passé mais on peut prendre conscience que ce qu'on a vécu n'était **pas normal** (des petites phrases comme "tu es paresseux", "tu es bête", "tu mérites une fessée", "tu fais du cinéma"...). A partir du moment où on sait qu'il n'est pas normal de se faire traiter de "bon à rien" ou d'être privé d'interaction ou de reposer affective, on n'accepte plus les relations dans lesquelles cela se passe comme cela. La **dépendance relationnelle dépend de besoins d'attachement non correctement satisfaits dans le passé**. Nous ne savons même pas qu'une relation basée sur l'écoute, sur l'acceptation des émotions et sur la compréhension existe donc nous acceptons les relations empreintes de violence psychologique à l'âge adulte.