

# Violence relationnelle : comment différencier les vraies victimes et les vrais agresseurs ?



Une victime est piégée quand l'agresseur est un agresseur « doux » (chantage, culpabilisation, sarcasme, dévalorisation, reproches permanents... plutôt que violence physique et cris) ou qu'il se contrôle à l'extérieur pour duper l'entourage.

## Qui a fait quoi en réaction à quoi ?

Une « vraie » **victime** peut se mettre en **colère** tandis qu'un « vrai » agresseur peut ne jamais crier (et se donner à voir à l'extérieur comme facile à vivre).

L'agresseur ou agresseuse va rendre public ce qu'il ou elle estime des réactions démesurées de la victime pour **inverser les rôles** : passer pour le gentil ou la gentille et faire passer l'autre pour un déséquilibré.

## L'agresseur piège la victime.

Si la victime contre attaque, elle est accusée de **faire une scène** et passe pour instable, excessive et violente. Dans la **relation perversie**, l'agresseur ou agresseuse fait remarquer à quel point cette réaction est disproportionnée, signe de folie.

Si la victime s'enfuit et s'enferme dans le mutisme, l'agresseur lui reproche ce silence et son manque de dialogue pour trouver des solutions et d'initiative pour améliorer la situation.

## La colère de la victime est légitime.

La colère a une valeur **réparatrice** face à une agression.

C'est difficile pour une victime de réaliser qu'elle se fait agresser et que sa colère est légitime. Cette colère réactionnelle n'est pas une agression, mais une réaction saine à une véritable agression par l'agresseur qui se présente comme une victime, pour brouiller les pistes et désorienter sa victime (et son entourage).

## Une victime peut choisir le silence.

Le silence est lié à un mécanisme d'apprentissage : **la victime a essayé** à un moment d'exprimer sa colère et cette colère lui a été reprochée. Face à ces reproches, la victime a opté pour la fuite via le silence et la passivité.

Ce **retrait** lui est aussi **reproché**. L'agresseur ou agresseuse va lui dire qu'elle est trop absente, pas assez impliquée, qu'elle ne cherche pas de solutions, qu'elle coupe le dialogue... Ce discours pervers peut être relayé par l'entourage qui se fait duper.

## La « violence » disparaît chez la victime quand elle sort de l'emprise.

La supposée violence va disparaître chez la victime dès qu'elle va trouver une écoute **bienveillante** et une **compréhension** de la perversion relationnelle.

Quand une victime ne se sent plus menacée, elle peut entrer dans le processus de communication avec calme. A l'inverse, **l'agresseur ne peut jamais maîtriser sa violence** (même quand il s'agit de violence psychologique).



## Ce qui distingue un agresseur d'une victime est la culpabilité.

Un **agresseur** ne se sent **jamais coupable** : c'est toujours la faute de l'autre. À l'inverse, une **victime** a tendance à se rendre **coupable** de tout, tout le temps.

Comme un agresseur ne supporte pas de se sentir en situation de faiblesse, il **rejette la faute** sur l'autre et évite de s'excuser (ou, s'il le fait, c'est pour mieux culpabiliser sa victime en lui disant qu'elle l'a poussé à bout, qu'elle l'a cherché...)