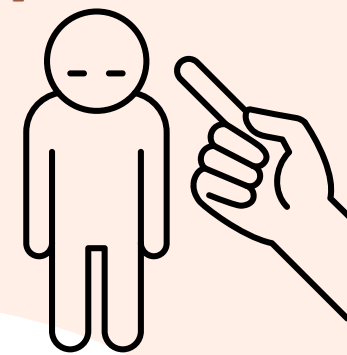



# Prendre conscience des conséquences des violences dites éducatives est douloureux (et donc difficile).

Nous avons le devoir de nous mettre en colère contre les adultes, et en premier lieu nos parents, qui nous ont maltraités (fessées, humiliations, privations...) La tristesse est aussi une réaction normale quand on prend conscience de l'ampleur des conséquences individuelle et collective des violences dites éducatives.



## Personne n'a le droit de faire du mal à un enfant.

A small illustration of a man in a blue shirt pointing his finger at a sad woman in a red shirt.

Pour nous reconnecter vraiment à notre vitalité, nous devons nous permettre de laisser éclater notre **indignation** et trouver des gens qui la partagent. Nous avons le **devoir de nous mettre en colère** contre les adultes, et en premier lieu nos parents, qui nous ont **maltraités** ou qui ont **fermé les yeux** sur les maltraitances dont nous avons été victimes (exemple : de la part des frères et sœurs ou des enseignants).

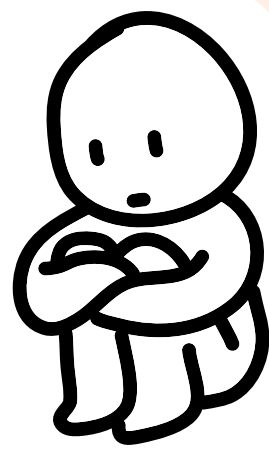
## La peur de la colère contre les parents, même à l'âge adulte.

Nous pouvons (re)devenir nous-même à tout âge si et seulement si nous sommes décidés à **prendre au sérieux nos propres sentiments, nos souvenirs, nos douleurs corporelles** et nos rêves. Nous sommes nombreux à avoir **peur de la colère car si on l'avait exprimée dans l'enfance, on aurait été puni, exclu, privé d'amour ou frappé.**

La peur de la colère peut s'atténuer progressivement à l'aide d'une personne proche éclairée sur la violence éducative ordinaire, de témoins lucides (tante, voisin...) ou encore d'un thérapeute professionnel **formé à la mémoire traumatique.**

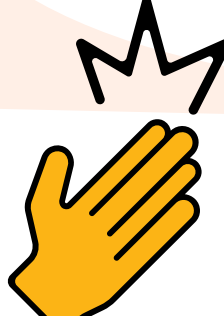
## Ne plus justifier les violences sous couvert d'éducation

Nous ne devons **pas minimiser la responsabilité** des adultes car nous nous nuisons à nous-mêmes. Nous nous devons une **empathie pleine et entière, à l'enfant que nous étions** et à l'adulte que nous sommes aujourd'hui (et non pas à des parents maltraitants ou négligents). Notre enfant intérieur a besoin que nous nous rangions complètement de son côté.



Source : Ta vie sauvée enfin d'Alice Miller (éditions Flammarion Champs Essais)

## Regarder en face notre enfance

- 
- A simple illustration of a yellow hand with a crown on top, pointing upwards.
- Comment vous sentiez-vous au **foyer parental** ?
  - Aviez-vous le droit de vous **insurger** contre des punitions absurdes ?
  - Aviez-vous même le droit de percevoir que ces **punitions étaient absurdes** et cruelles ?
  - D'où vient cette **peur d'avouer quelque chose** ou de vous **affirmer** face à une figure d'autorité ?
  - Pouviez-vous **mettre en question les propos de vos parents** ?
  - Avez-vous eu le loisir de **décider librement des choses concernant votre propre vie** au cours de votre enfance ?
  - Quelqu'un dans votre **entourage** a-t-il eu le courage de vous montrer que vous serviez de bouc-émissaire et que vous étiez mal traités ?