

Sarah Laporte-Daube

APRÈS LA MALTRAITANCE

Se libérer des blessures
de l'enfance

Chapitre 1

Périmètre et définition de la maltraitance

« MES PARENTS ME BATTAIENT, MAIS
JE NE SUIS PAS UN ENFANT MALTRAITÉ. »

Paulette

Quand Paulette, soixante-quinze ans, franchit la porte de mon cabinet, elle souhaite traiter sa dépression et s'affirmer davantage dans son couple.

Paulette n'était pas désirée par sa mère, qui la battait et l'insultait quand elle était petite fille. Sa mère surprotégeait sa sœur aînée, elle aussi violente avec sa cadette. Seul son père lui donnait de l'affection et de la bienveillance, mais il ne se positionnait pas quant à la violence maternelle. Parfois, les voisins accueillait Paulette chez eux, pour la protéger un temps du courroux de sa mère. Paulette m'explique qu'elle était un petit diable, qu'elle était insupportable, reprenant ainsi à son compte les propos que lui tenait sa mère à son sujet. Elle estime qu'elle provoquait sa mère et qu'elle « cherchait » donc les réactions violentes de cette dernière. Elle relativise aussi le fait d'avoir subi des

coups de martinet. Elle ne pense pas avoir été une enfant maltraitée. « C'était une autre époque », souligne-t-elle. Elle trouve des excuses à sa mère, qui était dépressive. Elle reconnaît cependant que cette dernière ne s'est pas toujours comportée comme une bonne grand-mère avec ses petits-enfants, qu'elle gratifiait de coups de canne sur les mollets.

Pendant un an et demi, Paulette s'est occupée au quotidien de sa mère en fin de vie. Elle l'a fait avec tout le dévouement et la douceur possible. Paulette a ainsi eu le sentiment de se réparer, en apportant à sa mère la tendresse et l'affection qu'elle n'avait pas reçues de sa part. Dans le même temps, sa mère se montrait exigeante et se plaignait de tous les intervenants qui la prenaient en charge. Quant à sa sœur, elle l'a accusée d'être dans une démarche intéressée et d'avoir des vues sur l'héritage familial. Elle a coupé les ponts, brisant les espoirs de Paulette d'un rapprochement sororal à l'âge adulte.

L'histoire de Paulette peut paraître surprenante à première vue : alors que les signes de maltraitance semblent évidents à un observateur extérieur, elle-même a vécu une grande partie de sa vie sans imaginer qu'elle avait été une enfant maltraitée. Elle est restée sous l'emprise de sa mère, des années après la mort de cette dernière.

Si déconcertant que cela paraisse, l'histoire de Paulette n'est pas un cas isolé. La plupart des patients maltraités dans leur enfance ne sont pas conscients des traumatismes qu'ils ont subis ni des répercussions de ces traumatismes sur l'ensemble de leur vie adulte. Ils consultent pour des troubles qui les gênent dans leur vie actuelle, en lien avec des problématiques professionnelles ou de couple. Mais ces problématiques qui prennent tant de place dans leurs préoccupations sont seulement des éléments déclencheurs. Les causes de leur mal-être sont plus profondes, liées aux maltraitements qu'ils ont subies.

Cette non-reconnaissance de la maltraitance prend plusieurs formes et, en premier lieu, le déni. « Je n'ai pas été maltraité »,

« Je comprends que vous parliez de violence, mais je n'emploierais pas ce terme », « On ne peut pas parler de violence » sont des phrases que j'entends souvent dans mon cabinet, quand nous commençons à aborder le sujet. Elle prend aussi la forme de la minimisation : « Ça n'arrivait pas tous les jours », « D'autres vivent des choses bien plus graves » et de la banalisation : « C'était une autre époque, vous savez. » (Entendu également de la part de patients nés dans les années 1980, époque où le martinet n'était pas particulièrement à la mode !) Souvent, les patients évoquent cette violence au fil d'un entretien où ils explorent leurs souvenirs d'enfance, comme un détail parmi d'autres, pas plus important ni significatif qu'un autre. Et c'est effectivement comme cela qu'ils le vivent consciemment. Convierait-il alors de leur laisser cette illusion qui a une fonction protectrice ? Ce serait certes tentant, si cette maltraitance n'avait pas un si grand impact, si les démons mis à distance grâce au déni ne revenaient pas en boomerang à la figure de ces patients, que ce soit dans leur vie sentimentale, familiale, professionnelle ou encore sociale. Quand il y a eu des traumatismes répétés au cours de l'enfance, mon expérience m'a montré qu'un travail en thérapie brève sur l'ici et maintenant n'est pas suffisant, même s'il est nécessaire. Il convient d'en passer par un travail thérapeutique approfondi, qui commence par la psychoéducation¹ : permettre à la personne victime de violence de devenir experte du mal dont elle souffre pour mieux devenir actrice du changement. Et la première étape de cette psychoéducation passe par la levée du déni.

Paulette a mis tout son cœur et sa douceur à accompagner sa mère en fin de vie. Cette mère qui l'a frappée et insultée pendant

1. En France, la psychoéducation consiste à informer les patients sur leurs troubles psychologiques afin d'augmenter leur observance des traitements thérapeutiques et médicamenteux. Au Québec, la psychoéducation est une discipline qui se spécialise en prévention et en intervention dans le domaine de l'inadaptation psychosociale, principalement auprès des jeunes. Dans ce texte, le terme « psychoéducation » est utilisé comme en France.

toute son enfance. Elle a espéré pendant des décennies pouvoir vivre des relations complices et tendres avec sa sœur, qui l'avait rudoyée des années durant. Comment expliquer une telle réaction face à la violence familiale ? La réponse tient en un mot : l'emprise.

L'emprise

L'emprise se définit comme la domination exercée par une personne sur une autre et a pour résultat qu'elle s'empare de l'esprit ou de la volonté de la personne dominée. L'emprise d'un parent maltraitant peut durer toute une vie. L'emprise est une prise de pouvoir sur l'autre, une conquête menée *manu militari* sur le territoire de l'autre, pour mieux l'asservir et le détruire. Quelle que soit la forme que prend la maltraitance, il y a toujours une emprise exercée par le parent sur son enfant, emprise qui maintient le système de violence dans le temps et lui permet de durer des années, et parfois toute une vie. Si l'emprise est un gage de pouvoir pour celui qui l'exerce, elle est une prison pour l'enfant victime qui n'a aucune clé à sa disposition pour sortir de sa geôle. De ce fait, l'enfant n'a pas d'autre choix que celui de s'adapter à la relation d'emprise. De cette emprise résultent pour l'enfant deux conséquences : la soumission et la dépendance affective.

La soumission

Quand le rapport de force est inégal entre deux personnes et que la personne en situation de domination décide d'utiliser la force pour obtenir ce qu'elle veut ou pour détruire l'autre, alors la personne dominée n'a qu'une seule stratégie pour sauver sa peau. Il s'agit de la soumission. Dans une relation parent-enfant, la violence du parent génère donc la soumission de l'enfant, soumission profondément intériorisée par la victime.

Léa

Léa, vingt-deux ans, vient me voir dans un état d'agitation intense. Elle n'a aucune raison de se sentir en insécurité dans mon cabinet, mais cette insécurité est tellement envahissante pour elle qu'elle a peur tout le temps, en permanence, où qu'elle aille. Son père la frappe et l'insulte au quotidien, depuis toujours. Il n'hésite pas à la menacer régulièrement de la tuer et il a déjà braqué sur elle un couteau de cuisine. Vivant seule à Grenoble pour ses études, elle s'apprête à accueillir son père chez elle et se sent terrorisée à l'idée qu'il pourrait exploser. Couper les ponts ou porter plainte n'est pas à l'ordre du jour pour elle. Elle a beaucoup trop peur pour cela.

Le pouvoir tyrannique de celui qui fait régner sa loi totalitaire, de vie ou de mort, sur ses enfants génère la peur, qui engendre la soumission. Face au règne de la terreur, l'enfant n'a aucune autre stratégie envisageable que celle de se soumettre.

La peur et la soumission produisent deux biais cognitifs :

1. Léa surestime les capacités de nuisance de son père, son pouvoir de destructivité. Il avait un pouvoir de vie ou de mort sur elle quand elle était enfant, mais aujourd'hui la situation a changé. En tant qu'adulte, des solutions s'offrent à elle. Elle pourrait envisager de disparaître de la vie de son père pour se protéger ou porter plainte. Pourtant, tout se passe comme si la loi totalitaire de son père était immuable, comme si elle était toujours une petite fille vulnérable, sous son regard.
2. Léa pense à tort que les cartes sont entre ses mains : si elle se débrouille pour éviter le conflit avec son père, elle ne sera pas en danger. Il s'agit là d'une illusion de contrôle. La victime de violence n'a en réalité aucun contrôle sur l'impulsivité de son agresseur. Le moteur du conflit, pour un agresseur, est intrapsychique, et il n'est malheureusement pas possible pour une victime de réguler les émotions de ce dernier.

La dépendance affective

Imaginez que vous avez une faim de loup. Toutefois, pour votre déjeuner, vous recevez une miette de pain, et puis une autre, et puis une autre, de façon aléatoire. Il y a fort à parier que, sans même vous en rendre compte, vous allez vous mettre en situation d'attente : vous êtes dépendant de celui qui vous fournit les miettes.

Isabelle

Isabelle ne peut imaginer vivre sans sa mère. Brillante, elle aborde la trentaine, très occupée par une carrière d'avocate qui lui vaut la reconnaissance de ses pairs et de ses clients. Elle vit en couple et projette avec son compagnon de fonder une famille. Elle est sportive et a de nombreux amis. Cependant, elle ressent la relation avec sa mère comme étant centrale dans sa vie actuelle. Il lui semble que, si sa mère venait à disparaître, elle ne pourrait pas vivre sans elle.

Aînée d'une fratrie de trois enfants, elle est devenue la confidente de sa mère dès l'âge de trois ans. Cette dernière, trompée par un mari volage, s'épanchait auprès de sa fille au sujet de ses problèmes de couple. Quand elle n'écoutait pas sa mère, Isabelle devait prendre soin de ses jeunes frères, les faire manger, les emmener à l'école... Elle a beau fouiller dans sa mémoire, elle ne trouve pas un seul bon souvenir avec sa mère. Celle-ci la comparait toujours aux autres filles de leur entourage, à son détriment. Isabelle a été marquée par le mépris, dans le ton et le regard de sa mère qui s'exclamait régulièrement : « Que tu es bête ! »

À l'heure actuelle, sa mère se moque d'elle et la dénigre dès qu'elle en a l'occasion. Elle n'apprécie pas le petit ami d'Isabelle et le fait savoir haut et fort. Elle cherche à dissuader sa fille de se marier ou de faire un enfant. En même temps, elle déplore : « Tu n'as rien fait de ta vie, à ton âge ! » Face à ces attaques, Isabelle ne peut pas envisager de se défendre, par crainte que sa mère ne boude pendant des mois.

Isabelle a manqué d'attention et d'affection de la part de sa mère. Ce manque peut s'apparenter à une carence affective. Isabelle ressent au plus profond d'elle cette carence qui la fait souffrir et l'amène à rechercher encore plus d'amour maternel. Or, si sa mère n'a pas comblé ses besoins quand elle était petite fille, il paraît fort peu probable qu'elle commence à y répondre alors qu'Isabelle est une adulte. Moins la mère d'Isabelle répond à ses besoins, plus sa fille ressent ce manque, plus elle se sent dépendante affectivement de sa mère. Elle est précisément dans la situation de la personne affamée à qui on distribue de façon aléatoire quelques miettes.

Par ailleurs, la violence psychologique dont Isabelle a été victime a cassé son estime de soi. Elle n'est pas consciente de toutes les ressources qu'elle possède et elle persiste à chercher ces ressources auprès de sa mère. Finalement, elle a subi des abus et souffert de carences qui l'ont rendue dépendante.

La non-prise en compte des besoins affectifs et la destruction de l'estime de soi sont en général les deux facteurs principaux de la dépendance affective :

Besoins affectifs non pris en compte
+ destruction de l'estime de soi
= dépendance affective

Isabelle ressent une dépendance à l'égard de sa mère et passe son temps à courir après l'amour d'une mère distante, froide. Se sentant rejetée, elle cherche à entretenir ce lien mère-fille, à n'importe quel prix. Quitte à avaler des couleuvres, sans rien dire. À ses yeux, tout vaut mieux que la rupture du lien. Si cette stratégie inconsciente vise à protéger Isabelle de ses angoisses, elle est fort coûteuse pour elle : toutes les piques que lui lance sa mère à chacun de leurs échanges ont un effet destructeur sur son estime de soi. Sa dépendance affective l'empêche de s'émanciper de cette relation destructrice.

Quand Isabelle a compris que sa dépendance était la conséquence de la non-prise en compte de ses besoins, elle a pris ses distances avec sa mère... qui lui a finalement envoyé un message plein d'affection pour la première fois de sa vie !

La chosification : être un objet, à la convenance du parent

Il y a chosification quand l'enfant est considéré comme un objet qui peut être utilisé par son parent maltraitant de différentes manières et toujours en fonction du besoin du parent. Si ce dernier a besoin de décharger sa tension interne, il est violent avec son enfant. S'il a besoin de soutien moral, il se confie à l'enfant, qui est alors parentifié, dans une inversion des rôles. Si le parent a besoin de gains narcissiques pour colmater ses propres failles, il met l'enfant en avant comme son faire-valoir, en brandissant ses performances scolaires ou sportives, ou encore sa beauté physique.

Dans tous les cas, la chosification est toxique pour l'enfant. Qu'il soit le bon ou le mauvais objet pour son parent, il est un objet. Ses besoins spécifiques ne sont pas pris en compte.

Non reconnu comme sujet de sa propre vie, l'enfant sent que son destin se referme sur cet objectif :

- soit répondre aux exigences du parent pour être à la hauteur, être le bon objet attendu et continuer à recevoir son amour conditionnel ;
- soit répondre à l'injonction d'être nul ou mauvais pour se conformer à l'attente du parent et continuer à recevoir sa haine, non par masochisme comme certains pourraient le croire, mais parce que, pour l'enfant, le plus important est de répondre à l'attente du parent, même si cette attente est négative et destructrice.

La place de l'autre parent

Il arrive dans certaines familles que les deux parents soient maltraitants. Souvent, un seul parent est maltraitant et le rôle du deuxième parent varie d'une famille à l'autre, allant de la non-protection à la complicité, en passant par la complaisance.

Les parents maltraitants sont souvent habiles pour agir sans témoin, en l'absence de l'autre parent. Cependant, la maltraitance laisse des traces, à commencer par les symptômes de mal-être développés par l'enfant.

Le parent protecteur

Quand le parent est protecteur, il joue un rôle fondamental dans la reconstruction de l'enfant, et dans son accès à la résilience, qui permet un développement harmonieux de la personnalité malgré les traumatismes subis. Toutefois, ce parcours est semé d'embûches. L'enfant se sent rejeté, abandonné par le parent maltraitant. Si l'autre parent est protecteur, il fera l'objet d'un investissement affectif important, car il est le seul pilier à même d'apporter une sécurité affective à son enfant. Pourtant, l'enfant ressentira souvent une forte angoisse d'abandon vis-à-vis du parent protecteur : puisque le parent maltraitant l'a abandonné, pourquoi le parent protecteur n'en ferait-il pas de même ? L'enfant a besoin d'être rassuré sur le fait qu'il ne sera pas abandonné. C'est pourquoi il supporte difficilement d'être séparé de son parent protecteur et éprouve le besoin d'être rassuré sur sa présence permanente. Mais il peut aussi attaquer le lien avec le parent protecteur, pour tester inconsciemment la solidité de cette relation.

Ce rôle de pilier central et indestructible peut être éprouvant pour le parent protecteur qui devra apporter la sécurité affective, ainsi qu'un recadrage ferme et bienveillant afin de faire respecter ses propres limites. Si ce rôle est difficile, il est aussi essentiel pour l'enfant qui, à l'aide de son parent protecteur, pourra se reconstruire en ayant accès à la résilience.

Il en est tout autrement quand l'autre parent est non protecteur.

Le parent non protecteur

Quand le parent est non protecteur, il fait souvent l'objet d'une idéalisation de la part de l'enfant ou, à l'inverse, d'une projection négative. La projection est un mécanisme de défense qui consiste à coller une image sur une personne extérieure à soi, qui correspond à une part de soi que l'on refuse inconsciemment de s'approprier. Ainsi, l'enfant maltraité aborde souvent la relation avec le parent non protecteur dans le tout ou rien.

Le parent non protecteur peut être fortement idéalisé par l'enfant, de même que le lien entre ce parent et l'enfant. Beaucoup de patients, à l'âge adulte, me parlent du parent non protecteur avec enthousiasme et admiration, avec des étoiles dans les yeux, lui attribuant toutes les qualités imaginables, me racontant une complicité parent-enfant exceptionnelle. En même temps, l'absence de protection par le parent est minimisée et excusée : « Il cherche juste à éviter le conflit, car c'est un homme doux... », « Elle ne pouvait pas savoir ce que mon père me faisait ». En dépit de tous les indices témoignant clairement d'une complaisance, voire d'une complicité avec l'autre parent, ce parent non protecteur reste inattaquable, sur son piédestal. Pour survivre, l'enfant a dû intégrer ce déni de réalité du manque de protection de l'autre parent. En effet, dans ce cas de figure, l'enfant n'a aucun pilier affectif sur lequel s'appuyer puisque ses deux parents sont défaillants. L'idéalisation est un mécanisme de défense pour survivre, pour lutter contre la détresse émotionnelle. Pour lutter contre l'envahissement émotionnel traumatique. Pour lutter contre l'effondrement dépressif.

Quand il advient que ce déni saute, devant un comportement trop complaisant du parent non protecteur à l'égard du parent maltraitant, par exemple, c'est tout l'univers de l'enfant victime de maltraitance qui s'effondre.

La projection négative

Il arrive aussi que l'enfant maltraité soit dans une projection négative. Le parent non protecteur est alors méprisé pour ses défaillances, dénigré excessivement par l'enfant, qui ne semble plus voir que les défauts du parent non protecteur : « Ma mère me fait honte », « Mon père me fait pitié ». Souvent, dans ce cas de figure, mes patients m'expliquent qu'ils se sentent plus en colère contre le parent qui n'a pas su les protéger que contre le parent maltraitant. Et pour cause : la peur que suscite le parent maltraitant est telle que la colère ne peut s'adresser à lui, tant la soumission est une question de survie. La colère est donc détournée vers le parent non protecteur. Déprécier excessivement ce parent non protecteur, c'est aussi projeter sur lui (ou elle) cette image de soi-même si dévalorisée par la violence parentale qu'elle en devient insupportable.

Finalement, que le parent soit admiré ou méprisé, on trouve les deux faces d'un même phénomène : une projection sur l'autre pour tenter de survivre avec deux parents défaillants.

RÉSUMÉ

- Souvent, la maltraitance n'est pas repérée comme telle par l'enfant qui en est victime, même quand il devient adulte, car le déni, la banalisation et la minimisation se mettent en place.
- Le déni est un mécanisme de défense, il provient directement de l'emprise parentale.
- Un parent maltraitant maintient son emprise de deux manières :
 1. par la soumission et la peur que ses comportements violents engendrent ;
 2. par la dépendance affective générée par la non-prise en compte des besoins affectifs de l'enfant et la destruction de son estime de soi.
- Quand le deuxième parent est protecteur, il joue le rôle de pilier incontournable pour son enfant, l'aidant à accéder à la résilience. Quand il est non protecteur, il devient fréquemment pour son enfant l'objet d'une idéalisation ou, à l'inverse, d'une projection négative.

Table des matières

Introduction	5
PARTIE I. LA MALTRAITANCE	9
Chapitre 1. Périmètre et définition de la maltraitance	11
L'emprise	14
La soumission	14
La dépendance affective	16
La chosification: être un objet, à la convenance du parent	18
La place de l'autre parent	19
RÉSUMÉ	22
Chapitre 2. Les différentes formes de maltraitance	23
Les maltraitances physiques	24
Les maltraitances psychologiques	25
Les négligences lourdes	26
RÉSUMÉ	28
Chapitre 3. Traumatisme et dissociation	29
Le syndrome de stress post-traumatique ou SSPT	30
La dissociation mentale	33
Le faux self	38
La dissociation des parties de la personnalité	39
Une part envahissante de la personnalité: la part Parent Maltraitant intériorisé	41

Une part expulsée en dehors de la conscience :	
la part Enfant Intérieur	42
RÉSUMÉ	43
Chapitre 4. Les abus sexuels : inceste et pédophilie	45
De l'ambiance incestueuse au viol : périmètre	
des sévices sexuels	46
Un agresseur pervers	47
Le tabou du plaisir physique	49
L'amnésie traumatique	53
RÉSUMÉ	55
Chapitre 5. Une confusion abyssale : la manipulation	
mentale	57
La perversion narcissique	58
Un piège qui se tisse progressivement autour de la victime	59
Et chez l'enfant ?	61
Les mécanismes de la manipulation mentale	63
RÉSUMÉ	69
Chapitre 6. Le vécu émotionnel de la victime	71
Culpabilité et honte sur le devant de la scène	72
Les émotions primaires logées dans l'inconscient	76
Et pour corser un peu le tout !	80
L'insécurité affective et l'angoisse d'abandon	82
RÉSUMÉ	90
Chapitre 7. Le scénario de vie	91
Les schémas	92
La capitulation	93
L'évitement	95
La compensation	98
Les différents scénarios	102
RÉSUMÉ	105

PARTIE II. LE CHEMIN DE LA RECONSTRUCTION	107
Référentiels thérapeutiques	109
La psychanalyse	109
Les thérapies comportementales et cognitives (TCC)	109
L'EMDR	111
Chapitre 8. Activer ses ressources	113
La méditation	115
La relaxation	117
La prise de recul sur les pensées	118
L'affirmation de soi	119
L'hygiène de vie	122
RÉSUMÉ	124
Chapitre 9. Développer un autre regard sur son passé	125
Première étape: repérer son scénario de vie	125
Deuxième étape: le travail cognitif	131
RÉSUMÉ	146
Chapitre 10. Prendre soin de ses émotions	147
Accepter sa détresse émotionnelle et la gérer	147
Accepter et traiter les émotions primaires	151
RÉSUMÉ	160
Chapitre 11. Casser le scénario de vie	161
S'entourer de personnes bienveillantes	162
Affronter le parent maltraitant	162
Faire évoluer les relations toxiques dans son entourage	168
L'affirmation de soi	171
La prise de distance	173
La rupture du lien	174
La judiciarisation	176
RÉSUMÉ	177
PARTIE III. FAIRE FACE À LA VIOLENCE	179
Chapitre 12. Être témoin de maltraitance	181
Le repérage des signes évocateurs	181
La parole de l'enfant	185
Le signalement au Québec	190

Le signalement en France	192
RÉSUMÉ	194
Chapitre 13. Les clés pour casser le cercle vicieux de la violence parentale	195
Pourquoi un parent devient-il maltraitant?	195
Accompagner le parent: évaluer la dynamique de changement.	198
La dynamique de changement.	199
Les étapes du changement	202
RÉSUMÉ	218
Chapitre 14. Un cas particulier de violence extrafamiliale: le harcèlement scolaire	221
Qu'est-ce que le harcèlement scolaire?	222
Ce que vit la victime.	227
Prévenir le harcèlement, le repérer, agir	231
La thérapie	234
RÉSUMÉ	247
À la croisée des chemins...	249
Bibliographie	251
Annexe 1. Tableau des pensées négatives et alternatives.	253
Annexe 2. Études portant sur l'impact de la maltraitance infantile à long terme	255
Annexe 3. Études portant sur l'impact du harcèlement scolaire à long terme	257
Remerciements.....	259