

CRAIG NEWMAN

QUAND L'AMOUR DEVIENT TOXIQUE

**Se libérer de la maltraitance
conjugale et reprendre
le pouvoir sur sa vie**

Traduit de l'anglais (Royaume-Uni)
par Marie-José Thériault

1

L'éveil à la réalité

J'aimerais entreprendre ce voyage dans l'histoire de la maltraitance amoureuse en vous montrant que l'on peut subir des abus, même extrêmes, sans en avoir conscience. Pour beaucoup d'entre nous, c'est en grande partie la raison pour laquelle nous y restons. Nous ne voyons pas la réalité. Les abus et la façon dont l'esprit s'y adapte façonnent notre pensée au point de nous aveugler. Beaucoup ne se rendent compte d'avoir été maltraités que très tard dans la relation ou peu après l'avoir quittée. Pour toutes sortes de raisons complexes, ce peut être traumatisant et difficile à accepter.

Je commencerai par évoquer ma propre prise de conscience.

S'éveiller après un rêve

Rappelez-vous une fois où, vous éveillant après un rêve, il vous aura fallu quelques instants pour que le rêve s'estompe et que vous constatiez que vous étiez chez vous, dans votre lit. Cela peut être désorientant quand les émotions suscitées par le rêve perdurent un certain temps (surtout si c'était un cauchemar).

Imaginez maintenant que ce rêve était extrêmement détaillé et évoquait la totalité de votre relation avec votre conjoint. Vingt-quatre heures sur vingt-quatre, sept jours sur sept, chacune de vos expériences, chaque instant des mois ou des décennies qu'aura duré cette relation. Imaginez qu'en vous éveillant vous vous rendiez compte que vos sentiments, votre vision de cette relation et de vous-même, tout cela n'était qu'un rêve. Mais au réveil, la réalité est encore pire. Vous n'êtes pas dans une relation d'amour, vous êtes pris au piège d'un cercle infernal de maltraitance qui vous a fait perdre toute estime de soi et vivre dans le déni grâce à votre capacité à rêver une histoire d'amour qui donnait un sens à tout cela.

Dans cette situation, on peut avoir l'impression de sortir d'un rêve pour entrer dans un cauchemar éveillé sans trop savoir lequel des deux est vrai.

Je vivais à mon insu dans un état second, aveugle à la réalité. Un jour que je confiais à une collègue les raisons pour lesquelles je voulais quitter ma conjointe, elle m'a interrompu au bout d'environ trente minutes : « Je ne sais toujours pas pourquoi vous voulez la quitter. La plupart des gens fulminent quand ils ont une dent contre leur partenaire. Mais je ne vois pas du tout quel est le problème ici. »

J'ai essayé de lui répondre à nouveau en ajoutant des détails que je n'avais pas jugés pertinents et que j'avais omis de lui dire. J'ai dit que la relation était une alternance de calme et de tragédie, qu'il était clair que je faisais quelque chose de travers, mais que j'étais incapable de changer. J'ai dit que j'étais à la fois aimé et haï, et qu'il m'était très difficile de me souvenir de tout ce qui était arrivé. J'ai parlé en détail de mon manque de sommeil, du chaos de notre vie quotidienne et de l'épuisement que j'en ressentais. À ce moment, avec calme et même une certaine froideur, elle a prononcé des mots qui m'ont réveillé et ont fracassé ma réalité :

« Je suis navrée de vous le dire, mais je crois que vous êtes victime de maltraitance. »

C'était la deuxième fois que j'entendais cela dans la même semaine, mais la première fois je m'étais dit qu'une amie trop zélée s'efforçait de m'aider à partir. Elle m'avait vu effondré et désespéré et, dans cet état, relâcher ma vigilance et lui confier des détails de ma relation que j'avais gardés secrets pendant des décennies. Mais même alors je n'avais pas su relier ma vie au mot « maltraitance » pour toutes les raisons que j'expliquerai plus loin. J'avais plutôt rejeté ce terme et continué à envisager la chose comme une simple rupture.

Cette fois, j'entendais ce mot de la bouche d'une collègue, une professionnelle sans aucun lien avec ma vie personnelle ou ma conjointe. Elle a ajouté : « Je collabore avec le service local de lutte contre la maltraitance et, je répète, vous me semblez être victime de maltraitance. » Ce renseignement a donné du poids à sa déclaration, car je l'ai aussitôt considérée comme étant crédible et expérimentée dans la détection de la maltraitance.

Dire que c'était totalement inattendu est un euphémisme. Le sol s'est dérobé sous mes pieds et j'ai reçu comme un coup de poing à l'estomac. L'effet sur moi de l'opinion de cette experte était tellement hors de sa portée qu'elle a continué à parler sans même se rendre compte du choc qu'elle venait de m'infliger. Mon ignorance a brusquement fait place à une révélation effarante qui a déclenché sur-le-champ du regret, de la confusion, du déni et la prise de conscience en rafale de toutes les ramifications de mon aveuglement.

Comment avais-je pu rester si longtemps sans rien voir ? Comment cela avait-il pu être vrai sans que je le sache ?

Plus tard, à force de beaucoup de travail, j'en suis venu à accepter cette vérité. Mais à ce moment-là, il m'a semblé que toute vérité s'effondrait et me laissait incertain de ce que je pouvais croire.

En écrivant ceci, je me souviens de mon immense amertume d'alors et j'ai encore l'estomac tout retourné. Mais la crampe d'estomac que j'ai maintenant n'est rien si on la compare à ce que j'ai ressenti ce jour-là. En sortant du cabinet de la psychologue, j'ai vomi. J'étais plié en deux, en état de choc. À ce jour, l'intériorisation de ce moment d'éveil exige de moi un effort continu.

Je ne peux pas exagérer la dégradation qu'a subie mon image de moi-même quand j'ai su que je vivais une relation de maltraitance conjugale et que j'étais victime d'abus. Cette révélation est difficile à expliquer à quiconque ne l'a pas vécue. Cette aptitude à vivre dans la maltraitance sans en avoir conscience est courante. C'est extrêmement difficile à expliquer, cela confond les gens qui voient les victimes de maltraitance ou de toxicité conjugales et se demandent : « Pourquoi ne partent-elles pas ? » C'était encore plus difficile de l'admettre à voix haute et de l'écrire. Ceci est le second livre que j'écris sur ce sujet. J'ai supprimé le premier. Mais je me suis rendu compte que cela peut profiter à d'autres de lire ce récit et d'avoir un aperçu de l'expérience de quelqu'un qui a d'abord vécu sans rien savoir de la vérité.

Mon expérience défie toute logique, je m'en rends bien compte. À vrai dire, voici ce que devrait être une histoire d'amour : Sam fait la connaissance de Toni. Sam et Toni tombent amoureux. Toni insulte et rabaisse Sam de plus en plus. Un jour, Toni frappe Sam dans un moment de colère et de rage. Sam quitte Toni.

Voilà qui me paraît logique ; je n'arrive pas à déceler une version de moi qui ferait les choses autrement. Nous avons tous entendu des gens dire, ou nous nous disons nous-même à maintes reprises : « Il faut qu'elle le quitte » ; ou : « Il ne la quittera pas, quoi qu'on lui dise. » Mais cette logique n'est pas le fait de la plupart d'entre nous. Pour beaucoup d'entre nous, l'histoire d'amour est tout autre. Elle se déroule comme

ci-dessus, sauf que Sam ne quitte pas Toni, Sam reste avec Toni, et le cercle infernal de la maltraitance devient la norme.

Par un curieux revirement de logique, Sam ne se rend pas compte du comportement abusif de Toni et s'en veut pour tout.

C'est là une bien étrange expérience. Lorsque nous finissons par nous en sortir, nous constatons clairement que nous avons été maltraité tout en admettant que nous ne pouvions pas le voir à l'époque, et nous avons quand même encore du mal à y croire.

Comment est-il possible que nous n'ayons rien vu ?

Margaret m'a raconté que les années de critiques, de domination et de menaces ne lui sont apparues clairement que lorsqu'elle est tombée enceinte et que sa mère lui a demandé : « Veux-tu qu'après sa naissance ta fille soit traitée comme tu es traitée ? » Margaret s'est aussitôt réveillée de son rêve. L'amour pour son enfant à naître l'a forcée à envisager sa vie du point de vue de son nouveau rôle, celui de mère. Après que, par le passé, sa mère eut tenté tant de fois en vain de la secouer, elle s'est enfin rendu compte qu'elle était victime d'abus. « Je ne pouvais pas mettre mon bébé en danger », s'est-elle souvenue. Cela avait eu lieu dix ans avant qu'elle ne me consulte et elle pleurait encore en le disant. Elle avait eu une raison de partir et elle était partie. Mais elle avait encore du mal à comprendre pourquoi elle était restée et pourquoi elle avait été aveugle à la maltraitance avant la naissance de son bébé.

La question que j'entends le plus souvent est : « Comment ai-je pu ne pas m'en rendre compte ou ne pas le voir ? »

Que nous soyons dans une relation de maltraitance ou que nous l'ayons déjà fuie, il peut être très difficile de l'accepter. Cette difficulté est due aux changements psychologiques que

nous font subir ces abus et au choc majeur que provoque la découverte du fait que nous en sommes ou en étions la victime. L'éveil et la prise de conscience de cette réalité peuvent paraître incroyables. Dans le contexte d'un vécu en soi déroutant et dévalorisant, il arrive souvent que nous perdions toute confiance en nous-même ou en notre perception de la vérité.

À ce stade, c'est-à-dire lorsque nous commençons à nous rendre compte que nous avons été maltraité, le risque est grand de repousser cette réalité et de nier qu'elle ait pu se produire. Nous pouvons ne pas quitter la personne maltraitante, ou retomber dans ses bras après l'avoir fuie, ou stopper notre capacité à progresser et à éviter de futurs abus.

Nous verrons dans des chapitres ultérieurs comment et pourquoi nous nous laissons prendre au piège de la maltraitance, pourquoi nous la tolérons et nous nous y adaptons. Pourquoi nous parvenons à vivre dans l'ignorance de ce qui se passe dans les faits. Pourquoi, jour après jour, nous tolérons les abus et recevons un amour toxique qui nous façonne et nous impose un état auquel nous n'échappons pas facilement ou dont nous ne pouvons que difficilement nous remettre. Mais à ce stade de notre cheminement, il est indispensable de reconnaître que nous sommes encore dans l'ignorance des faits ou qu'il nous est très difficile de les accepter.

À ce point de notre parcours, il faut rester curieux de la façon dont cela peut se produire et apprendre comment la dépendance aux abus, la déroute émotionnelle et nos défenses psychologiques contribuent à nous venir en aide, bien qu'elles nous aveuglent accidentellement et nous prennent au piège de nos maltraiteurs. C'est le brouillard affectif fait de peur, d'obligation, de culpabilité et de honte que nous développerons au chapitre 3.

Il ressortira de tout cela un récit de vie que nous apprendrons à nous approprier. C'est là un des principaux aspects

de notre libération, non seulement de la maltraitance, mais aussi de la confusion où elle a plongé notre connaissance de soi.

À n'importe quelle étape de la fuite ou de la recherche d'un nouvel amour, le plus grand risque auquel nous sommes tous confrontés est de retourner auprès de notre ex ou de reproduire ces épisodes de maltraitance dans une nouvelle relation. On entend couramment que des victimes d'abus retournent auprès de leur maltraiteur ou lui substituent un conjoint aussi maltraitant. C'était peut-être votre cas dans le passé, mais ce passé est votre passé; il n'est pas garant de l'avenir.

Pour maîtriser notre vie future, il faut avant tout ne pas oublier ce que nous savons maintenant: que nous pouvons être aveugle aux abus subis et *tout à fait* capable de les nier. Si un psychologue n'a pas pu voir sa propre réalité, il peut en être ainsi pour vous aussi, alors soyez indulgent envers vous-même!

Comment garder vivante cette prise de conscience

En tant que victime de maltraitance, nous sommes le plus souvent très peu conscient de nos propres besoins. C'est un problème dans tout parcours vers l'estime de soi et le rétablissement. Nos besoins devraient être notre priorité.

Être conscient de la réalité dans laquelle nous vivons est un besoin fondamental pour nous. Savons-nous si du mal nous est fait? Le mal n'est pas que physique; il peut inclure le fait d'être insulté, contrôlé, empoigné, frappé, surveillé, traqué, forcé à faire certaines choses, empêché d'en faire d'autres, isolé de nos amis et de notre famille, etc.

Prêtons-nous attention aux voix intérieures ou aux ressentis qui nous incitent à fuir, à rester à distance, à être libre? Refoulons-nous à notre insu un besoin profond de liberté?

Il se pourrait que nous ne puissions pas répondre à ces questions tout en reconnaissant que nous *devons* être en mesure d'y répondre. Le fait de commencer à les poser est parfois l'indispensable premier pas qui nous fera aller de l'avant. Lorsque nous ne faisons pas le point sur la réalité, nous risquons de rester indéfiniment dans un état de rêve.

À ce stade, la curiosité nous permettra de garder vivante notre prise de conscience : poursuivre la lecture de ce livre, y réfléchir, nous dire que nos expériences personnelles sont peut-être différentes de ce que nous constatons. Et nous rendre compte que nous pourrions fort bien ne pas savoir quand il y a eu maltraitance et que le réveil à la réalité peut être un choc difficile à assumer.

Ce sont là de bonnes raisons de poursuivre ce cheminement.

Une pause pour réfléchir à votre histoire

Au fur et à mesure de notre avancée, je vous inciterai périodiquement à vous arrêter et à réfléchir. Je veux dire par là qu'il est important d'identifier les ressentis que chaque thème suscite en vous. Les sensations, les pensées et ce que ces pensées et ressentis vous poussent à faire. Certains d'entre nous manifesteront un certain intérêt, entreront en résonance avec le sujet traité, confirmeront et affirmeront leur vérité. D'autres éprouveront de l'ennui, rejetteront le sujet traité et auront envie de s'en éloigner. Il est important de nous observer et de nous écouter, car nous avons besoin de savoir ce qui fait surface lorsque nous sommes amené à remettre notre vie en question. N'ayez pas peur de votre expérience de vous-même, contentez-vous de la remarquer.

Je vous incite à rédiger ces pensées, ces ressentis et vos projets dans un journal (s'il vous est possible de

prendre des notes sans vous mettre en danger). La lecture de ce livre est un aspect de votre vie qui vous invite à réexaminer votre vécu, tel que vous le connaissez, par la lentille d'une compréhension plus profonde et d'un engagement envers l'estime de soi. Efforcez-vous à la fois d'écrire, puis de lire ce que vous avez écrit, afin de ne pas retomber dans le rêve et pour vous aider à discerner les schémas de votre vécu.

Votre histoire de maltraitance, si vous en avez une, doit être vue, comprise et finalement assimilée par votre esprit d'une manière sensée qui vous dégage de toute culpabilité. Cela signifie que vous devez comprendre ce qui vous est présenté ici non seulement en surface, comme un ouvrage de croissance personnelle, mais aussi plus profondément, au tamis de vos propres expériences et de votre histoire personnelle.

Commencez par vous demander si mon idée de se réveiller face à la maltraitance a du sens. A-t-elle un sens dans votre histoire? Est-elle liée à une prise de conscience que vous avez eue? Dans le cas contraire, pouvez-vous identifier un autre scénario qui serait similaire et aurait du sens?

Que ferez-vous pour garder vivante cette prise de conscience? Que pourriez-vous écrire pour vous aider à vous en souvenir ou pour mieux comprendre votre propre histoire?

N'hésitez pas à refaire souvent cet exercice si vous avez du mal à trouver un sens à votre vécu.

De nombreuses émotions pourraient faire surface, la confusion pourrait entraver le processus, si bien que vous ne devez pas rester bloqué sur cette tâche. Poursuivez votre lecture. J'identifierai ces défis pour vous et vous proposerai des pistes de solution.

Résumé

Au sortir du rêve nous voyons la réalité, mais sans savoir comment ni pourquoi nous nous sommes pris au piège. En dépit de cette révélation, notre plus grand défi sera de rester à distance de la relation et d'éviter de la reproduire ailleurs.

Le réveil n'est pas suffisant en soi. Comprendre que nous avons été victime de maltraitance est bouleversant et il est courant d'avoir du mal à y croire. Garder vivante cette révélation est souvent un premier pas pour ceux qui comprennent qu'ils doivent fuir la maltraitance ou ceux qui l'ont déjà fuie. À ce stade, nous devons nous montrer curieux, lutter avec acharnement afin de ne pas nous replier sur nous-même et sombrer à nouveau dans l'oubli. Notre esprit est alors vraisemblablement un ennemi, puisqu'il persiste à vouloir nier la réalité.

Faites une pause.

Réfléchissez.

Poursuivez votre lecture.

Exercice de réflexion

Réfléchissez ici à ce que vous avez ressenti en apprenant que les victimes de maltraitance peuvent ne pas être conscientes de leur propre réalité et que prendre conscience de la maltraitance équivaut à se réveiller. En quoi cette idée vous est-elle utile ?

TABLE DES MATIÈRES

Avertissement	8
Avis	9
Introduction	11
Le cheminement	19
PREMIÈRE ÉTAPE - Comprendre	25
1 - L'éveil à la réalité	29
2 - Les raisons qui nous rendent dépendant à la maltraitance	39
3 - Une histoire d'amour que tous devraient connaître	55
4 - Comment reconnaître la maltraitance	69
5 - Comment la maltraitance façonne notre réalité ..	85
6 - Ce que l'amour ne doit pas faire ressentir	99
DEUXIÈME ÉTAPE - Partir	109
7 - Partir	111
8 - Rester à distance	125
9 - Intérioriser le vécu	137
10 - Apprivoiser ses émotions	147
11 - Apaiser la peur	155

12 - Se libérer de toute obligation	165
13 - Dissiper la culpabilité et la honte	177
TROISIÈME ÉTAPE - Trouver l'amour	193
14 - L'estime de soi	195
15 - Répondre à ses besoins	203
16 - Survivre à la maltraitance	215
17 - Lâcher prise	231
18 - La valorisation personnelle	241
19 - La confiance	253
20 - Les trois étapes réunies	263
21 - Quand l'amour se présente	275
22 - Résumé	277
Index	279
Remerciements	283