

**BERNADETTE LEMOINE
INÈS PÉLISSIÉ DU RAUSAS**

PERSONNALITÉS TOXIQUES

**FAIRE FACE, PRÉVENIR, ÉDUQUER
QUELLE ESPÉRANCE ?**



EdB

Les personnes victimes d'abus sont de plus en plus nombreuses au sein du couple, de la famille, de l'école, de la communauté, de l'entreprise. Détruites à petit feu, à l'insu de leur entourage, elles pensent que c'est de leur faute, en dépit de leurs efforts. Elles ignorent qu'elles ont à faire à des personnalités toxiques, le plus souvent narcissiques, voire perverses.

Mais être victime n'est pas une fatalité. Le scénario du prédateur peut être dévoilé. Ce livre présente des cas d'abus où les victimes découvrent ce qui leur arrive et osent se libérer. Dénoncer la stratégie perverse est la première étape de la libération. Un entourage bienveillant et un thérapeute bien formé aideront ensuite à se reconstruire.

Pourquoi cette explosion actuelle d'abus en tous genres ? L'immaturité affective en est une cause importante : éduquer autrement peut y remédier et contribuer à une meilleure prévention.

Comment réagir en chrétien face à ce déchaînement du Mal ? Est-il possible de pardonner ? À travers les témoignages donnés, des pistes se dégagent.

Bernadette Lemoine, mariée et mère de six enfants, est psychologue et psycho-thérapeute. Elle est co-fondatrice de l'association MCAdS (Association de Thérapeutes chrétiens) et membre d'une Fraternité Saint Camille de Lellis.

Inès Pélissié du Rausas, mariée et mère de cinq enfants, est docteur en philosophie. Elle enseigne à l'Institut de Théologie du Corps et propose aux parents une éducation affective et sexuelle appuyée sur la psychologie de l'enfant et éclairée par cette théologie.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Comme bien souvent dans les cas d'abus, il a fallu des années avant que les parents qui se plaignaient chaque année obtiennent la mutation de cette enseignante bien notée.

— Dans ce cas extrême et unique – espérons-le –, l'enfant maltraité n'est pas la seule victime. En effet, ses camarades, qui étaient à la fois spectateurs et acteurs de ces mauvais traitements, étaient terrorisés et ne pouvaient que culpabiliser d'être les témoins impuissants, voire participants, de cette action scandaleuse.

La plupart du temps, les enseignants persécuteurs sont excellents dans leur métier et reconnus. Lorsqu'il y a plainte, ils sont défendus par leur direction et les autres parents, nombreux chaque année à être satisfaits de l'enseignement reçu par leurs enfants, des sorties scolaires si bien pensées et organisées. Ces enseignants ont la réputation d'être sévères, parfois injustes... Mais qu'est-ce à côté des résultats, reconnus comme excellents, de leurs élèves ?

Tout au long des études, dans le primaire comme dans le secondaire, l'enfant peut être victime d'un professeur, réputé excellent enseignant, qui, année après année, ne peut s'empêcher d'avoir un ou plusieurs enfants victimes qu'il humiliera publiquement, rabaissera, traitera injustement... On peut comprendre alors un certain nombre de phobies scolaires – bien difficiles à réduire – ou simplement de « décrochages ».

La même chose se produit parfois aussi dans l'enseignement supérieur de la part d'un professeur de haut niveau, réputé et même adulé.

En Prépa

Ainsi, par exemple, de ce professeur de Lettres modernes, dans une prépa réputée de Paris : de façon insidieuse, il poussait toujours plus les meilleurs de ses élèves séduits par son talent et sous son emprise. Mais il se déclarait toujours insatisfait de leurs résultats pourtant excellents. Résultat : un élève acculé au suicide et un autre dans une profonde dépression.

Et enfin, le risque existe aussi au sein même des classes, entre élèves ou étudiants.

En grande école

Une jeune étudiante est appréciée de ses pairs dans une grande école. Elle introduit dans son groupe d'amis un étudiant brillant avec lequel elle aimait discuter et qui était isolé. Mais, très vite, elle se retrouve « victimisée » par lui. Pourquoi ? Elle a osé s'opposer à ses blagues salaces ! Mise à l'écart, réunion des groupes de travail sans elle ; persiflage sur son compte, dans son dos ou devant elle, l'air de rien ; « airs entendus » et silences lourds à son entrée dans la bibliothèque ; refus du regard, parole adressée à tout le monde sauf à elle, comme si elle n'était pas là... Le pervers poursuit sa proie jusque chez elle, en se liant d'amitié avec sa colocataire et amie qui finit par se retourner contre elle. L'étudiante se retrouve très angoissée, insécurisée dans son propre appartement, isolée de ses amis par celui qu'elle avait généreusement introduit dans son groupe, parce qu'elle l'avait vu isolé. Mais personne n'a rien dit ni fait pour la victime.

En entreprise aussi, on trouve des persécuteurs, surtout à des postes-clés. Le bourreau, là, tient sa victime, qui a besoin de travailler et ne peut le quitter facilement. Ses compétences sont souvent remarquables, appréciables et appréciées. Il est rapide et exigeant. Mais ses persécutions sont déguisées, souterraines, insidieuses et se font par toutes petites touches. C'est du harcèlement. La victime finit par être exténuée. Elle s'escrime à satisfaire son bourreau et quand elle n'en peut plus, qu'elle est réduite à l'état de loque, elle finit par demander un arrêt de travail qui ne sera pas suffisant pour juguler la dépression, voire le *burn out*, qui s'ensuit. Situation bien difficile pour la victime dont l'entourage est souvent berné : elle ne comprend pas ce qui lui arrive et ne peut donc pas y remédier en se faisant aider, en parlant. Dire et être compris est le premier pas pour se reconstruire, quand on a été détruit.

Un jeune médecin clairvoyant...

Charlotte est un jeune médecin de vingt-huit ans. Par chance, elle connaît la perversion narcissique pour des raisons familiales. Lors d'une consultation, elle reçoit un homme d'une quarantaine d'années qui vient demander un arrêt de travail, « parce qu'il n'en peut plus ». Arrivé dix-huit mois plus tôt dans cette société, il avait croisé son prédécesseur qui lui avait dit : « Bon courage ! On verra combien de temps tu tiendras... » Il s'est accroché à ce poste parce qu'il n'avait pas le choix. Mais il n'y arrive plus. Charlotte, de prime abord, lui demande : « Comment se passent les choses avec votre patron ? » Le patient change de tête : « Comment avez-vous deviné ? » Il commence à raconter son calvaire : ordres et contrordres se succèdent, il n'a pas de ligne claire à suivre. Ce qu'il fait

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

narcissique à des degrés divers et jusqu'à un certain point, sans avoir une *structure* perverse.

Apparemment, tout n'est pas pathologique...

En effet. Regardons plus précisément ce que recouvre chacun de ces termes, en commençant par le narcissisme.

Le narcissisme chez le petit enfant est tout à fait normal, constitutif de sa psychologie. Il est, de fait, dans une position de toute-puissance : ne pouvant rien faire par lui-même, tout est fait pour lui ! Il est le centre du monde maternel et de sa famille. Quelle satisfaction ! Et c'est bien ainsi ! C'est une étape indispensable, mais à condition qu'elle évolue. En recevant de ses parents un amour ajusté, le bébé va pouvoir commencer à construire une bonne estime de soi, qui sera pour lui comme une colonne vertébrale. Mais il lui faudra, en grandissant, accepter petit à petit de ne plus être le centre du monde (maternel), accepter des limites à ses désirs, accepter de ne plus être celui qui reçoit ou prend et ne donne jamais. Il doit apprendre à s'ouvrir aux autres, à donner et à passer du principe de plaisir à celui de réalité. Tout un programme ! Si cette évolution ne se fait pas, adolescent, puis adulte, il gardera une affectivité infantile. Il restera narcissique, en extase devant lui-même, idolâtre de lui-même. Nous verrons plus loin l'importance d'une bonne éducation pour lui permettre d'évoluer de façon satisfaisante.

Pourquoi emploie-t-on ce mot de « narcissisme » ?

Le mythe de Narcisse nous apprend que ce dernier, fils des dieux, est tombé amoureux de lui-même, en se penchant sur l'eau d'un étang où il se désaltérait. Séduit par l'image de sa beauté reflétée par l'eau, il n'a pu s'en détacher.

Tout petit enfant est normalement et naturellement narcissique, et c'est petit à petit qu'ayant été « bien » aimé, regardé avec

amour, il va pouvoir s'ouvrir aux autres, les regarder avec amour et les aimer. Pour en arriver là, il est très important de commencer par se recevoir dans l'amour, d'une juste façon, en principe privilégiée avec sa mère. À ce stade, la relation mère-enfant est fusionnelle. Pour évoluer et accéder à *l'altérité*, l'enfant aura besoin de la présence attentive et active de son père.

Dans certains cas, l'évolution affective ne se fait pas et la personne a du mal à se décentrer d'elle-même. Dans les cas les plus sévères de narcissisme, adulte, cette personne peut en venir à correspondre à la description ci-après et nous sommes alors devant une forme de maladie mentale. Les caractéristiques du narcissisme peuvent se combiner avec d'autres, comme nous le verrons à propos de la perversion narcissique. Mais il peut aussi n'y avoir que quelques traits de narcissisme chez les personnes dont l'évolution affective a été partiellement entravée. On ne peut parler alors de maladie, mais d'une certaine immaturité.

Principaux signes de la personnalité narcissique¹⁸

A un sens grandiose de sa propre importance.

Est absorbé par des fantaisies de succès illimité, de pouvoir, de splendeur, de beauté.

Pense être spécial et unique.

A un besoin excessif d'être admiré.

Pense que tout lui est dû.

Exploite l'autre dans les relations interpersonnelles.

Manque d'empathie.

Envie souvent les autres.

Fait preuve d'attitudes et de comportements arrogants.

Lorsque cette évolution affective ne se fait pas, soit par manque d'amour, soit par excès d'un amour possessif et/ou absence du père « séparateur », l'ouverture ne se fait pas vers les autres : « Il n'y a que moi. » Les autres sont là pour moi, mais pas moi pour les autres. La prise en compte du réel souffre déjà.

Le pervers se construit sur une base de narcissisme qui n'a pas évolué.

Très souvent, on parle des manipulateurs comme si le mot était synonyme de pervers narcissiques... Qu'en pensez-vous ?

Ce n'est pas parce que les pervers narcissiques sont des manipulateurs de talent que toute personne qui manipule est un PN. De quoi s'agit-il ?

D'après le dictionnaire, manipuler une personne ou un groupe de personnes, c'est « orienter la conduite de quelqu'un ou d'un groupe dans le sens qu'on désire » et ce, pour obtenir quelque chose de lui, « sans que personne s'en rende compte ». Il arrive que l'on manipule sans toujours s'en rendre compte, ce qui est fréquent chez le petit enfant. Il peut arriver que la manipulation ne soit pas intentionnelle.

Celui qui est manipulé ne s'en rend pas toujours compte tout de suite et, lorsqu'il en est conscient, il ne sait pas toujours résister.

Il découle de cela que toute manipulation viole plus ou moins la liberté des personnes, des groupes ou collectivités. Dans le mot « manipulation », il y a le mot « main » : l'autre est chosifié, traité comme un objet qui dépend de la main qui le tient. Il n'existe plus en tant que personne libre, mais devient un pion à la disposition de celui qui le « tient ».

Il y a de petites et de grandes manipulations...

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Platon nous donne un exemple parlant de tentative de séduction-manipulation... Le bel Alcibiade tente en effet de séduire Socrate, qui le fascine, mais la tentative échoue ! Sa beauté intérieure est, dit Socrate, « de l'or »... Or, on ne brade pas l'or. Le commandement de l'amour de Jésus (Mc 12, 29-31) viendra plus tard compléter et achever l'intuition de Socrate. La Révélation montrera que la personne humaine est de l'or, effectivement ; elle est créée par Dieu à son image, sauvée par le Christ et temple de l'Esprit Saint. C'est pourquoi elle est faite pour l'amour : aimer, être aimée – et ne peut jamais être dominée ni asservie.

Une séduction manquée

C'est la parole de Socrate qui a révélé à Alcibiade sa beauté intérieure. Il désire connaître le mystère de Socrate, mais il va pourtant se tromper de moyen : « Or, fait dire Platon à Alcibiade, comme je le croyais sérieux dans l'attention qu'il portait à ma beauté, alors en sa fleur, je crus que c'était pour moi une aubaine et une exceptionnelle bonne fortune qu'il m'appartînt, en cédant aux vœux de Socrate, d'apprendre de lui absolument tout ce qu'il savait ; car de cette fleur de ma beauté, je me faisais, certes, une idée prodigieusement avantageuse ! » Socrate, après avoir déjoué le stratagème, lui reprochera de vouloir « troquer du cuivre contre de l'or²⁶ ».

Alcibiade a perçu la beauté intérieure de Socrate et la convoite, mais, ne doutant pas de lui-même, il se fait séducteur pour l'approcher. Or, la beauté intérieure de l'être ne s'atteint ni par la convoitise ni par la fausse séduction, révèle Socrate : si toute personne est *de l'or*,

aucune personne, en conséquence, ne peut accepter d'être convoitée par une autre comme un objet.

–Une lecture psychologique des caractères nous montre qu'Alcibiade, s'il paraît imbu de lui-même, et donc narcissique, tente bien de manipuler Socrate ; mais il ne devait pas être pervers, car il manque singulièrement d'« antennes » ! Socrate, quant à lui, n'a pas de « faille narcissique » : Alcibiade ne peut avoir de prise sur lui. D'où l'échec de la tentative...

Quel genre de « séduction » le pervers exerce-t-il ?

Le pervers sait attirer sa future victime sans se laisser piéger lui-même. Ses « antennes » lui font sentir les points de fragilité de celle-ci (manque d'estime de soi, difficulté à se protéger, confiance trop vite donnée, blessures non guéries ou encore situations personnelles douloureuses : crise conjugale, divorce, veuvage, chômage, solitude mal vécue, etc.). Il faut se rappeler que nous sommes faits pour l'amour et que notre cœur le cherche !

Le PN flatte sa future victime et s'empresse de satisfaire ses désirs conscients et parfois même inconscients. Il obtient sa confiance et l'endort, ce qui lui permettra, ensuite, de la manipuler facilement. Le pervers fascine, agit par la séduction, une séduction très narcissique puisqu'elle amène l'autre à soi.

Nous sommes devant un paradoxe : comment le manipulateur s'y prend-il pour « accrocher », « attraper » sa victime, et la garder alors qu'elle souffre ?

Il s'agit d'obtenir la confiance aveugle de la victime. Celle-ci va effectivement être aveuglée grâce aux manœuvres de

séduction. L'attraper est facile ; la garder, pas plus difficile ! Le pervers commence par pratiquer habilement la séduction. La victime est séduite dans un premier temps par les qualités réelles ou prétendues du manipulateur. Il sait se rendre utile, indispensable ; son comportement est agréable. Il se montre charmant, voire généreux. Bref, il inspire tellement confiance qu'on lui trouve des excuses, qu'on lui pardonne bien volontiers de petites entorses – « personne n'est parfait » ! La future victime est sous le charme, oubliant que « tout ce qui brille n'est pas d'or ». Elle est comme « étourdie » par ce manège. La séduction est habilement exercée, avec subtilité, et le manipulateur prend son temps car il faut souvent du temps pour que tout motif de méfiance soit endormi chez la victime. Arrive alors le moment où elle est « ferrée », sous emprise.

Dans un groupe, le manipulateur en vient à être idolâtré, à avoir des *fans* aveuglés qui assurent sa publicité, sont prêts à se battre pour lui et à le défendre. Il devient comme une lumière qui attire tous les papillons. Il suscite chez eux une réaction affective de type fusionnel, qui les rend incapables de tout jugement critique. Cela peut aller, dans certaines communautés, jusqu'à la dérive sectaire.

Il se sert donc, consciemment ou non, de leur faille affective, de leur manque de maturité... Y a-t-il des situations qui favorisent l'emprise ?

Hélas, oui. Lorsque la confiance est bien établie, la signature d'un contrat (de mariage ou de travail) va permettre d'entériner l'emprisonnement de la victime. Cela entraîne alors un changement immédiat du comportement du pervers, assuré désormais de la garder sous sa coupe, de ne plus la perdre. Plus besoin de faire montre de gentillesse ! Avant la signature d'un contrat, on ne voyait que de « petites entorses » vite pardonnées,

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Une autre forme de violence verbale, tout aussi nocive et perturbante, est l'utilisation de phrases contradictoires, ce dont le manipulateur use royalement, tout comme des injonctions en double contrainte. Il s'agit d'une utilisation simultanée de deux messages opposés : si vous vous opposez à l'un, vous désobéissez à l'autre. C'est ce que l'on appelle le langage paradoxal. Ainsi, la victime a toujours tort et ne sait plus que faire ni que dire. Elle est déstabilisée et s'enlise dans une forme de confusion psychique.

À cette large panoplie, s'ajoutent encore diverses formes de mensonges : déformation calculée et négation de la vérité ou de ce qu'a dit la victime ; sous-entendus, insinuations, vagues allusions, dissimulations.

Quelques messages paradoxaux

« Ce n'est vraiment pas le genre de dessert que j'apprécie, mais je te remercie pour cette excellente fin de repas... que je n'aimerais pas voir se renouveler. »

« Empêche-moi de fumer ! » dit-elle ; à la première cigarette qu'elle allume, il intervient gentiment et elle répond : « De quoi te mêles-tu ? Je ne suis pas un bébé ! Je sais ce que je fais ! » Et, un peu plus tard : « Tu ne m'as même pas empêchée de fumer ! Tu es incapable de m'aider. »

Avec une moue désapprobatrice et le pouce pointé vers le bas : « Admirable, vraiment ! »

—De toute façon, il n'y a pas de communication possible avec un pervers : l'autre a toujours tort et lui, toujours raison ; sa façon de manipuler les mots empêche qui que

ce soit de lui prouver qu'il est en tort.

On peut ajouter aussi qu'il se joue souvent des lois, tout en exigeant d'autrui qu'il les respecte, si du moins cela l'arrange ou lui permet de s'imposer en brimant et en humiliant.

Au-dessus des lois ?

Ainsi, Thomas s'est amusé pendant des années à rouler à 180 km/h sur l'autoroute, avec femme et enfants à ses côtés, jouissant de la terreur et des supplications qui montaient dans la voiture avec la vitesse. Ou encore, à prendre les ronds-points à l'envers... jusqu'à ce qu'un accident grave le prive à tout jamais de la joie de conduire.

Nicolas, quant à lui, se joue du respect des autres en arrivant systématiquement très en retard aux réunions de copropriété, aux réunions de famille (« Viendra-t-il ? » Le suspense est entretenu) ; il aime prolonger inutilement les réunions de travail dans sa société, jouissant de la domination ainsi exercée, obligeant les personnes présentes à changer sans cesse leur programme. À un neveu qui lui apporte les comptes de sa propriété viticole (établis gracieusement), il fait répondre sans complexes : « Qu'il repasse, je fais la sieste, là. » Il arrive souvent très en retard à table, sans prévenir, mais exige de ses petits-enfants, avec sévérité et mauvaise humeur, la plus grande ponctualité !

—Nicolas, comme Thomas, se croient au-dessus des lois (lois de la route, du savoir-vivre le plus élémentaire) et se comportent comme s'ils avaient une impunité totale.

Et les violences non verbales ?

Elles existent, bien sûr... À commencer par les attitudes, mimiques et gestes qui accompagnent les paroles. C'est aussi une grande violence qui est faite à la victime quand sa présence est ignorée, comme si elle était transparente ; quand on affecte de ne pas l'entendre, comme si ses paroles s'évanouissaient dans l'air ! Ou bien quand on ne lui laisse pas le droit de s'exprimer, en menant une conversation comme si elle n'était pas là... On peut aussi lui ordonner d'exécuter des tâches inutiles, absurdes ou humiliantes. Ou encore, nous l'avons déjà évoqué : la priver de moyens financiers, lui confisquer son téléphone ou mettre en panne sa voiture... La priver de son autonomie la plus élémentaire.

Et on trouve, dans bien des cas (sans généraliser ni minimiser), les coups et blessures : quelques bleus au visage ou un membre fracturé... Et cela, à répétition, bien que cela laisse des traces...

Il nous faut aborder ici la question si douloureuse des abus sexuels...

Oui, bien sûr. La plupart des pervers narcissiques ont une vie sexuelle débridée. Cela fait partie de leur immaturité affective. Ils se croient au-dessus des lois, et pas seulement pour le code de la route ou les lois de la politesse ! Cela n'en fait pas toujours des pervers sexuels dangereux. Mais il faut bien constater qu'à la différence des paranoïaques, ils multiplient les conquêtes à l'insu de leur épouse. Chose curieuse, au bout d'un temps généralement très long, alors que leur épouse ne se doute de rien, ou s'oblige à faire confiance, ou a déjà pardonné une infidélité reconnue, ils ne peuvent s'empêcher de laisser traîner des indices de leur infidélité. On peut se demander si ce n'est pas un jeu, une autre manière de faire mal ou d'obliger la femme

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

*Épave de douleur, [...] votre lumière a rendu sens
à mon existence.*

Témoignage d'une jeune femme libérée d'une emprise dans une communauté³⁶.

« Cri silencieux dans la nuit de la foi,
Hurlements emmurés d'une femme,
Et pourtant...
J'avais seize ans quand je vous ai rencontrés
Et sans vous je ne crois pas que je me serais relevée.
Épave de douleur, sur les rivages de mon enfance,
Votre lumière a rendu sens à mon existence. »

« Très bien. Laisse-moi alors te guider. Entre dans une grande docilité à l'Esprit Saint pour te laisser transformer en fille de lumière. Commence déjà à faire de ta vie une vie d'adoration pour tout remettre entre les mains de Dieu. Nous allons nous voir une fois par semaine et tu viendras à la messe que je célèbre le matin à la chapelle. »

« Oui, mon père. Merci, mon père. »

Je planais déjà.

Les jours qui ont suivi, mon père spirituel a commencé à me révéler les secrets d'une mystique supérieure qui nous plonge dans la plus grande des intimités avec Dieu.

« L'amour entre deux personnes qui donnent tout dans la vie religieuse est un amour divin. Plus grand que celui des époux, dont l'amour est juste naturel. C'est un don de Dieu, d'une extrême délicatesse », dit-il en me prenant la main, avec une incroyable tendresse.

Je n'ai jamais reçu tant de douceur d'un homme.

Je suis bouleversée. Retournée.

Un petit doute plane ? Laisse-toi faire par ce saint homme.

Tout est vécu en Dieu.

Goûte à sa Bonté et rends grâce.

Notre lien se renforce de jour en jour. Petit à petit, il devient le centre de ma vie. Je suis comblée par notre lien. Je me sens profondément valorisée. Je suis enfin quelqu'un, je suis appréciée, j'ai de la valeur. Parce que j'ai touché le fond, Dieu m'accorde la grâce inouïe de toucher les sommets en un instant ! Il m'arrive de songer que c'est trop beau pour être vrai. Si seulement j'avais mesuré à quel point cette intuition-là était la plus juste. Il me demande des services. Je me rends compte que je suis prête à accepter tout ce qu'il réclamera de moi, et plus encore. Je consacre ainsi une après-midi à classer des dossiers pour lui. Ce jour-là, il vient tout près de moi, me caresse la joue, puis s'approche pour m'embrasser sur la bouche. Je refuse. Il me dit que ça sera dur pour lui.

Tout se mélange dans mon cerveau. Les vérités s'entrechoquent. Les nœuds se resserrent dans l'effort que je fais pour les défaire. Puis plus rien ne fonctionne. Comme si, d'un coup, je devenais stupide. *Bug*.

L'impossible ne peut pas être. Il n'est pas. Il ne s'est rien passé. Rien. Et je reviens le voir. Régulièrement. Il a entre ses mains mon cerveau, mon cœur, mon âme, mon esprit et mon corps.

Un jour, je lui demande tout de même de m'assurer qu'il n'y a aucun péché dans nos agissements. Il me répond :

« N'as-tu pas remarqué que je célébrais la messe juste après ? Sais-tu que tout nous est pardonné à la célébration eucharistique ? Je lave mes mains de tout péché avant de toucher le Corps du Christ. Et tu sais bien que les péchés de la chair ne

sont pas graves aux yeux de Dieu. Ce sont les péchés de l'esprit qui blessent notre Seigneur. Notre amour est pur puisqu'il est vécu en Dieu. Relis l'Évangile : Jésus aime particulièrement Marie-Madeleine, la prostituée, justement parce qu'elle peut recevoir pleinement son pardon. » *Bug*.

J'ai pris quinze ans pour commencer à résoudre ce bug. Quinze années pour assumer la souffrance de voir en ce héros de ma vie un si grand malade. Pour comprendre aussi que ce n'était pas de la stupidité de ma part, mais de la manipulation, de l'emprise et du lavage de cerveau. Et encore aujourd'hui, plus d'un quart de siècle plus tard, je replonge dans le cauchemar parfois et saisis encore plus profondément l'ampleur de la trahison. D'autres jeunes filles de mon époque sont encore sous emprise.

Comment appeler cela autrement que la perversion de l'amour, quand le silence qu'il engendre sert à détruire sournoisement, quand les grands mystères sont utilisés pour asservir l'être jusque dans la fine pointe de son âme et le mettre au service d'un besoin narcissique inassouvissable, quand le don total devient la porte ouverte à l'emprise d'une toute-puissance aveugle et quand le secret sert enfin à emmurer le corps encore trop vivant ?

³⁶. Cf. le site de l'Avref, que nous remercions de nous avoir autorisées à publier ce témoignage.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Oui, ô combien ! C'est la deuxième naissance dont toute mère a la responsabilité et, comme pour la première, ce détachement qui est douloureux est un acte d'amour. On peut penser à la maternité de Marie assumée jusqu'au bout, au pied de la Croix : elle donne son Fils.

Pour aider son enfant à défusionner, à quitter le cocon maternel, le père doit intervenir. Cela fait partie de sa mission paternelle d'être le « séparateur » ; cette mission est indispensable pour l'acquisition de l'autonomie.

Peut-on guérir de la perversion narcissique ?

Les pervers que l'on invite à faire une thérapie sont strictement hermétiques et n'évoluent pas : ou bien, ils arrivent à manipuler leur thérapeute et cessent au bout de deux ou trois rendez-vous, disant à leur entourage que ce thérapeute les considère comme tout à fait sains ; ou bien, ils abandonnent d'eux-mêmes au bout de quelques entretiens, surtout si le thérapeute a vu clair et a touché le point sensible. Ou bien ce sont des thérapies qui durent des années en pure perte ; cela leur donne bonne conscience vis-à-vis de l'entourage. Seule « consolation » : le pervers ne tombe généralement pas dans la dépression et ne se suicide pas.

Cela est bien sombre... Mais peut-on agir en amont et prévenir la perversion narcissique ?

Oui, heureusement ! La prévention se fait en grande partie par l'éducation. Les parents sont pleins de bonne volonté, mais n'ont pas toutes les clés pour faire accéder leurs enfants à une bonne maturité qui leur permettra d'aimer en vérité. Un beau livre, très réaliste et plein de finesse en même temps, nous mène sur la voie de l'espérance : il nous fait entrevoir la possibilité d'une éducation du cœur et nous en montre les fruits savoureux.

De l'empire du Moi-d'abord au royaume du Don-de-soi³⁸ :

« Le jeune Obstiné, sujet de Sa Majesté Présomption qui règne sur Moi-ville, est éduqué selon la loi du “Moi d'abord”. Un beau jour, il rencontre Sereine, venue du royaume de Toi-ville, où l'attention permanente à l'autre se substitue aux sempiternels rapports de force. Bouleversé par cette révélation d'une civilisation d'amour, Obstiné va entreprendre un étonnant parcours de conversion, parsemé d'épreuves et de rebondissements. »

Inspiré de l'exceptionnelle personnalité mystique de l'Ancien Païssios du mont Athos (1924-1994), ce voyage intérieur explore les différents degrés de la croissance spirituelle et de la bénédiction divine. Considéré comme une « perle du monde orthodoxe », ce conte philosophique s'adresse aux enfants de 10 à 100 ans ! Ce récit métaphorique, « d'une transparence radieuse », constitue un authentique manuel du combat spirituel.

³⁷. *Le pervers narcissique et son complice*, Dunod, 2012.

³⁸. Sur la base des enseignements de l'Ancien Païssios du mont Athos, de Myrsine Viggopoulou, éditions Monte-Cristo, 2012.

QUELQUES TÉMOIGNAGES

La pathologie méconnue du frère Sixte

Le frère Sixte est déjà passé par sept couvents de son Ordre ; dans ces petites communautés, il avait déjà fait beaucoup souffrir ses frères et avait généré des turbulences dans l'un de ces couvents, plus particulièrement. Le Supérieur avait demandé des échanges de pardons entre les frères ; mais le calme n'était pas revenu dans ce couvent. Ce supérieur ne connaissait manifestement pas la pathologie dont souffre le frère Sixte. Celui-ci est alors envoyé à l'étranger dans un autre couvent, introduit par un Père Général qui se porte garant de frère Sixte auprès du responsable du nouveau monastère, le père Jacques, qui, faisant confiance au Père Général, ne demande aucun détail sur le nouvel arrivant. Ce monastère, rayonnant, avait eu la joie de voir augmenter sensiblement le nombre de frères, durant les dernières années.

L'adaptation de frère Sixte se passe sans problème, d'autant qu'il parle bien la langue du pays où il arrive.

Quatre ans après, le père Jacques démissionne pour raisons de santé. Le frère Sixte est élu responsable à sa place. Immédiatement après, ce dernier commence à gouverner seul, sans en référer à aucun membre de sa Communauté, mais entretient des relations très suivies avec l'évêque du lieu. La Communauté commence alors à souffrir, mais reste calme, sachant que les prochaines élections sont prévues au bout de trois ans de mandat. Mais le trouble augmente car les frères sont accusés de vols et d'infractions diverses, sans qu'ils puissent faire la clarté dans un dialogue fraternel et honnête avec frère Sixte.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

l'as révélé aux tout-petits. » (Mt 11, 25)

Les différents aspects de la maturité sont-ils tous liés entre eux ?

Il y a des liens, bien sûr, mais cela n'empêche pas de grands décalages possibles entre eux. La maturité psychique, bien que partiellement liée à la maturité physique, ne suit pas toujours la même courbe de développement et peut être entravée, bloquée même, alors que le corps continue à évoluer : par exemple, on peut être totalement adulte physiquement et intellectuellement, tout en étant plus ou moins immature sur le plan affectif. On peut être âgé, très âgé, et continuer à croître sur le plan spirituel, etc. Dans d'autres cas, des souffrances affectives peuvent retentir sur l'état psychique et entraver, en partie ou fortement, la croissance physique : bien des retards de croissance sont liés à des manques d'amour (réels ou supposés) et peuvent aussi provoquer un état de grande insécurité intérieure.

Et dans certains cas, nous venons d'en parler, la croissance spirituelle est plus rapide que la croissance physique et psychique... Peut-on dire qu'à chaque âge correspond un degré de maturité ?

Oui, en principe ! Il y a des paliers successifs dans notre croissance et bien que celle-ci ne soit jamais terminée sur les plans psychique et spirituel, il y a presque toujours la possibilité de continuer à croître, même si un blocage a entravé la croissance à un moment donné. C'est merveilleux de le savoir et cela permet de garder l'espérance dans les moments difficiles.

L'idéal est que les différents aspects de la maturité soient à peu près homogènes, qu'il y ait une certaine harmonie entre les maturités physique, psychique et spirituelle. On pourrait aussi parler d'équilibre à atteindre et à garder entre ces aspects de la

maturité. Ne soyons pas comme un fruit mûr d'un côté et immangeable de l'autre !

Cet équilibre de la maturité est celui que la morale d'Aristote propose d'atteindre ; le bonheur, dit-il, s'atteint par la pratique de « l'excellence » des vertus humaines...

Le goût du bonheur³⁹

« Le bien pour l'homme, dit Aristote, consiste dans une activité de l'âme en accord avec la vertu [“selon l'excellence propre à l'homme”]. [...] » « Et cela dans une vie accomplie jusqu'à son terme, car une hirondelle ne fait pas le printemps, ni non plus un seul jour » (*Éthique à Nicomaque*, 1098 a 17) Aristote définit la vertu morale comme « le produit de l'habitude. [...] Ce n'est ni par nature, ni contrairement à la nature que naissent en nous les vertus, mais la nature nous a donné la capacité de les recevoir, et cette capacité est amenée à maturité par l'habitude » (*Éthique*, 1102 a 22).

C'est par la répétition d'actes bons de justice, tempérance, force et prudence, que l'on devient peu à peu juste, tempérant, courageux et prudent. « Dans l'ordre de l'excellence et de la perfection, la vertu est un sommet », dit encore Aristote ; il la définit comme « une disposition à agir de façon délibérée » ; comme un « juste milieu relatif à ce que nous sommes, mais aussi raisonnable et prudent » (*Éthique*, 1107 a).

Il en donne, parmi beaucoup, les exemples suivants : « En ce qui concerne l'honneur et le mépris, le juste milieu [la vertu à pratiquer] est la grandeur d'âme et l'excès, ce qu'on nomme une sorte de boursouffure, le défaut, la bassesse

d'âme ; [...] en ce qui concerne le vrai », la vertu à pratiquer est « la véracité, tandis que la feinte par exagération est la vantardise et la feinte par atténuation, réticence » (c'est-à-dire : affectation d'humilité) » (*Éthique*, 1108 a 19⁴⁰).

—La sagesse d'Aristote est d'un grand réalisme devant les capacités de la nature humaine comme devant sa faiblesse et ses limites. Acquérir la force, la prudence, la justice et la maîtrise de soi est toujours d'actualité, et contribuera à la maturation de chaque nouvelle personne à éduquer !

Tout ceci nous montre l'importance de conduire chaque enfant vers sa maturité, en tenant compte non seulement de son âge, de la phase de développement qu'il traverse, mais encore de ses traits de caractère propres, de ses tendances personnelles. Parfois, certains enfants fabulent en inventant des scénarios au service de leur grandeur imaginaire : l'éducation les ramènera au sens du réel, de la vérité sur soi-même, de sa juste place au milieu des autres. Faute de quoi pourraient se développer la vantardise ou cette « boursoufflure » de l'âme que l'on peut appeler orgueil, narcissisme ou encore mégalomanie selon les cas. L'équilibre de la maturité ne s'atteindra pas de la même façon pour tous⁴¹.

Il n'en reste pas moins que l'on peut « manquer de maturité », plus ou moins gravement. Mais de quelle maturité parle-t-on ?

On entend souvent dire : « Il (ou elle) réagit de façon mature » ; ou, au contraire : « Cette réaction témoigne de son immaturité ! » On parle alors de maturité ou d'immaturité affective. Cela n'empêche pas d'avoir une bonne maturité intellectuelle. Une bonne maturité affective, c'est ce qui manque

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

- Accepter de prendre des engagements et y être fidèle, mais aussi oser prendre des risques « raisonnables ».
- Prendre conscience de ses manquements quand il y en a, sans chercher à en faire retomber la responsabilité sur les autres. L'adulte les regrette et les répare s'il le peut. Il est capable de se remettre en question.
- Parce que nous sommes situés dans le temps, assumer son passé, agir avec tout son être dans l'instant présent et faire confiance à l'avenir.
- Ne pas rêver sa vie, mais agir. Être dans le réel, même douloureux, et faire face aux épreuves, plutôt que de partir dans son imaginaire ou dans la fuite.
- Avoir le sens de l'effort, de la combativité, de la persévérance. La vie n'est pas un long fleuve tranquille : il est vital de savoir rebondir après un échec.

La maturité, une harmonie qui rend plus heureux

« Une famille arrive à maturité quand la vie émotionnelle de ses membres se transforme en une sensibilité qui ne domine ni n'obscurcit les grandes options et les valeurs, mais plutôt qui respecte la liberté de chacun, jaillit d'elle, l'enrichit, l'embellit et la rend plus harmonieuse pour le bien de tous⁴⁵. »

→ Nous pourrions dire, avec Nicole Jeammet⁴⁶ : « Est affectivement mûr celui qui s'essaie, dans une solitude assumée, à tenir toute sa place, mais rien que sa place » ; de multiples signes caractérisent, selon elle, cette maturité affective : « La capacité à vivre aussi bien seul

qu'en communauté, une certaine fiabilité et une façon de faire confiance, sans naïveté, au risque de la déception, une acceptation des conflits. »

Celui ou celle qui est mûr est devenu capable de « faire avec » ce que la vie lui offre (agréable ou non) et aussi de « faire sans », quand il est dans le manque. La maturité ne serait-elle pas la capacité à aimer ? Devenir de plus en plus libre intérieurement et aimer de mieux en mieux est une source de bonheur en soi et autour de soi.

Vous venez de dresser le portrait de personnes libres : pouvez-vous définir la liberté ?

On entend trop souvent dire que la liberté, c'est *faire ce que je veux, comme je veux, quand je veux, avec qui je veux*. Il y a là une erreur fondamentale : les enfants surtout confondent les désirs, qui sont de précieuses forces issues de notre affectivité, avec nos vouloirs, qui dépendent de la volonté elle-même éclairée par l'intelligence. L'intelligence voit le vrai, est faite pour discerner le bien du mal et orienter nos choix vers le bien.

La liberté, c'est la capacité à faire des choix, en fonction de ce qui est vrai, bon et bien, et non en fonction de nos désirs, de ce qui fait envie, qui est facile et fait plaisir.

Une bonne conduite sur la route de la vie...

Prenons une comparaison : l'homme libre est comme le conducteur d'une voiture bien équipée. Pour conduire sa vie, il a à sa disposition la force du moteur – les désirs –, le carburant – son énergie vitale –, des phares qui éclairent – son intelligence –, un volant pour aller dans la direction choisie – la volonté – et un GPS pour garder le cap, le but

final : la parole de Dieu qui parle à notre cœur et nous montre comment vivre dans l'amour et la vérité.

Le conducteur a donc une force à sa disposition et la responsabilité de se diriger, avec cette force, vers ce qui est vrai, bon et bien. Or, la route offre à ses yeux des chemins de traverse séduisants et alléchants qui ne demanderaient aucun effort : il suffirait de se laisser aller doucement... Le conducteur est appelé à manœuvrer pour conduire sa voiture dans la direction choisie : il sait que c'est la bonne, même si la route est plus difficile à suivre.

—La volonté ne fait pas un but de la réalisation d'un désir, mais dirige nos forces vers notre véritable bien qui est l'Amour, source du bonheur. Cela peut demander de renoncer à la réalisation de certains désirs par fidélité au cap choisi.

Ici, nous touchons à la vocation profonde de tout homme, celle qu'exprime si fortement le concile Vatican II : « L'homme, seule créature sur terre que Dieu a voulue pour elle-même, ne se trouve pleinement que dans le don sincère de lui-même⁴⁷. » Le mot sincère est là synonyme de total, désintéressé, sans retour, authentique. Ce n'est pas le sens que l'on donne habituellement à ce mot. Une question se pose : suffit-il d'être sincère, au sens courant du terme, dans ses choix, pour être dans la vérité ?

Comment être dans la vérité lorsqu'on est aveuglé par ses désirs ? On peut aussi subir la tyrannie du désir et même s'en justifier : notre liberté est pourtant amoindrie. La sincérité au sens le plus habituel consiste à être en adéquation avec soi-

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Le chemin de maturation de notre être se poursuit par l'emploi habituel de mots justes. Ceux-ci, comme les phrases bien construites, structurent notre cerveau et permettent une action mieux appréhendée, plus justement choisie et élaborée. Devenus adultes, beaucoup peinent à réfléchir : analyser les situations, délibérer, choisir en ayant pesé rationnellement le pour et le contre, et anticiper les conséquences de leurs choix. Ils font comme ils sentent, et non comme ils pensent.

Enfin, parce que les études de beaucoup de jeunes se prolongent davantage, le moment de prendre leur envol et de se confronter aux combats de la vie est différé. Leur maturité en est retardée.

Au-delà de ces difficultés liées à notre époque, les parents sont confrontés aux difficultés propres à toute éducation, et depuis toujours. Platon s'en plaignait déjà... Ce sont autant de défis à relever, pour chaque génération !

En effet. Tout n'a pas changé ! Il y a des difficultés de toujours, qui sont propres à notre nature plus qu'à notre époque. Pour conduire leur enfant sur un chemin de croissance, les parents auront à l'accompagner pour lui faire dépasser certains obstacles : la maturité suppose en effet la capacité à assumer une certaine part de solitude, l'acceptation des frustrations de la vie et l'exercice d'une vraie liberté. Acquérir ces trois signes de la maturité affective demande au préalable une bonne relation de confiance entre les parents et leur enfant.

Parlez-nous davantage de cette confiance qui est à la base de toute éducation.

La confiance est étroitement liée à l'amour, nous l'avons déjà vu ; il s'agit d'un lien vital entre parents et enfant. L'enfant qui fait confiance naturellement, quand il est aimé et se sent aimé,

est prêt à suivre beaucoup plus facilement ceux qui lui apprennent à marcher sur son chemin de vie. Il peut imiter leur exemple. L'éducation en est nettement facilitée.

Cette relation de confiance si comblante, heureuse et utile est parfois mise à mal par certains événements qui peuvent la ruiner. Bien évidemment, ce peut être le non-amour ou « l'amour qui n'en est pas » de la part d'un parent ; mais ce qui risque beaucoup plus fréquemment de saper cette relation, ce sont les séparations parents-enfants, plus souvent encore mère-enfant quand elles surviennent dans des conditions inadéquates pour un bébé ou un enfant très jeune. Elles peuvent avoir des conséquences désastreuses sur la confiance du petit envers sa mère, pourtant aimante. Comment saurait-il que sa maman continue à l'aimer quand elle est absente ? Reviendra-t-elle ? Rappelons-nous : il ne croit que ce qu'il sent.

Que se passe-t-il alors ?

Si, par malheur, cette précieuse relation de confiance est abîmée, voire cassée, il éprouve intensément peur et angoisse. Il se sent – se croit – abandonné, en danger. Pour éviter de revivre pareille angoisse, deux stratégies sont possibles, il est important de nous le rappeler : le plus souvent, il refusera de quitter celle (ou celui) en qui il n'a plus confiance. Il s'y accrochera de bien des façons et cela peut devenir son mode de relation aux autres ; sa capacité à devenir autonome en souffrira. Autre réaction, possible, mais plus rare : il refusera désormais de faire confiance puisque ce lien ne lui paraît ni fiable ni sécurisant, et tentera de marcher seul sur son chemin de vie ; il n'en fera plus qu'à sa tête. Vivre dans la dépendance d'amour, obéir, lui sera bien difficile.

Quelle que soit la solution choisie par l'enfant à la suite d'une séparation mal vécue, des troubles douloureux se manifestent. Il

souffre et, par voie de conséquence, l'entourage aussi. Heureusement, par la thérapie, il est presque toujours possible, même tardivement, de réparer le lien abîmé, voire cassé, ce qui permettra à l'enfant ou à l'adolescent de reprendre confiance et de poursuivre sa croissance⁵².

Comment savoir si un enfant souffre d'une angoisse de séparation ?

Cela se manifeste de façon très nette et reconnaissable : les plus fréquents sont les troubles du sommeil (difficulté à s'endormir, réveils nocturnes plus ou moins nombreux). Tristesse ou, au contraire, agitation et nervosité. Incapacité à rester seul, à jouer dans sa chambre. Pour les plus grands : impossibilité de quitter la famille pour une invitation, un camp, une classe verte, etc. À cela s'ajoutent divers signes moins visibles et parfois des troubles psychosomatiques.

Soigner le lien mère-enfant

Léopoldine a 7 mois. Sa maman n'a pas d'activité professionnelle et s'en occupe elle-même. C'est un bébé très facile qui ne donne que de la joie à sa maman. Tout va pour le mieux.

Or, le père de Léopoldine doit partir pour un voyage professionnel en Asie et aimerait que sa femme l'accompagne. Celle-ci contacte une de ses amies qui accepte avec joie de s'occuper de la petite fille pendant les deux semaines d'absence des parents.

Au retour, la maman dit ne plus reconnaître sa petite fille tant son comportement a changé. Gros troubles du sommeil, refus de se nourrir, tristesse et pleurs dès que sa maman disparaît de son regard ou la laisse seule.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

par la conscience morale. Une éducation prudente enseigne la vertu ; elle préserve ou guérit de la peur, de l'égoïsme et de l'orgueil, des ressentiments de la culpabilité et des mouvements de complaisance, nés de la faiblesse et des fautes humaines. L'éducation de la conscience garantit la liberté et engendre la paix du cœur. [...] L'homme est quelquefois affronté à des situations qui rendent le jugement moral moins assuré et la décision difficile. Mais il doit toujours rechercher ce qui est juste et bon et discerner la volonté de Dieu exprimée dans la loi divine. Quelques règles s'appliquent dans tous les cas :

– Il n'est jamais permis de faire le mal pour qu'il en résulte un bien.

– La "règle d'or" : *"Tout ce que vous désirez que les autres fassent pour vous, faites-le vous-mêmes pour eux."* (Mt 7, 12 ; cf. Lc 6, 31 ; Tb 4, 15)

– La charité passe toujours par le respect du prochain et de sa conscience : *"En parlant contre les frères et en blessant leur conscience [...], c'est contre le Christ que vous péchez."* (1 Co 8, 12) *"Ce qui est bien, c'est de s'abstenir [...] de tout ce qui fait buter ou tomber ou faiblir ton frère."* (Rm 14, 21)⁵⁷ »

– On peut ajouter :

– La fin, même bonne, a fortiori mauvaise, ne justifie *jamais* les moyens.

– Ne te fie pas aux apparences, car tout ce qui brille n'est pas d'or.

– Apprends à regarder avec ton cœur, car « on ne voit bien qu'avec le cœur, l'essentiel est invisible pour les yeux⁵⁸ ».

Tu te défieras des pièges de la fausse séduction.

– Renforce ton estime de soi, tu ne seras pas une proie intéressante.

– Développe ton sens de l'humour, qui t'aidera à ne pas te prendre trop au sérieux ; évite moqueries et dérision qui blessent et insécurisent toujours autrui.

– Apprends à respecter les lois et les règles de vie à la maison, à l'école, sur la route, en société, tu n'es pas au-dessus d'elles !

– Éduque tes enfants dans la foi et apprends-leur à s'appuyer sur le Seigneur : car « *sur des prés d'herbe fraîche, il nous fait reposer. Il nous mène vers les eaux tranquilles et nous fait revivre ; il nous conduit par le juste chemin pour l'honneur de son nom.* » (Ps 22).

Ainsi, tu seras à ta juste place, sous le regard de Dieu et parmi ceux qui t'entourent. Tu pourras te donner et *aimer en acte*, en faisant tien l'hymne à la charité chanté par saint Paul : « *L'amour prend patience ; l'amour rend service ; l'amour ne jalouse pas ; il ne se vante pas, ne se gonfle pas d'orgueil ; il ne fait rien d'inconvenant ; il ne cherche pas son intérêt ; il ne s'emporte pas ; il n'entretient pas de rancune ; il ne se réjouit pas de ce qui est injuste, mais il trouve sa joie dans ce qui est vrai ; il supporte tout, il fait confiance en tout, il espère tout, il endure tout. L'amour ne passera jamais.* » (1 Co 13, 4-8)⁵⁹

À l'école de saint Joseph, les parents – particulièrement les pères, mais pas seulement – apprennent à aimer et à éduquer avec maturité et sagesse :

À l'école de saint Joseph

« Toutes les familles ont besoin du père. [...] “*Mon fils, lisons-nous dans l’Écriture, si tu as le cœur sage, mon cœur à moi se réjouira, et j’exulterai de tout mon être quand tes lèvres parleront avec droiture.*” (Pr 23, 15-16) [...] Ce père ne dit pas : “Je suis fier de toi parce que tu es tout-à-fait égal à moi, parce que tu répètes ce que je dis et ce que je fais.” Non, il dit quelque chose de bien plus important : “Je serai heureux chaque fois que je te verrai agir avec sagesse et je serai ému chaque fois que je t’entendrai parler avec droiture. C’est cela que j’ai voulu te laisser, pour que cela devienne quelque chose qui t’appartienne en propre : l’aptitude à sentir et à agir, à parler et à juger avec sagesse et droiture. Et pour que tu puisses être ainsi, je t’ai enseigné des choses que tu ne savais pas, j’ai corrigé des erreurs que tu ne voyais pas. Je t’ai fait ressentir mon affection profonde et à la fois discrète, que tu n’as peut-être pas reconnue pleinement quand tu étais jeune et incertain. Je t’ai donné un témoignage de rigueur et de fermeté que tu ne comprenais peut-être pas, quand tu aurais seulement voulu complicité et protection. J’ai dû moi-même, en premier, me mettre à l’épreuve de la sagesse du cœur et veiller sur les excès de sentiments et du ressentiment, pour porter le poids des inévitables incompréhensions et trouver les mots justes pour me faire comprendre. Maintenant, poursuit le père, quand je vois que tu cherches à être ainsi avec tes fils, et avec tous, je suis ému. Je suis heureux d’être ton père.” Voilà ce que dit un père sage, un père mûr⁶⁰. »

—Éduquer en vérité est un acte d’une grande maturité, qui fait grandir les parents eux-mêmes, même si les fruits

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Il faut ajouter que, pour un enfant, être le témoin impuissant du harcèlement subi par un camarade, sans venir à son aide, peut lui donner l'impression d'être lui-même coupable, mauvais. Ce sont les ravages collatéraux que nous avons déjà évoqués. Il est important d'apprendre à l'enfant que, s'il ne peut aider un camarade maltraité, il doit en parler à ses parents ; bien lui faire comprendre que ce genre de comportement est inadmissible, anormal, qu'il s'agisse d'un adulte ou d'enfants, de lui-même ou d'un camarade.

Il serait bien nécessaire que davantage d'écoles donnent une éducation au respect inconditionnel des personnes.

Revenons aux adultes. Une fois sortie de l'emprise, puis rendue à une vie normale, la victime a-t-elle encore quelque chose à faire pour se remettre de ses mésaventures ?

Après avoir savouré sa liberté retrouvée, si elle a pu s'enfuir, il lui reste encore à se reconstruire et même à devenir plus forte qu'avant. Or, elle est épuisée, déprimée, parfois en très mauvaise santé et imprégnée de la toxicité inoculée jour après jour dans son psychisme ; elle est dans la honte de ce qu'elle a subi et n'a pu éviter, se sent coupable et il lui arrive encore de douter que sa décision de fuir était la bonne, surtout si elle supporte mal la solitude ; son estime d'elle-même est plus basse que jamais. C'est un chemin de deuil qu'elle doit poursuivre, à partir du moment où elle est sortie du déni et des chaînes qui l'emprisonnaient. Elle a particulièrement besoin d'un bon entourage familial et amical qui soit bienveillant et d'un accompagnateur bien formé. Ils l'aideront de bien des façons et la première aide dont elle a besoin, c'est d'être écoutée et comprise.

Quelle est la suite de ce processus de reconstruction, pour la victime qui a pu quitter la personne toxique ?

La personne qui a réussi à rompre le cercle de l'isolement, qui est bien entourée, a encore un grand bout de chemin à effectuer pour se reconstruire et parvenir à être plus forte qu'avant. Il lui faudra beaucoup de temps pour « réaliser la réalité » de ce qu'elle a vécu et ceci, entièrement ! L'accompagnateur, le thérapeute, si possible, l'aidera à parler et à aller jusqu'au bout ! Plus elle a été maltraitée, plus elle est dans la honte, honte de son impuissance, de son échec, plus il lui est difficile de dire toute la vérité sur ce qu'elle a vécu : elle a souvent tendance à minimiser les exactions subies, d'autant que son sentiment de (fausse) culpabilité l'amène encore à se sentir comme coupable. De plus, elle croit agir mal en disant le mal fait par son persécuteur, en disant pourtant la réalité telle qu'elle est. Car c'est à elle qu'elle fait du mal en n'extériorisant pas ces horreurs qui lui ont été infligées. Mettre des mots sur les maux qui ont été vécus fait prendre de la distance par rapport aux faits douloureux, les fait sortir de soi. En faire mémoire permet en même temps de prendre conscience que ce passé est dépassé et qu'il est possible d'avancer vers un avenir qui sera plus souriant.

La personne en souffrance est invitée à dire les faits et le thérapeute est là pour l'aider aussi à exprimer les ressentis, sentiments et émotions qu'elle a éprouvés. Toute cette charge émotionnelle a besoin d'être extériorisée. De plus, cela permet de décentrer la parole qui « tournait » autour du bourreau, de ce qu'il disait ou faisait. La victime, en étant invitée à parler d'elle et de ce qu'elle a vécu, *elle*, peut davantage se recentrer sur elle-même. On peut même lui demander de tout mettre par écrit, en vrac, pour s'en déposséder et éviter le ressassement ; cela

diminue l'emprise des faits traumatiques sur elle. Ceci est très libérateur.

Bien des larmes coulent ; un jour se manifestent des réactions de colère : c'est un bon signe d'avancement dans le processus de deuil ; la reconstruction avance.

Peu à peu, une distance se prend par rapport à l'abuseur qui ne hante plus le psychisme à chaque instant. Parallèlement, l'ancien isolement laisse la place à un cercle familial et amical qui se resserre autour de la personne libérée. La liberté reprend ses droits ; la vie devient plus facile et plus heureuse.

Si les occasions de plaisir ont été oubliées car impossibles à vivre pendant bien des années, il sera bon de les introduire à nouveau dans la vie quotidienne : décider de pratiquer une activité artistique, sportive ou autre est un bon complément pour reprendre pied dans la vie.

Est-ce tout ce qu'il y a à faire ?

Il y a encore fort à faire pour que la victime soit restaurée dans toutes ses dimensions. Nous sommes corps, âme, esprit !

Sur le plan de la santé physique, il y a des conséquences souvent lourdes auxquelles la médecine sera appelée à remédier : cancers, dépression, allergies, maladies auto-immunes, douleurs et maux divers, invalidants et handicapants. Il est important que les médecins sachent détecter à travers ces symptômes la probabilité d'un harcèlement, d'une emprise toxique. Ce sont eux qui, parfois, amèneront la victime à prendre conscience que ce qu'elle vit n'est pas normal et n'est pas sain.

Les personnes en bonne voie de retrouver leur liberté ont encore un travail personnel à effectuer pour éviter le risque de réagir à nouveau d'une façon inappropriée et néfaste pour elles.

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Comment en venir à pardonner quand on est blessé, surtout injustement ?

Les blessures provoquent une souffrance parfois considérable et durable ; c'est le cas, par exemple, des victimes qui vivent avec une personnalité toxique. Celles-ci éprouvent à répétition de nombreuses sensations douloureuses telles que : humiliation, chagrin, colère, révolte, injustice, trahison, etc. Si elles sont lucides, elles en viennent à dire ou penser : « Je lui en veux terriblement » et parfois, aussi : « Je m'en veux de m'être laissé prendre au piège. » Ce qu'elles éprouvent, c'est du ressentiment, de la rancune et le désir de se retourner contre l'agresseur, de se venger, de retourner le mal contre celui qui les a blessées, voire contre elles-mêmes.

Bref ! Il est clair qu'il s'agit d'un désir de vengeance et les forces qui sont en jeu sont fréquemment intenses ! Les victimes sont loin de pouvoir pardonner rapidement et nous pouvons les comprendre.

Que faire de ce désir de vengeance, de ces forces si intenses ?

Notre soif de vengeance se porte généralement sur notre agresseur, responsable de notre souffrance. Mais, pour différentes raisons, elle peut aussi viser une personne qui n'est pour rien dans notre souffrance. Parfois, la vengeance s'exerce sur nous-mêmes, sans en avoir conscience, et nous nous laissons ronger par la rancune ; cela arrive surtout quand nous ne pouvons pas nous venger sur l'agresseur, parce que ce serait trop dangereux, et encore davantage si ce dernier continue ses méchancetés ! Il s'agit d'une vengeance refoulée et déguisée qui se retourne contre nous, presque à notre insu. Cela se traduit, alors, par l'angoisse, l'isolement, le repliement sur soi, les blocages, voire la dépression, la maladie.

Malheureusement, si nous réagissons avec ces forces qui ne vont pas dans le sens de l'amour, de notre vocation, nous tournons le dos au but pour lequel nous sommes créés. Et nous sommes tiraillés, vivant en plus une situation très inconfortable.

Réorienter nos forces vers l'amour, faire un mouvement de retournement, de conversion : c'est en cela que consiste la démarche de pardon. Il s'agit de récupérer les forces prêtes à se venger pour pardonner et ceci, en renouvelant des actes d'amour, parfois très souvent.

Cela est très difficile ! Est-ce vraiment possible ?

Pardonnez, c'est renoncer à la dette d'amour que l'autre a contractée envers moi. Je la lui remets, je la paie moi-même, en quelque sorte à sa place, et je la paierai en monnaie d'amour, puisque, en me blessant, en manquant d'amour envers moi, il a fait un « trou d'amour ».

Oui ! Il faut quand même le dire : c'est humainement impossible de pardonner ! Comment accepter de remettre sa dette à celui qui se comporte en ennemi, nous blesse, parfois gravement, à répétition, sans le moindre regret... et dont, parfois, on souffrira toute sa vie ? D'ailleurs, il n'est pas rare d'entendre dire : « Je voudrais bien lui pardonner, mais je n'y arrive pas. » Le pardon est humainement impossible, mais heureusement, il est divinement possible !

Si nous passons par le Christ qui est le parfait don d'amour que le Père nous a donné, si nous suivons Jésus et marchons à sa suite, nous pourrions pardonner, mais jamais tout seuls. Nous avons besoin d'une « direction assistée ». Or, celle-ci nous est offerte : souvenons-nous de l'alliance toujours offerte par Dieu. Avec Lui, nous pouvons nous engager sur un chemin de pardon. Faisons alliance avec Jésus, le Pardon du Père.

Comment cela va-t-il se passer ?

Il s'agit d'une démarche et, comme toute démarche, cela suppose une succession de petits pas longuement répétés. Cela se réalise dans le temps et implique une durée parfois très longue ; ce sera vécu dans la prière, de façon à nous maintenir dans l'Alliance.

Le chemin du pardon se fait en trois étapes

1° pas :

Je prends conscience de tout ce qui m'habite, de ce qui est touché en moi et je fais la liste :

- des émotions qui m'envahissent ;
- de mes ressentis de colère, de haine, de tristesse, d'injustice ;
- de tous mes sentiments et en particulier ma rancune, mes ressentiments.

(Je ne fais pas l'autruche qui se cache à elle-même la réalité !)

Je prends conscience, aussi, de mon envie de me venger et de mon impuissance à pardonner, à en avoir même le désir.

2° pas :

Je me souviens que je suis fait(e) pour l'Amour et je fais alliance avec le Christ en Croix, Lui qui a dit : « *Me voici pour faire ta volonté* » et juste avant de mourir : « *Père, pardonne-leur...* »

Face à mon but qui est l'amour, je décide d'ouvrir mon cœur pour que Jésus puisse y mettre son amour et son pardon. Je Lui présente mes ressentis (haine, rancune, etc.) et mon désir de vengeance. C'est mon offrande, l'offrande

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

spirituel. Elles me proposent de me mettre en relation avec la Fraternité. J'avoue qu'au départ, je ne savais pas ce que cela signifiait, mais je me suis laissé conduire. Dieu met encore sur mon chemin des personnes qui vont me guider vers le chemin de la vie. Tout se passe selon la volonté de Dieu et pas la mienne. Car si cela s'était passé selon ma volonté, je serais passée à côté de ces femmes que j'avais à peine regardées et je n'aurais pas eu l'accompagnement spirituel dont j'avais besoin pour guérir et me sortir de cette situation.

Une écoute fraternelle, un accompagnement et des prières

Cette écoute fraternelle m'a redonné de l'espoir. Le Seigneur m'a véritablement guidée ce soir-là. J'ai découvert ce qu'est l'Église. J'ai découvert ce Dieu qui sauve vraiment, qui libère et qui guérit. Ce Dieu qui aime. Ce qui est fou, c'est que je n'ai jamais entendu cela dans mon parcours de développement personnel. Pas une seule fois, on ne fait allusion au Christ qui sauve et qui guérit. On nous fait croire qu'on va se sauver nous-même avec des techniques de relaxation, voire énergétique, ou d'autres choses.

L'accompagnement avec la fraternité Saint-Camille-de-Lellis m'a complètement déroutée au départ. Je pensais avoir bien fait jusqu'à présent dans mes démarches de recherche de bien-être. Mais l'Esprit de Vérité est venu me révéler mes erreurs, mes fausses routes. Cela m'a été révélé avec douceur et bienveillance. Il y a eu des moments très forts dans cet accompagnement. Notamment, un jour où j'étais bien triste et en colère, mon accompagnatrice me révèle que Dieu m'aime et me dit que j'ai du prix à ses yeux. J'avais beaucoup de mal à y croire et cela m'a même fait pleurer. C'était vraiment dur d'accepter que Dieu m'aime alors que je cherchais cet amour

dont j'avais besoin auprès de personnes qui ne pouvaient pas me l'apporter, tel que mes parents et mon ex-mari.

Cet accompagnement va me permettre de couper les liens avec ces mauvaises démarches. Les frères et sœurs de la Fraternité ont prié à plusieurs reprises sur moi pour me libérer de ces chaînes. C'est d'ailleurs cette image que j'ai reçue lors d'une prière avec les membres de la Fraternité.

J'ai goûté à la parole de Dieu en allant chercher les réponses à mes questions dans les Écritures plutôt qu'ailleurs. Non seulement, je fais l'expérience de la miséricorde de Dieu, mais en plus, cet accompagnement me met en route vers une lecture des Écritures saintes de la Bible. J'ai eu la grâce de recevoir plusieurs prières. La dernière m'a permis de couper cet attachement malsain à mon ex-mari. Cette prière implique que je pose un acte de renonciation aux mauvaises pensées et intentions et que je le laisse faire son chemin et moi je fais le mien vers Dieu. Au fond, comme sur le chemin de Saint-Jacques, chacun son chemin. Et je réalise que depuis cette prière, mon chemin a pris un sacré tournant : je me sens plus libre d'être moi-même et je dirais même que je me sens libre d'exister et de dire OUI À LA VIE. Être libérée de l'emprise de mon ex-mari me permet de me retrouver, de reprendre une meilleure image de moi et me permet de poser des actes pour me conduire vers la liberté intérieure. Ce n'est pas flagrant au départ. On ne fait pas forcément le lien entre les prières reçues et ce qu'on est amené à faire. C'est seulement avec une relecture qu'on peut faire le lien.

Avec du recul, je m'aperçois que c'est comme un trésor, ce que le Seigneur m'a révélé... Cela faisait longtemps que le Seigneur était près de moi et je ne m'en rendais pas vraiment compte. Pour moi, l'église était avant tout une institution. J'ignorais

totallement ce Dieu qui sauve et qui guérit. Ce Dieu de miséricorde. Il a été très patient et Il a mis un grand nombre de personnes sur mon chemin pour éclairer ma route, pour me guider vers le chemin de lumière.

J'expérimente la miséricorde de Dieu et je pose mes premiers actes de foi

J'ai découvert que je n'étais pas seule et qu'en plus, Dieu m'aime et qu'Il m'accepte telle que je suis. Il sait ce qui est dans mon cœur. Il connaît ma situation et Il veut m'aider à me libérer de cette situation.

Ma force est en Dieu, c'est mon rempart, mon consolateur, mon défenseur dans la difficulté

Un jour où cela n'allait pas, mon accompagnatrice m'a conseillé d'aller dans une église pour y déposer toute ma peine. J'ai fait plusieurs fois cette expérience et je peux dire que cela me redonne une vraie paix intérieure. Les églises sont devenues un lieu de ressourcement pour moi. Un jour où j'étais très éprouvée, j'eus ce dialogue intérieur avec Dieu dans une église : « Je resterai aussi longtemps qu'il le faudra, mais je ne repartirai pas tant que je n'irai pas mieux. » J'ai beaucoup pleuré et déposé toute ma colère et il y en avait... ! De la colère contre moi qui m'étais encore laissé embarquer, de la colère contre mon ex-mari et son entourage... J'ai déposé cette situation et, à un moment donné, c'est comme si les nœuds s'étaient défaits et le calme est revenu en moi.

Quand cela ne va pas, je prie. J'ose demander la prière des frères. C'est la force de la prière. Déposer son fardeau et prier, cela apaise.

Une retraite sur la miséricorde de Dieu à Paray-le-Monial

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

affective et sexuelle à la lumière de la théologie du corps de saint Jean-Paul II.

« Et moi d'où je viens ? » - « Tu viens de l'Amour... » Se découvrir comme une merveille, se recevoir de Dieu et s'enraciner dans l'Amour, aimer son corps, bien s'identifier, protéger son intimité ; donner des racines et des ailes, tels sont les enjeux d'une éducation à l'amour.

30 heures de formation en 2 fois 2 jours et demi, pour apprendre à mettre en musique la théologie du corps auprès des enfants et des jeunes, en tenant compte de la psychologie de l'enfant et de ses capacités à chaque âge.

Avec Yves Semen, Inès Pélissié du Rausas et le Dr Gwendal de Collart. Contact : institutdetheologieducorps.org

Table des matières

Introduction

1. Victimes et bourreaux, une première approche

Quelques témoignages

« Le Seigneur m'a relevée ! »

Une lente prise de conscience et une libération

Mots d'enfants

Épave de douleur, [...] votre lumière a rendu sens à mon existence.

Témoignage d'une jeune femme libérée d'une emprise dans une communauté.

2. Portrait du PN, Genèse

Quelques témoignages

La pathologie méconnue du frère Sixte

Oui, la vie est belle !

Comprendre, fuir, se reconstruire –

Témoignage d'une jeune femme

3. Vers la maturité affective... éduquer autrement ?

4. Se relever, revivre... pardonner ?

Conclusion

Quelques témoignages

Des grands-parents persévérants dans l'Amour

« Le Seigneur est venu me repêcher »

Accompagnée par une fraternité Saint-Camille-de-Lellis.

Lettre à mon père, (Extraits)

Petite bibliographie

Bibliographie des auteurs

Se former pour faire face, prévenir, éduquer

Ce livre vous a plu,
vous pouvez, sur notre site internet :
donner votre avis
vous inscrire pour recevoir notre lettre mensuelle d'information
consulter notre catalogue complet,
la présentation des auteurs,
la revue de presse, le programme des conférences
et événements à venir ou encore feuilleter des extraits de livres :
www.editions-beatitudes.fr