

J'AI ACCUSÉ mon EX

D'ÊTRE

un.e AGRESSEUR.EUSE

alors qu'iel ne l'était pas

un texte de
Clementine Morigan



J'ai accusé mon ex d'être un.e agresseur.euse
alors qu'il ne l'était pas

Un texte de Clementine Morigan
traduit de l'anglais par Lucie Heder
illustré et mis en page par Limace

**Cette brochure parle de violences sexuelles,
de violences domestiques et de traumatisme.
Prenez soin de vous.**

Merci à C. et L. pour leur gros travail de relecture et de correction.

Clementine Morigan a écrit cet essai en automne 2020. Vous pouvez le trouver dans son zine Fuck the Police Means We Don't Act like Cops to Each Other¹.

*L'autrice l'a posté en ligne pour qu'il soit hébergé de manière permanente sur un site où on peut le lire gratuitement :
<https://clementinemorigan.substack.com>*

édition française : novembre 2021

1 « Nique la police veut dire qu'on ne doit pas se comporter comme des flics les un.e.s avec les autres. »

<https://www.clementinemorigan.com/product/fuck-the-police-means-we-don-t-act-like-cops-to-each-other>

Survivre à la violence sexuelle est l'expérience qui a défini ma vie. J'ai grandi dans un environnement émotionnellement violent et négligent, mon grand-père a abusé de moi sexuellement et mes parents ne m'ont pas protégée. J'ai développé un trouble de stress post-traumatique complexe qui a complètement façonné la trajectoire de ma vie. Elle ressemble à celle de beaucoup de survivant.e.s de l'inceste : j'ai quitté l'école, je suis partie de la maison très jeune, je me suis auto-mutilée, j'ai essayé de me suicider un bon paquet de fois, je suis devenue alcoolique, j'ai eu plein de relations sexuelles avec des inconnus alors que j'étais beaucoup trop ivre pour pouvoir réellement y consentir et j'ai fini par me retrouver dans une relation violente. Dans cette relation violente, j'ai été violée, abusée physiquement et j'ai craint pour ma vie. Cette relation s'est terminée devant la justice et mon ex m'a harcelée par intermittence pendant huit ans. Je partage tout ça parce que je veux que vous compreniez que je prends la violence sexuelle et les abus interpersonnels extrêmement au sérieux. Je sais ce que ça fait. Je sais à quel point ce type de violences est atroce. Une fois sobre, une fois rétablie, j'ai choisi de consacrer ma vie à aider d'autres survivant.e.s. Ma solidarité avec les survivant.e.s est un lien plus étroit que n'importe quel autre. J'aime les survivant.e.s de tout mon cœur. C'est en partie pourquoi j'ai tant écrit sur les traumatismes, et pourquoi je travaille constamment à continuer à grandir, à guérir et à partager mon chemin avec vous toutes.

Alors que j'avais arrêté de boire depuis deux ans et que j'étais en thérapie, j'ai commencé une relation qui a duré trois ans. Cette relation a commencé dans l'émerveillement, car je suis tombée amoureuse de ma.on meilleure ami.e, et s'est terminée dans l'anéantissement, car ces trois années m'ont rendue très malheureuse. J'étais dans un sale état quand j'ai cessé cette relation, et j'ai clairement été malheureuse les trois années qu'elle a duré. Les gent.e.s me disent qu'on peut voir la tristesse dans mes yeux quand on regarde des photos de moi datant de cette période. Pourquoi est-ce que je suis restée alors que j'étais si malheureuse ? Parce que j'ai un trouble de stress post traumatique complexe, parce que j'avais vécu tellement pire et parce que je ne pensais pas que je pouvais trouver mieux. Parce que mes blessures dues à mon trouble de l'attachement me criaient de rester et de faire en sorte que ça marche et parce que j'avais l'impression que j'allais mourir si je perdais ma.on partenaire. Mais avec ce.tte partenaire, contrairement à mon partenaire précédent, je n'étais pas physiquement en danger si je partais. Iel ne m'a pas menacée, iel ne m'a pas frappée. Iel ne m'a pas abusée sexuellement non plus, iel ne m'a pas crié dessus, iel ne m'a pas humilié.e, iel ne m'a pas insulté.e. Iel m'a négligée et n'était pas un.e partenaire émotionnellement fiable. Iel était parfois malhonnête et faisait souvent abstraction de mes préoccupations. Iel ne faisait pas la part du boulot nécessaire pour faire fonctionner une relation. Mais j'étais une adulte, et contrairement à l'expérience de mon enfance où j'avais été obligée d'endurer des maltraitances, j'aurais pu choisir de partir et d'explorer des relations avec des personnes qui faisaient leur part du boulot. Je ne l'ai pas fait à cause de mon traumatisme et de mon incapacité à reconnaître mon pouvoir d'agir, celui d'une adulte libre de m'en aller.

Quand j'ai mis fin à cette relation, j'ai noué une amitié très proche avec une personne avec qui j'ai beaucoup parlé de ce qui s'était passé. C'était une amie très soutenante, elle écoutait, elle me laissait cracher ma colère et parler de ma souffrance, de ma rage, de mon désespoir. Elle m'a dit que cette relation avait été violente émotionnellement, que c'était évident vu le niveau de souffrance dans lequel je me trouvais. J'ai réfléchi à ce qu'elle a dit. Cette relation

était de manière évidente très différente de ma précédente relation violente. Je n'avais pas été abusée physiquement, violée, insultée ou humiliée en aucune manière. Mais mes besoins n'étaient pas satisfaits. Est-ce que cela signifiait que c'était de la violence psychologique ? Et la malhonnêteté de ma.on partenaire, son rejet de mes préoccupations ? Est-ce que c'était de la violence ? Je ne savais pas, mais j'ai remarqué que quand je m'imaginais que c'était de la violence, je ressentais plus de colère et moins de désespoir. J'étais capable de l'intégrer au récit de victimisation répétée qu'avait été l'histoire de ma vie. J'étais capable de lâcher le schéma, basé sur le traumatisme, selon lequel j'étais intrinsèquement indigne d'amour et de le remplacer par le schéma (également basé sur le traumatisme) selon lequel j'avais été une victime, incapable de refuser la maltraitance émotionnelle que j'avais subie pendant trois ans.

Ma réaction quand je croisais mon ex en ville a renforcé la légitimité de ce récit selon lequel j'avais été victime de violences. J'avais cette réaction post-traumatique habituelle. Mon corps était envahi d'adrénaline et de panique, j'étais en état de dissociation et plus tard, j'ai sombré dans une profonde dépression. Quand je croisais mon ex, j'envoyais un texto à mon amie et elle me répondait : « Tes émotions sont valides et sont la preuve que tu as vécu de la violence ». C'était rassurant. Je réagissais normalement au fait de voir ma.on agresseur.euse dans la rue. Mon corps ne pouvait pas mentir. Si cela n'avait été qu'une relation malheureuse, pourquoi est-ce que je réagissais avec une telle intensité ? (la réponse est : j'ai un syndrome de stress post-traumatique complexe au départ).



J'ai donc accepté la croyance selon laquelle j'avais survécu à une relation violente de plus, une relation qui était assez différente de l'autre, mais c'était une violence différente. Je faisais partie d'une communauté qui répétait à tout va : « Crois les survivant.e.s » et j'avais vu des accusations de violences sur les réseaux sociaux ayant eu d'énormes conséquences pour les accusé.e.s et où aucun des comportements décrits (dans le cas où un comportement spécifique était décrit) ne ressemblait de près ou de loin à la « première » relation abusive que j'avais vécue. Je voyais des termes tels que *gaslighting*¹ et *violence psychologique* largement employés sans être clairement définis. J'ai subitement compris que j'avais le pouvoir de blesser mon ex, de de lui en faire payer les conséquences. Et je voulais qu'iel paye. Après la rupture, iel s'est remis.e à sortir avec des gens, à faire la fête et à avoir une vie sociale épanouissante (c'était en tous cas ce que me disaient les réseaux sociaux) alors que j'étais en thérapie deux fois par semaine et que je passais mes journées à pleurer. Je souffrais énormément et je ne voulais pas qu'iel « s'en tire comme ça ».

Heureusement, j'avais suffisamment de discernement par rapport à la *cancel culture*² pour hésiter à prendre cette voie. Je le voulais pourtant. Mais j'avais des principes et une éthique quant au fait de salir la réputation des gens, surtout parce que j'en avais été la cible. Je sais que selon l'idée répandue, ces dénonciations publiques sont supposées « prévenir les gent.e.s » et une partie de moi voulait prévenir les gent.e.s. Mais les prévenir de quoi ? Que si tu sors avec cette personne, iel ne sera peut-être pas disponible émotionnellement et ne prendra pas en compte tes besoins ? Qu'iel risquera de faire défiler son téléphone pendant vos rendez-vous ? Qu'iel pourrait

1 « Le *gaslighting* » ou détournement cognitif au Québec est une forme d'abus mental dans lequel l'information est déformée ou présentée sous un autre jour, omise sélectivement pour favoriser l'abuseur, ou faussée dans le but de faire douter la victime de sa mémoire, de sa perception et de sa santé mentale. » (citation extraite de l'article wikipédia « *gaslighting* », consulté le 7 août 2021) [Ndt].)

2 Définition du Cambridge Dictionary (traduite par nos soins) : « Manière de se conduire en groupe ou en société, particulièrement sur les réseaux sociaux, selon laquelle il est courant de rejeter complètement et d'arrêter de soutenir une personne parce qu'iel a fait ou dit quelque chose qui nous offense. » <https://dictionary.cambridge.org/us/dictionary/english/cancel-culture> (consulté le 11/08/2021)

reporter encore et encore des conversations quand tu essaieras de formuler à quel point tu es malheureux.se ? Ou je pouvais utiliser l'expression, plus vague mais plus efficace, de violence psychologique.

Je pouvais écrire dans un post : cette personne est un.e agresseur.euse. Je suis reconnaissante de ne pas l'avoir fait. J'en ai parlé dans un zine cependant, en utilisant le vocabulaire de la violence psychologique, et même si je n'ai pas révélé son nom, quiconque me connaissant savait de qui je parlais. Je suis sûre que cela a eu des conséquences pour mon ex.

Je tiens à préciser que mon intention n'était pas la punition ou la vengeance. J'avais tellement mal. La souffrance me submergeait totalement. Le récit de violence psychologique qu'on me présentait apaisait cette douleur et donnait un sens à l'intensité de cette souffrance. Je ne comprenais tout simplement pas pourquoi j'avais si mal si c'était juste une relation pas terrible qui ne comblait pas mes besoins. L'idée que mes émotions étaient la preuve de la violence faisait sens, et comme rien d'autre ne faisait sens, je m'y suis accrochée.



La réalité, c'est que mes émotions étaient preuve de violence : elles étaient la preuve que je suis une survivante d'abus pendant l'enfance et de violences conjugales d'une relation antérieure. Elles étaient la preuve de mon syndrome post-traumatique complexe et d'un grave traumatisme de l'attachement. Une personne non traumatisée aurait cessé cette relation bien plus tôt. Une personne non traumatisée se serait rendue compte que cette personne était émotionnellement indisponible et peu disposé.e à se remettre en question, et aurait choisi de rompre pour aller vers autre chose. Pour une personne non traumatisée, prendre cette décision aurait probablement causé de la souffrance et son lot d'émotions mais cela n'aurait pas semblé impossible.

Quelques années après cette rupture, alors que je travaillais avec une nouvelle thérapeute du trauma, j'ai utilisé le terme de violence pour décrire cette relation. Cette thérapeute connaissait mon histoire, savait que j'avais un syndrome de stress post-traumatique complexe et connaissait l'histoire générale de cette relation malheureuse. Elle ne savait pas que je la qualifiais de violente. Quand je lui ai dit cela, elle a directement contesté : « C'était une relation malheureuse qui ne comblait pas vos besoins, mais ce n'était pas de la violence. Il est très important que vous appreniez à faire la différence. »

J'étais sur la défensive, blessée et offensée. Ce qu'elle disait allait à l'encontre du discours répandu en faveur des survivant.e.s. Croyez les survivant.e.s ! Si je disais que j'avais subi de la violence, j'avais subi de la violence. C'était plutôt merdique de sa part de remettre ça en question. Si n'importe qui avait déclaré ça en public dans les milieux que je fréquentais, iel aurait été démolie. Iel aurait été accusé.e de faire l'apologie de la violence. Mais le fait est que j'avais confiance en cette thérapeute. J'avais travaillé assez longtemps avec elle pour savoir qu'elle prenait la violence et le traumatisme très au sérieux. Je savais qu'elle me croyait pleinement sur le fait que mes parents m'avaient maltraitée, même s'iels nient jusqu'à ce jour que ce qu'iels ont fait était de la maltraitance, même s'iels ne m'ont jamais frappée, même si pendant des années j'ai nié ma propre expérience, me disant que « ce n'était pas si grave ». Ce que mes parents m'ont fait était « à ce point grave », c'était de la violence, et j'étais une enfant, incapable de partir ou d'échapper à leurs mauvais traitements. Leur négligence émotionnelle constituait en soi de la violence car les enfants ont besoin d'un équilibre émotionnel de la part des personnes qui prennent soin d'eux, notamment parce qu'iels ne peuvent pas choisir de partir pour obtenir cet amour ailleurs. Mais la négligence émotionnelle dans une relation adulte, en soi, n'est pas de la violence. Parce qu'un.e adulte qui n'est pas menacé.e ni soumis.e à de la violence physique ou à d'autres formes de contrôle coercitif est libre de partir et de chercher ailleurs l'amour dont iel a besoin. Les adultes ne sont pas impuissant.e.s.

J'ai eu du mal à accepter ce retour de ma thérapeute, mais j'ai pris le temps d'y réfléchir. Si je n'avais pas subi de violence dans cette relation, comment expliquer que j'aie été si malheureuse, que j'aie souffert à ce point, et ma réaction de stress extrême quand quelque chose ou quelqu'un.e me rappelait mon ex ? Comment donner un sens aux années où j'étais restée et pourquoi est-ce que je m'étais sentie si impuissante et incapable de partir ? J'avais l'impression que c'était impossible de partir non pas parce que j'avais peur d'être frappée ou harcelée, mais parce que j'étais terrifiée par le niveau de souffrance dans lequel j'allais me retrouver et parce que je croyais que personne d'autre ne m'aimerait jamais.

C'est une expérience courante chez les personnes atteintes de trouble traumatique du développement. Parce que l'enfance est une période d'impuissance et de détresse extrêmes, et parce que le principe du traumatisme est par essence le retour à l'époque de la violence originelle, de nombreux.ses survivant.e.s de traumatismes du développement se sentent impuissant.e.s et en détresse à l'âge adulte, d'une manière qui n'est pas le reflet exact du niveau de choix et du pouvoir dont iels disposent réellement. Le trouble traumatique de l'attachement en particulier peut menacer notre capacité à accéder à l'amour de manière extrêmement terrifiante et submergeante. Il peut nous ramener à une période où le fait de ne pas pouvoir accéder à l'amour et à la protection parentales a déclenché la réaction biologique au stress qui indique que nous sommes en danger de mort. Les enfants ont besoin de l'amour et de la protection de leurs parents pour survivre, donc une réaction au stress correspondant à un niveau équivalant à un danger mortel est appropriée. Les adultes n'ont pas besoin de l'amour et de la protection d'un adulte en particulier pour survivre, parce que nous avons beaucoup plus de pouvoir et de capacité d'agir. Nous avons le pouvoir de choisir nos relations et nous avons aussi la capacité de prendre soin de nous-mêmes et de prendre en charge nos besoins, contrairement aux enfants.

Si je n'avais pas subi de violence dans cette relation, si je n'étais pas impuissante et en détresse, si j'étais, au lieu de ça, une adulte traumatisée ramenée à des expériences passées d'abus où j'avais été impuissante et en détresse, cela signifiait que je devais prendre la responsabilité de mon choix de rester dans une relation qui me rendait malheureuse. Je devais revendiquer et reconnaître ma capacité d'adulte à agir. Et même si ce travail a été douloureux (et que de nombreuses personnes vont dire que je « blâme les victimes »), c'est certainement le travail qui m'a donné le plus de puissance en tant que survivant.e. Ma thérapeute m'a fait un grand cadeau en m'aidant à faire la différence entre des situations de violence et des situations où je me sentais impuissante et en détresse, non pas parce que je subissais de la violence mais parce que je suis extrêmement traumatisée. Faire ce travail, apprendre à effectuer ces discernements, me permet de sortir d'un état triggerisé³, comme si j'étais encore un enfant, un état dans lequel j'ai l'impression que les violences de mon enfance se répètent, pour aller vers un état d'adulte en capacité d'agir, de combler ses besoins et de quitter des situations qui ne lui vont pas. Je ne suis pas en détresse ou impuissante. Un cœur brisé ne va pas me tuer. Et j'ai la capacité d'acquiescer les compétences de régulation qui me permettront de sortir des réactions intenses de mon système nerveux dues à mon trauma.



³ Du mot anglais « trigger », signifiant « gâchette », qui indique une chose ou un événement qui déclenche une réaction post-traumatique [ndt].

Dire aux personnes traumatisées que leurs réactions émotionnelles sont « la preuve de la violence » est profondément contre-productif et nous enlève de la puissance. Le traumatisme est un état dans lequel nous faisons l'expérience de réactions d'ordre nerveux et émotionnel qui ne sont pas appropriées dans le moment présent et qui sont le reflet du passé. C'est ça le traumatisme. Il est vrai que les personnes traumatisées risquent de se retrouver dans des relations où elles subissent réellement de nouvelles violences. Cela m'est arrivé, et c'est très courant. Mais les réactions émotionnelles des survivant.e.s ne peuvent pas être le seul indice démontrant l'existence de la violence. Les personnes traumatisées ont des réactions émotionnelles appropriées à des situations violentes dans des situations qui ne le sont pas. C'est la définition même du traumatisme.

Beaucoup de personnes vont être sur la défensive face à ces propos et vont revendiquer qu'il vaut mieux pécher par excès de reconnaissance des expériences vécues comme violentes alors qu'elles ne le sont pas plutôt que de risquer de ne pas croire une expérience réelle d'abus. Cette position amène à considérer que croire les récits de violence même dans des situations qui ne le sont pas serait le prix à payer pour une culture qui prend au sérieux les violences de manière générale. Mais les conséquences du fait de qualifier de violentes des situations qui ne le sont pas sont extrêmement graves, autant pour la personne accusée, qui peut voir sa vie détruite, que pour la personne traumatisée, qui rejoue le schéma de victimisation qui la rend impuissante et ne lui permet pas de découvrir la capacité d'agir et le pouvoir qu'il possède en tant qu'adulte. Croire que ma relation malheureuse était violente me donnait une impression d'empuissance mais c'était en réalité tout le contraire. Cela m'empêchait de voir que j'avais le pouvoir de partir et d'apprendre qu'à l'avenir, j'aurais le pouvoir de quitter des relations qui ne me sont pas utiles. Cela m'a aussi empêchée de comprendre que j'avais des réactions de stress post-traumatiques et qu'il y avait toute une série de compétences que je pouvais apprendre pour gérer ces réactions et enfin les guérir.

Aimer et soutenir les survivant.e.s ne signifie pas les croire inconditionnellement quoi qu'ils disent, sans poser aucune question ni discuter. Cela signifie plutôt s'engager à construire une relation de confiance et les aider à effectuer un travail de discernement. Je ne dis pas que la première chose à dire serait : « Vous avez subi des violences quand vous étiez enfant donc il est évident que vous êtes juste triggerisé.e ». Absolument pas. Il est tout à fait possible qu'une personne avec des traumatismes passés subisse à nouveau de la violence une fois adulte, et c'est d'ailleurs plutôt courant. Mais quand nos ami.e.s utilisent des termes vagues tels que « abus », « violence » ou « gaslighting » sans plus d'explication, nous devrions leur en parler. Nous pouvons valider l'intensité des réponses émotionnelles et du système nerveux tout en questionnant, si nécessaire, le sens que les gens donnent à ces réactions. Nous pouvons demander à nos ami.e.s de parler de ce que qui s'est passé dans la relation et les aider à y trouver un sens.

Le fait que ma thérapeute conteste le schéma de violence que j'avais plaqué sur cette relation a été le plus grand cadeau de guérison et d'empuissancement que l'on m'ait jamais fait. J'aime les survivant.e.s et je veux que les survivant.e.s guérissent et aient des vies riches et épanouissantes où ils arrivent à ressentir leur puissance et leur capacité d'agir, où ils soient capables de quitter des relations qui les rendent malheureux.ses. Je pense que le discours actuel « pro-survivant.e.s » est en réalité profondément anti-survivant.e.s. Il se base sur un déni complet de ce qu'est le trauma et de comment celui-ci fonctionne. Définir ce que nous voulons dire quand nous utilisons les termes « abus » ou « violence » est extrêmement important. Ces mots signifient des choses précises : ils évoquent un comportement violent, dans le contrôle, menaçant, dégradant et/ou humiliant. Ils n'évoquent pas tout ce qui peut provoquer une réponse émotionnelle ou du système nerveux extrêmement forte.

Les survivant.e.s méritent des communautés qui nous rendent plus fort.e.s et qui nous aident à donner du sens à nos expériences avec honnêteté. Apprendre aux survivant.e.s de traumatismes que nous devons accepter sans esprit critique les réactions de leurs systèmes nerveux traumatisés comme reflétant la réalité est l'exact opposé de ce vers quoi la thérapie du trauma tente d'aller. Il est tout à fait possible et nécessaire de construire des communautés dans lesquelles nous prenons les violences très au sérieux et dans lesquelles nous utilisons aussi le mot « violence » avec précision. Il est absolument possible et nécessaire d'empuissancer les survivant.e.s en leur apprenant à faire la différence entre la violence vécue dans le moment présent et les réactions traumatiques liées à la violence du passé.

Pour faire ce travail, nous avons besoin d'une culture dans laquelle ces conversations ne sont pas immédiatement réduites au silence en étant taxées d'« apologie de la violence ». Les survivant.e.s méritent mieux que ça. Nous méritons des communautés informées sur le traumatisme, qui comprennent l'impact du trouble traumatique du développement et qui nous aident à atteindre notre pouvoir et notre capacité d'agir en tant qu'adultes.



**Ce texte est voué à être diffusé le plus largement possible,
photocopiez-le à l'envi !**