

Mémoire et perception de la victime

par Igor Reitzman

Notre mémoire émotionnelle enregistre et classe automatiquement les événements émouvants dans des *registres* intérieurs : Ceux qui ont blessé, ceux qui ont produit du plaisir, ceux qui ont installé la peur... Une agression nouvelle réveille le souvenir des agressions précédentes classées (subjectivement) comme semblables et venant du même agresseur.

C'est comme hier quand tu...

La perception et la mémoire sont bien "*meilleures*" chez l'agressé que chez l'agresseur¹. Bien souvent l'agression symbolique² n'est pas perçue comme agression par l'émetteur. L'ironiste notamment se voit comme quelqu'un qui veut seulement faire rire un peu. Il affirme volontiers que son discours n'est "*pas méchant*"³ même s'il ressent souvent le besoin de vérifier que l'autre n'est "*pas fâché*"... Mais pourquoi l'autre le serait-il puisque ce n'est "*pas méchant*". Si le récepteur se défend, l'ironiste pourra en profiter pour une nouvelle dévalorisation.

*"Comment, tu es vexé ? Tu ne vois pas
que je plaisante, imbécile ? "*

Il est courant que la victime elle-même ne perçoive pas clairement une micro-agression pour diverses raisons :

- -absence jusqu'à présent de concepts nuancés permettant le repérage et la conscientisation puisque le plus souvent *agression* est un terme beaucoup trop fort

Mais avec quatre mille feuilles d'un papier léger, on peut assommer son client, si on sait les assembler vigoureusement ; mais une simple goutte d'eau tombant

¹ *Meilleures* est évidemment une façon de parler. En l'occurrence *pires* serait meilleur ! Une bonne mémoire émotionnelle quand elle conserve intacte la trace des coups et des humiliations, n'est pas nécessairement un cadeau !

² C'est surtout vrai pour les agressions les plus légères, celles qui se trouvent à la limite du perceptible et que j'appelle micro-agressions (voir *Longuement subir puis détruire*). La difficulté à percevoir la violence exercée ou subie à ce niveau, est bien plus grande encore !

³ Nous avons là un spectaculaire exemple de dénégation : la personne énonce sa propre "*méchanceté*" et la nie dans le même mouvement. On trouve le même mécanisme dans des formulations comme "*Je ne t'en veux pas*" ou "*Vous savez, je ne vous juge pas !*" ou "*Tu me fais pas peur !*"

en un point précis de la tête, peut rendre fou si elle tombe irrégulièrement, implacablement pendant des heures et des jours sur un prisonnier étroitement ligoté...

- -anesthésie protectrice (très tôt, l'enfant a mis en place une cuirasse pour ne pas trop souffrir⁴)
- -prudence et ajustement pour éviter la dissonance⁵

"Je me tais parce que si je proteste, je vais en recevoir dix fois plus. Mais puisque je n'ose protester, puisque je me l'interdis, je préserve ma cohérence interne en me persuadant qu'il ne se passe rien, que l'on n'a jamais eu l'intention de m'agresser, que d'ailleurs je n'ai rien senti..."

- -injonction parentale ("Ne ressens rien") explicitée depuis toujours dans des remarques récurrentes :
- *"Ce n'est rien ! Tu ne vas tout de même pas te fâcher pour ça ! Tu en fais des histoires pour si peu !"*

Bien entendu, cette agression non perçue dans la conscience claire, est tout de même enregistrée à un niveau plus profond ; elle va générer de minuscules parcelles d'agressivité qui viendront s'agglomérer à l'agressivité déjà stockée. Les énergies consommées pour éviter l'éclat et pour ne pas sentir l'attaque, vont se cumuler et provoquer un sentiment de fatigue, de tension... Une fatigue, une tension que la personne ne saura comment s'expliquer.

Lorsque cette "simple plaisanterie" est la centième ou la millième, il arrive que la victime explose et qu'elle ressente alors un malaise bien compréhensible puisque dans sa conscience claire, elle ne s'est pas vraiment sentie attaquée.

"Pourquoi je m'énerve ainsi? Est-ce que je suis en train de devenir fou? Les autres vont me rejeter..."

En résumé, la perception de l'agression est généralement plus accessible à la conscience de la victime qu'à celle de l'agresseur. La différence est bien plus spectaculaire encore, en ce qui concerne la mémorisation. Ce qui n'a pas été perçu par l'agresseur ne peut être mémorisé dans sa conscience claire, tandis que l'agression sans riposte va occuper plus ou moins longuement la conscience de la victime, comme toute structure inachevée, et du coup s'installer solidement dans la mémoire.



⁴ Voir chapitre IX- *De la maltraitance à l'insensibilité*

⁵ Pour approfondir le riche concept de dissonance, revenez au Sommaire et prenez la rue de **La dissonance**

*"Pourquoi m'avoir dit cela ? Est-ce qu'il a voulu m'agresser ?
Qu'est-ce que je lui ai fait ? J'aurais dû lui dire que..
. Et s'il avait raison..."*

Avec une seule phrase blessante, une victime moyennement douée peut vagabonder longuement, repassant mille fois par les mêmes interrogations, surtout si l'agresseur est émotionnellement important pour elle. Tel reproche griffonné à la hâte et vite oublié par le scripteur, sera pour le lecteur blessé, gravé dans le marbre et relu chaque jour, blessant à nouveau avec la même efficacité et orientant toute une vie avec l'objectif de confirmer ou d'infirmier le reproche.

Parce qu'il n'avait pas voulu vider sa tirelire pour le cadeau que ses soeurs avaient décidé d'offrir à maman, le petit Luc - 6 ans - avait été traité de radin. Ce n'est que 30 ans après, au cours d'une séance de thérapie émotionnelle, qu'il parvint à se débarrasser de cette écharde-là, en prenant conscience de la manipulation dont il avait été l'objet, manipulation qui visait - en jouant sur la culpabilité et la peur d'un jugement négatif - à prendre pouvoir sur lui et à confisquer les quelques pièces qu'il possédait. Il découvrit du même coup l'une des raisons pour lesquelles il avait choisi une profession à faible revenu et dépensé en quelques jours sa part d'héritage.

Bien entendu, les choses sont infiniment plus compliquées : En particulier si l'on se souvient que toute perception est une interprétation. Je puis ne pas percevoir une agression réelle (une moquerie par exemple) ou inversement, à partir de mon histoire antérieure, je vais peut-être entendre comme moquerie, ce qui était l'expression sincère de l'admiration. Je vais donc mémoriser – dans cette hypothèse – non une agression mais une perception négative erronée. Et comme mon histoire s'est ainsi enrichie d'une nouvelle expérience de même valence, il est probable que je ne cesserai pas de répéter, donc d'accumuler souffrance et rancune.