

Sommés-nous lucides sur nos micro-violences

Une conférence d'Igor Reitzman faite à Paris le 12 mai 2007

dans le cadre des Journées

Premières rencontres sur l'amour

organisées par Gérald Pagès

SOMMAIRE

I- Violences et micro-violences	2
L'essence de la violence	2
Analyse d'une violence	3
Les acteurs	3
Les variables	3
1- l'enjeu	3
2- l'opposition pression/résistance	4
3- le temps	5
Violences mineures	5
La micro-violence	6
 II- Agressivité, agressions et micro-agressions	 7
L'agressivité ?	7
Les agressions	8
L'attaque du territoire d'implication	9
Mémoire et perception de l'agressé	9
"Qu'est-ce que je lui ai fait ?.."	10
Violence et agression ont souvent affaire ensemble de 2 façons :	10
 III- les réponses aux micro-violences	 11
a) Les réponses courantes	11
b) D'autres réponses sont possibles au sein d'un couple mais beaucoup plus difficiles	11
De la spontanéité à la régulation	12
 Début de bibliographie	 12

Le décalage est souvent important entre émetteur et récepteur sur ce qui est agressif ou ne l'est pas, sur ce qui est violence ou ne l'est pas, sur ce qui est grave ou ne l'est pas.

agressivité, agression, violence, tous ces termes font partie de notre quotidien, et en même temps, ils sont si vagues que chacun les utilise à sa façon. Ce que j'appelle *agression*, c'est peut-être justement ce que vous appelez *violence*. Le flou n'est favorable à la lucidité qu'à condition d'en sortir. Sortir du flou, c'est ce que je vous propose dans cet exposé qui comportera 3 parties :

1. Violences et micro-violences
2. Agressivité, agressions et micro-agressions
3. Les réponses aux micro-violences et aux micro-agressions

I- Violences et micro-violences

- Une violence, c'est une conduite qui prétend contraindre une personne
- - à penser, agir ou se comporter d'une certaine façon,
- - à subir une expérience qu'elle n'a pas choisie.

c'est une conduite qui vise à contraindre, emprisonner, annexer, confisquer, instrumentaliser, conditionner, chosifier, rendre dépendant...

L'essence de la violence

On ne comprendra en profondeur l'essence de la violence qu'en partant des besoins de l'être humain. Contrairement à la coopération qui peut être un excellent moyen de satisfaire les besoins de l'une et de l'autre personne, la violence consiste à imposer son besoin à l'autre sans se soucier de ce que ça lui fait vivre, en le traitant comme s'il n'était qu'un objet à consommer, à courber, à façonner ou comme s'il n'existait pas, ou comme s'il n'était pas un être humain, etc.

Le besoin, que le violent cherche ainsi à satisfaire au détriment de l'autre, peut être de nature très variée : besoin de pouvoir, besoin de convaincre, de manipuler, besoin sexuel, besoin que l'autre soit conforme, besoin de s'amuser, mais aussi besoin d'être reconnu, écouté, aimé, pris en charge, etc. Comme on le voit par ce début d'énumération, la violence n'est pas dans le besoin mais dans la manière dont nous cherchons à le satisfaire et dans ce que nous imposons à l'autre pour cela.

Quoi de plus légitime que le besoin d'être aimé ; mais il est douteux qu'on puisse le satisfaire par la persécution de l'autre (harcèlement téléphonique, menaces, chantage au suicide, culpabilisation, etc.)

Certaines violences sont bien connues : Le viol, l'esclavage, le mariage forcé, le proxénétisme...

Mais ces grands arbres ne doivent pas nous cacher l'immense forêt des violences de toutes sortes : violences majeures, violences lourdes, mais aussi violences mineures et surtout micro-violences.

Une typologie fondée sur le degré de gravité est intéressante dans la mesure où elle mobilise notre attention sur l'infiniment petit dans le domaine relationnel. Il manquait un concept à même de regrouper le foisonnement de ces remarques anodines et de ces gestes que l'on s'interdit de trouver blessants, de ces phrases qui réduisent notre liberté mais si légèrement... Jusqu'au moment où on explose.

C'est ce chemin de l'insignifiance à l'explosion que nous allons évoquer. La relation de couple, comme toute relation proche et durable, c'est une masse d'interactions. Et dans cette masse d'interactions, la plupart sont répétitives, qu'elles apportent du plaisir ou du déplaisir. Dans un premier temps, le bonheur de la rencontre conduit souvent à occulter le très légèrement déplaisant. On s'interdit de voir, d'entendre, de ressentir ou bien on remet la réponse à plus tard. Dans ce merveilleux concert en duo, on s'interdit la fausse note, on ne veut pas gâcher l'ambiance. Mais du coup, on ne donne pas à l'autre l'information qui aurait parfois suffi. Et si j'ai avalé sans protester

pendant 2 mois, pourquoi réagir aujourd'hui ? D'ailleurs, serai-je capable maintenant de dire avec mesure, après m'être censuré si longtemps ? L'agacement doit se consommer frais. Conservé trop longtemps dans l'armoire des non-dits, il s'aigrit et devient toxique pour le couple.

Dans le 3^{ème} mouvement de mon exposé, j'évoquerai brièvement quelques pistes pour celles et ceux qui souhaitent préserver la qualité de la relation sans s'écraser, sans renoncer à exister...

Une typologie des violences basée sur leur gravité doit partir d'une analyse aussi objective que possible.

Analyse d'une violence

Les acteurs

L'analyse d'une violence dans sa forme la plus élémentaire montre deux acteurs en relation dissymétrique : on parlera du sujet et de l'objet, du *dominant* et du *dominé*, du *violant* et du *contraint* (que dans certains cas limites, on appelle déjà la *victime*). Pour certaines violences, il existe déjà des termes pour nommer le *dominant* : *violateur*, *tyran domestique*, *opresseur* ou - dans des cas bien plus bénins - *emmerdeur* et *casse-pieds*.

Quand le violent et le contraint sont une seule et même personne (ou deux instances à l'intérieur de la personne), on peut parler d'auto-violence. Exemples : les angoisses, les cauchemars, l'inhibition lourde, la boulimie, l'anorexie, l'alcoolisme et les autres toxicomanies... Exemples les programmations du type Fais plaisir, Sois parfait. Cette dernière injonction est particulièrement persécutrice pour la personne programmée mais aussi pour l'entourage.

Le violent parvient à imposer son besoin, soit parce qu'il est le plus fort, momentanément ou durablement, physiquement ou psychologiquement, soit parce qu'il dispose d'un statut d'autorité : parent, prêtre ("*mon Père*"), enseignant, chef de service, soit enfin parce qu'il dispose d'une denrée rare, nécessaire pour survivre (nourriture, emploi, logement, affection), soit enfin parce qu'il a su installer une dépendance par un service, un cadeau, un bon repas, un séjour dans un environnement luxueux (il n'y a ici aucune allusion à l'actualité politico-touristique !)...

Les variables

Sur la gravité d'une violence, il y aura souvent divergence d'appréciation entre celui qui impose et celui qui subit. On peut réduire la subjectivité de notre perception en examinant les variables à l'œuvre dans une violence. Je me limiterai à 3 :

- l'enjeu,
- l'opposition pression/résistance
- le temps,

1- l'enjeu

L'enjeu, c'est ce que le violent veut imposer à la personne chosifiée. S'agit-il de confisquer son corps tout entier (le "devoir conjugal"), ses bras ou simplement son oreille? Force-t-on l'enfant à manger toute l'assiettée, 4 cuillerées ou seulement une pour goûter ?

Dans un couple construit sur la rencontre et non sur la confiscation, les enjeux se définiront souvent comme des écarts entre les désirs de l'un et les désirs de l'autre. Par exemple tous deux veulent faire l'amour, mais il y a divergence sur le scénario...

Autre cas de figure malheureusement plus fréquent : l'un des deux continue de désirer, alors que l'autre provisoirement ou définitivement ne veut plus. Si j'ai dit *Oui* une fois ou dix mille, l'autre me reconnaît-il la liberté de dire *Non* ? Est-ce que moi-même je me reconnais cette liberté ?

2- l'opposition pression/résistance

Il s'agit de prendre en compte les formes de pression utilisées, l'intensité, l'insistance...) mais aussi la réponse du dominé (de la passivité totale à la résistance opiniâtre et victorieuse ou finalement écrasée...)

La violence alimentaire, que beaucoup d'enfants ont subie avant de l'imposer à leur tour en tant que parents, peut s'exercer sur le mode de la terreur (les cris, les coups, la bouche forcée, le nez pincé), du siège têtue (3 heures s'il le faut) ou encore du *Fais-plaisir* (une cuillerée pour Tonton).

En regard de ce qui est mis en place par le contraignant - agression physique, menace, ordre, chantage, invocation de la tradition, mensonge, supplication, pleurs, culpabilisation ("*Ce n'est pourtant pas grand'chose, ce qu'on te demande!*"), bouderie, séduction, défi ("*T'es pas cap !*") et autres formes de manipulation - il est indispensable de s'intéresser aux alliés du contraignant à l'intérieur même de la personne contrainte, notamment ce qui a été déposé jadis, soit dans la version autoritaire ("*Fais ce qu'on te dit et ne discute pas !*"), soit dans la version manipulatrice ("*Allons ! Tu ne vas pas faire des histoires pour si peu ! Sois gentil !*").

Plus généralement, ce qui est en question, c'est le degré de soumission qui fut installé par l'environnement des premières années (famille, école et catéchisme éventuellement...).

Plus la personne est soumise, plus le contraignant peut faire l'économie d'une pression lourde.

Quand la soumission est absolue,
la contrainte devient totalement inutile.

Ce qui est vécu émotionnellement est parfois dans un décalage important avec la réalité externe immédiate : La pression limitée à un ton péremptoire peut être reçue comme menace de mort par une personne qui fut terrorisée dans son enfance. La pensée qu'elle pourrait ne pas se laisser faire, qu'elle en a le droit, ne lui vient même pas.

Il est malheureusement courant que tout soit subi passivement dans une soumission absolue laissant au violent l'illusion confortable que l'autre est consentant et que par conséquent il n'y a ni victime ni violence. L'incapacité à dire *non* réduit une partie de la population (enfants mais aussi adultes) à une forme tragique et paradoxale d'inviolabilité : Aux yeux de la justice, on ne peut violer qu'un être capable d'exprimer son refus, ne serait-ce que faiblement. Pour ces êtres secrètement mutilés, les violences les plus décisives eurent lieu dans la première enfance. Elles ont constitué une violence majeure qui ne fait jamais la une des journaux : le dressage à la soumission

Parfois, grâce à un conditionnement raffiné, certains en viennent à se mobiliser automatiquement pour deviner et satisfaire le besoin de l'autre. Installée à l'origine pour le confort des parents, cette servitude volontaire finit par fonctionner ensuite au bénéfice du premier venu, grâce à un phénomène de transfert généralisé. Cette violence majeure qui installe une programmation plus ou moins définitive fut longtemps consolidée par la catéchèse, dans notre vieille culture judéo-chrétienne.

Comment faut-il obéir à nos parents ?
-1° avec foi et amour, comme à Dieu même
2° Promptement, sans attendre ni provoquer la colère ;
s'attacher même à prévenir leurs ordres
et jusqu'à leurs désirs

Voilà ce que devaient apprendre par cœur les bons enfants du diocèse grâce au **Catéchisme de persévérance** du chanoine Vandepitte, publié pour la 9ème fois en 1903, avec "*la chaude recommandation de l'archevêque de CAMBRAI*". Le fait qu'un parent puisse avoir des désirs éthiquement contestables, ne semblait avoir effleuré ni l'abbé ni son archevêque.

Des caractéristiques installées par un certain type d'éducation viennent alourdir la soumission chez beaucoup de gens : le sentiment de son infériorité, de sa non-valeur, un sentiment diffus de culpabilité

3- le temps

On peut s'intéresser au temps de la violence elle-même (10 minutes ? toute la nuit ?), à sa fréquence éventuelle (tous les soirs pendant 8 ans ?), à quel âge la première violence (8 mois ? 4 ans ?)

Mais quand l'enjeu est lourd, il me semble préférable d'évaluer – bien que ce soit plus difficile – le temps de la souffrance et du retentissement sur les perceptions, les attitudes, les inhibitions, les choix les plus essentiels de la personne. Ce temps peut couvrir la vie entière de la victime.

Lorsque je parle du temps de la souffrance, je crois utile de rappeler qu'il peut y avoir *souffrance* sans qu'il y ait *douleur*, si l'on définit la douleur comme souffrance ressentie. Pensez à la pratique des anesthésies ou à ces malades qui peuvent être brûlés grièvement sans que la douleur intervienne comme signal d'alarme. Beaucoup de symptômes seraient accueillis autrement si on les considérait comme l'envers d'une souffrance.

Enjeu, opposition pression/résistance, temps, c'est en tenant compte de ces 3 dimensions que nous pouvons déterminer ce qui relève de la micro-violence ou de la violence mineure.

Violences mineures

Si l'enjeu est modeste, le temps réduit, la pression faible, on peut parler de violence mineure. C'est la violence du pique-oreille qui confisque votre attention pendant une heure sans vérifier que vous êtes disponible ; du cuisinier qui vous en remet une louche alors que vous êtes coincé depuis l'enfance dans l'injonction "Finis ton assiette" et que le plat vous avait déplu dès le 1^{er} tour...

C'est la violence de l'amant hier encore désiré, qui insiste pour vous faire découvrir le 7^{ème} ciel alors que vous n'êtes vraiment pas disponible ce soir.

La faiblesse des enjeux ne doit pas nous conduire à négliger les violences mineures ou les micro-violences. Une goutte d'eau est bien peu de chose, mais avec des milliards de gouttes, on fait déborder les rivières et des gens se noient, perdent leur maison. Une violence majeure comme le dressage à la soumission s'accomplit sur 20 ans au moyen d'une infinité de violences mineures et de micro-violences. Elle peut déboucher sur la dépression, le suicide, la toxicomanie, l'entrée dans une secte, la mobilisation au service d'un Chef, d'un Führer... Quand cette soumission absolue n'est pas la castration d'individus isolés mais une culture de masse pour des millions de gens, elle peut engendrer tous les totalitarismes...

Mais redescendons à l'étage du minuscule. Dans les couples, beaucoup de petites violences sont liés à des écarts mal gérés entre les besoins de celui-ci et de celle-là...

Un exemple : Pendant longtemps, tout s'est joué dans l'imperceptible, le préconscient, les actes manqués noyés dans le confort rassurant de la lune de miel. On s'aime. Tout va bien. Pourtant un léger décalage est apparu très tôt. Mathilde voulait un peu plus de fusion et Pierre un peu plus de distance. Instinctivement Mathilde essayait de retenir Pierre dans l'instant où il voulait s'écarter pour respirer un peu. Le geste tendre de Mathilde provoquait chez Pierre un effort pour se dégager, effort lu par Mathilde comme :

<p><i>"J'ai peur qu'il ne m'aime plus, qu'il me quitte. Il faut que je le retienne..."</i></p>
--

Le geste tendre de Mathilde, lui, était ressenti par Pierre comme étouffement.

L'effort de chacun se trouvait renforcé par la réaction de l'autre. Mathilde se trouvait donc dans une dynamique perverse et fabriquait elle-même ce qu'elle redoutait le plus, le départ de son compagnon.

Si nous feuilletons l'herbier des violences légères, nous trouverons bien d'autres spécialités, par exemple :

la violence de conversion

Quand on vit avec quelqu'un, on ressent souvent le besoin qu'il partage nos goûts, nos croyances, nos évidences, et en période électorale notre fascination pour un candidat. La tentation peut être grande de mobiliser pour le convertir une harassante éloquence. La certitude de détenir la vérité ne conduit plus au bûcher, mais gâche parfois une agréable relation. La rage de convertir, de convaincre, la frustration de voir l'autre penser autrement peuvent nous conduire à devenir persécuteurs. La violence s'installe quand 2 personnes sortent d'une intéressante discussion avec des temps de parole équilibrés (50-50 ou 40-60) pour entrer dans les longs tunnels du monologue langue de bois.

Les violences sur confiance

Le **retour sur confiance** consiste à se resservir contre l'autre de ce que, mis en confiance, il a pu nous dire. Cela peut être tentant de le faire pour étayer une confrontation, un jugement de valeur, une interprétation, un reproche, et plus généralement pour prouver qu'on a raison. Un bénéfice immédiat qui coûtera très cher dans le moyen et le long terme puisque toute confiance devient imprudente...

La trahison sur confiance, c'est le bavardage dévoilant aux amis du jour ou aux voisins, l'intimité de l'autre ou du couple...

Avec la violence d'usurpation (un individu prétend parler au nom du couple sans avoir reçu mandat pour le faire, répond à la place de l'autre, monopolise l'expression...), on se rapproche de la zone des micro-violences;

La micro-violence

est confiscation légère et superficielle, pression discrète pour obtenir que l'autre soit conforme à notre souhait : Comme aux autres niveaux de la violence, la personne devient objet permettant de satisfaire un besoin mais à un niveau tellement infime que toute réponse impatiente semble illégitime. Et puis l'autre est si gentil ! Il n'a en vue que mon bien ou le bonheur de notre couple.

A ce niveau, le pique-oreille ne vous a encombré que 5 minutes ; le cuisinier a juste insisté un peu, avec un zeste de tristesse.

La violence de surprotection

Quand la mère **égraine** son chapelet de recommandations à son grand fils de 40 ans : Sois prudent surtout ! Attache bien ta ceinture ! Fais une pause toutes les heures ! Pense à prendre tes pilules !

Il arrive que le fils s'impatiente et qu'au lieu du *oui maman* attendu, il passe à *Mais oui ! Arrête de me traiter comme un gosse !*

Et la mère prendra à témoin l'univers entier : *Vous avez vu comme il me parle, mon fils !*

Avec la réponse finale du fils, nous ne sommes plus dans les violences mais dans les agressions mineures. Ce genre de riposte, on va le retrouver chaque fois que l'autre insiste au-delà de ce que nous sommes prêts à supporter. Vous pouvez en faire vous-même l'expérience dans un repas avec quelques personnes. Prévoyez comme matériel expérimental un plat très copieux et de préférence insipide pour éviter une mauvaise interprétation. Après un 1^{er} tour permettant d'éliminer l'excuse de la faim, proposez un second tour; insistez (ça se mange sans faim), insistez encore. Si personne ne se fâche, c'est que vous n'avez pas assez insisté.

Que la violence engendre l'agression, cela ne se produit pas seulement dans le mode mineur. Beaucoup de romans et de films policiers racontent comment le meurtre ou le suicide apparaît à la victime d'un viol (ou à un proche) comme la réponse nécessaire et libératrice. La gestation peut se prolonger pendant des années voire des siècles comme le montrent les révoltes d'esclaves, les jacqueries et l'Ancien Régime accouchant de la Révolution Française.

Echange avec la salle sur les violences

Les violences légitimes

Il est des circonstances dans lesquelles *contraindre, imposer* apparaissent comme légitimes parce que d'élémentaire protection. Mais entre les violances illégitimes unanimement reconnues comme illégitimes¹ (à un moment donné, dans une société donnée) et les violances légitimes unanimement reconnues comme légitimes, il y a toutes les violances dont la légitimité sera proclamée ou contestée dans 20 ans ou dans un siècle.

Dans la France du XXI^{ème} siècle, il est interdit d'utiliser une main d'oeuvre enfantine mais imposer, à un enfant de 3 ans, un entraînement intensif au moto-cross ou la croyance en un dogme complexe semble peu remis en question. Il est interdit de mutiler physiquement, mais si la mutilation est d'ordre psychologique...

Dans bien des cas, une violence qui semblait hier légitime est aujourd'hui regardée avec étonnement : On ne déporte plus le récidiviste du vagabondage ; et si Jean Valjean, pour nourrir ses enfants, volait un pain aujourd'hui, il ne ferait même pas 8 jours de prison. On ne voit plus des maîtres attacher dans le dos la "*mauvaise*" main du gaucher. Un père cynique ne peut plus, comme au XIX^{ème} siècle, faire emprisonner un fils sans jugement, pour des années. Vous avez le droit en France de chanter ce que vous voulez et si vous croisez une procession sans retirer votre chapeau², vous ne risquez plus comme l'infortuné chevalier de La Barre en 1766, d'être décapité et brûlé après avoir été torturé et avoir eu la langue arrachée. En ce début de XXI^{ème} siècle, un homme qui garrotterait son fils sur des fagots et qui se préparerait à l'égorger avant de le brûler, inspirerait aux plus pieux, de la compassion ou de l'horreur plutôt que de la vénération même s'il affirmait se nommer Abraham et accomplir la volonté du Seigneur. Il y a encore un siècle, le même geste apparaissait – aux yeux du plus grand nombre - comme le modèle admirable, insurpassable de la soumission à la volonté divine³.

Nos petits-enfants s'indigneront sans doute devant certaines choses qui aujourd'hui nous semblent aller de soi. Peut-être n'accepteront-ils plus qu'un parent ou un ami vienne sonner à leur porte à n'importe quelle heure, sans avoir au préalable vérifié qu'il est le bienvenu. Peut-être n'accepteront-ils plus la rage de convaincre, l'insistance lourde de celui qui veut à tout prix avoir raison et qui ne supporte pas que vous osiez n'être pas de son avis.

II- Agressivité, agressions et micro-agressions

L'agressivité ?

C'est une énergie stockable de l'organisme. Je vous propose de distinguer 3 espèces d'agressivité :

La destructivité qui vise à produire le déplaisir, la souffrance, éventuellement la mort et qui s'installe en relation avec le besoin de se venger et/ou de se punir

La combativité qui permet de se défendre (socialement, psychologiquement ou physiquement), de faire des projets et réussir. C'est l'agressivité nécessaire pour s'engager dans les divers types de compétition (amoureuse, universitaire, professionnelle, ludique). La combativité c'est le vouloir-vivre et le vouloir-réussir.

L'assertivité constitue une modalité particulière de la combativité : C'est la capacité à s'affirmer, à faire des demandes, à exprimer ses sentiments, à soutenir un point de vue même minoritaire, à protester face à l'injustice, à défendre calmement mais fermement son droit, à prendre des initiatives dans la relation, à dire non quand il le faut (notamment face aux tentatives de confiscation que nous avons évoquées), etc.

¹ et, pour certaines, pouvant donner lieu à poursuite judiciaire...

² Vous allez me dire que l'homme aujourd'hui souhaite rarement porter le chapeau et qu'il devient de plus en plus difficile de croiser une procession...

³ Cette aventure est fondatrice pour les trois grandes religions dites abrahamiques, et elle permet de comprendre un peu mieux pourquoi le désir de plaire en haut lieu, déboucha si souvent sur des massacres...

L'agressivité courante qui manifeste dans le quotidien nos frustrations de l'instant, nos impatiences, nos agacements, bouderies, colères épidermiques...

La défensivité, modalité complexe de l'agressivité courante, est très souvent besoin de se justifier, de se disculper face à un reproche effectif ou seulement anticipé. On peut être défensif légèrement ou lourdement, occasionnellement ou de manière permanente. Il est assurément difficile de ne l'être jamais. La communication s'appauvrit avec ceux qui le sont fréquemment. Quand la défensivité est de tous les instants, on peut parler de compulsion défensive. Elle est souvent liée à une projection sur l'interlocuteur, d'un gendarme intérieur très répressif. En d'autres termes, j'attribue à l'autre les reproches que je me fais (projection), les reproches de mon parent intérieur...

Les agressions

L'agression, c'est l'action par laquelle l'agressivité se décharge. Une agression, c'est un acte qui a pour *but* (conscient ou non) de froisser, piquer, égratigner, blesser ou détruire (une personne ou ce qui lui appartient, une famille, un peuple entier...).

Ce terme d'*agression* est tout aussi vague que *violence*. On l'évoquera à propos d'un reproche injuste mais aussi pour parler de l'invasion de la Pologne par l'armée allemande.

C'est pourquoi, il faut installer une typologie qui nous sorte du flou :

Je propose des catégories parallèles à celles concernant les violences :

Une agression majeure vise à détruire totalement : meurtre ou suicide

Une agression lourde vise à produire un dommage grave : incendie, calomnie grave, blessure entraînant une hospitalisation prolongée

Une agression mineure égratigne, humilie : gifle, reproche, injure, emploi d'un sobriquet dévalorisant amorti par un long usage

La micro-agression froisse ou égratigne, mais de manière tellement voilée qu'elle restera souvent inaperçue : reproche ténu, chiquenaude, réponse légèrement défensive, remarque discrètement narquoise... Tantôt le récepteur n'a rien perçu consciemment mais a enregistré, mémorisé ; tantôt il a perçu et sa perplexité sur les intentions de l'émetteur donne à la micro-agression un retentissement prolongé tout à fait disproportionné : Est-ce du lard ou du cochon ? Qu'est-ce qu'il voulait vraiment me dire ?

A la différence de l'agression majeure et de nombreuses agressions lourdes qui relèvent de la destructivité, la micro-agression n'exprime bien souvent que l'agressivité courante amortie par le souci de ménager l'autre (agacement léger, besoin d'obtenir l'attention, dépit de n'être pas reconnu, etc.).

Il peut arriver pourtant que la destructivité intégrant de la perversité se satisfasse au travers d'un mitraillage continu de micro-agressions calibrées de manière à ce que la victime se sente dans son tort si elle ose protester ou contre-attaquer...

Parmi les micro-agressions et les agressions mineures, le symbolique occupe une place importante, le symbolique, c'est-à-dire tout ce qui passe par les signes : langage, gestes codés comme le bras d'honneur.

Il faut distinguer l'agression verbale directe et l'agression de dévalorisation

L'agression verbale directe est libératrice. (Préférez-vous la bouderie ?) Elle exprime en un langage souvent scatologique, un ressenti hostile, un mécontentement souvent occasionnel qui pourra ainsi s'évacuer :

Tu me fais chier ! Je t'emmerde ! J'en ai rien à cirer de tes salades !

Souvent l'autre va en profiter pour vider son propre sac et s'il y a dans le couple une affection vivante, on va se retrouver. Ce sera la réconciliation sur l'oreiller, l'arc-en-ciel après l'orage.

L'agression de dévalorisation conduit l'autre à perdre confiance en lui, souvent avec un objectif de prise de pouvoir. *"Tu es vraiment nul. Il vaut mieux que tu me laisses décider de tout..."*

Parfois la **dévalorisation sera indirecte et passera par** la valorisation de la ou du rival (la poitrine de Simone ou la carrure d'Alain) quand l'autre voit son propre corps de façon négative

Ou par des reproches incessants sur des vétilles (*Tu as encore oublié d'éteindre la lumière ! Mais où as-tu rangé le sel ?*)

Parmi les variétés de micro-agressions obliques, je vous propose d'accorder une attention particulière à l'attaque du territoire d'implication

L'attaque du territoire d'implication

J'attaque le territoire d'implication de l'autre quand je mets en cause de façon négative un élément qui le concerne profondément ou superficiellement (son visage, sa famille, son nom, sa région d'origine, ses convictions, le plat qu'il a préparé, le film qu'il a conseillé, sa musique préférée, ses collègues, etc.).

J'ai regardé le film que tu m'avais conseillé. Quel navet !

Ab! Vous êtes originaire de Vilpolis ? On m'a dit que les gens là-bas ont des mœurs bizarres...

"Tu as vu ce que ta fille a encore fait ?"

Un cas de figure à la fois banal et paradoxal quand c'est la parole du père. Il s'affirme alors extérieur au lien, agressant ainsi et la mère (Tu l'as vraiment mal élevée) et la fille momentanément reniée.

Il est nécessaire de distinguer l'agression émise de l'agression reçue. Dans bien des cas, le récepteur va ressentir comme agression ce que l'émetteur considère comme message inoffensif ou bienveillant

"Ce que j'en disais, c'était pour ton bien" – Je plaisantais..."

ou comme ne visant pas le récepteur *"Je suis agacé, mais ce n'est pas contre toi!"*. (agression-éclaboussure)

Mémoire et perception de l'agressé

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'agresseur. Bien souvent l'agression symbolique n'est pas perçue comme agression par l'émetteur. Celui qui se moque notamment se voit comme quelqu'un qui veut seulement rire un peu. Il affirme volontiers que son discours n'est *"pas méchant"*⁴ même s'il ressent souvent le besoin de vérifier que l'autre n'est *"pas fâché"*... Mais pourquoi le serait-il puisque ce n'est "pas méchant".

Il est courant que la victime elle-même ne perçoive pas clairement la micro-agression. Surtout si elle a entendu des discours aussi négatifs pendant toute son enfance. Elle est alors en quelque sorte mithridatisée.

⁴ Nous avons là un spectaculaire exemple de dénégation : la personne énonce sa propre "méchanceté" et la nie dans le même mouvement. On a déjà rencontré 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 !"*

Mais lorsque la "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..."

Ce qui n'a pas été perçu par l'agresseur ne peut être mémorisé dans sa conscience claire, tandis que l'agression subie va occuper plus ou moins longuement la conscience de la victime, et du coup s'installer solidement dans la mémoire.

"Pourquoi m'avoir dit cela ? Est-ce qu'il a voulu m'agresser ?

"Ou'est-ce que je lui ai fait ?.."

Cette dernière question est pertinente à condition de ne pas oublier les autres acteurs de la pièce. Roberto se venge mais pas nécessairement de ce que Louise lui a fait ou dit. Et ce que Louise a dit, ne l'a blessé que parce qu'elle a réveillé en lui de vieilles souffrances qui ne la concerne pas...

(Echange avec la salle sur les agressions)

Il fait apparaître de la difficulté chez certains auditeurs à différencier une violence et une agression :

Violence et agression ont souvent affaire ensemble de 2 façons :

En résumant très brutalement, on pourrait dire que dans la violence, on se sert de l'autre, alors que dans l'agression on le détruit. La limite de l'agression, c'est le meurtre.

La limite de la violence, c'est l'esclavage.

Il arrive que le rebelle dise :

"Plutôt la mort que l'esclavage !"

Parfois, au contraire, l'esclave et le maître conviennent de rester dans le déni de la violence qui les implique.

L'agression, lourde ou majeure, est le passage à l'acte éventuellement spectaculaire de la destructivité.

La violence est prise de pouvoir, confiscation⁵ et consommation de l'autre ; elle est d'autant plus efficace qu'elle se masque, d'autant plus solide qu'elle n'est pas reconnue comme telle.

Nous avons vu que la réponse à des micro-violences est parfois une agression mineure. De même la réponse à une violence majeure est parfois une agression majeure (meurtre ou suicide).

Mais d'autre part, l'agression est l'un des moyens les plus courants et les plus rustiques pour imposer à l'autre son besoin. Le violeur banal frappe pour rendre docile sa victime ou il la menace d'une arme...

Remarquons-le : le don qui est à l'opposé de l'agression, peut aussi être le moyen de la violence : Je t'ai offert un dîner somptueux, je t'ai rendu service ; maintenant que tu m'es redevable, oseras-tu me refuser ce que je vais exiger de toi ?

⁵ partielle ou totale, momentanée ou définitive

III- les réponses aux micro-violences

a) Les réponses courantes

face aux micro-agressions :

La réponse la plus fréquente est sans doute la contre-attaque : micro-agression ou agression mineure (nous avons vu tout à l'heure qu'il y avait une différence importante entre le défensif "Tu ne fais pas mieux", le dévalorisant et le mouvement d'humeur)

Certains se bloquent dans une bouderie momentanée ou s'installent dans le silence et la fermeture définitive

D'autres affichent une sérénité apparente avec mise en place discrète d'un timbre de rancune et/ou d'auto-dévalorisation

En marge de ces réactions, la personne peut se mettre à la recherche d'un tiers qui lui proposera une image bien plus valorisante d'elle-même.

face à des micro-violences :

Nous avons vu tout à l'heure que l'agression mineure termine souvent le jeu

Certains préfèrent esquiver en fournissant un prétexte : Là, je n'ai pas le temps car il faut que... L'inconvénient de cette stratégie, c'est qu'elle permet à l'autre de relancer : ce soir ? alors demain ?

Beaucoup se soumettent pour avoir la paix, parce qu'ils estiment que dire non leur coûtera trop cher alors que l'enjeu est insignifiant.

"Plutôt subir deux heures d'ennui que de vivre ensuite indéfiniment dans la crainte que l'autre m'en veuille."

b) D'autres réponses sont possibles au sein d'un couple mais beaucoup plus difficiles

face à la micro-agression mouvement d'humeur

la non-défensivité et la reformulation empathique

(Ça t'agace que j'oublie toujours d'éteindre la lumière...) qui permettra peut-être à l'attaquant de contacter sa souffrance, le besoin frustré qui se cachait derrière son reproche

face à la micro-agression de dévalorisation

proposer (au moment où ça devient possible) un pacte de non-destruction : chacun a le droit d'exprimer son mécontentement hors public, mais toute dévalorisation devra être interdite. Si le pacte est refusé ou bafoué en permanence, il n'y a pas couple mais rapport persécuteur-victime. En prendre conscience est déjà un premier pas vers la sortie...

face à la micro-violence :

la réponse assertive : Je n'explose pas, mais je ne m'écrase pas non plus. Je refuse fermement et paisiblement et je tiens bon. Face à mon père, ce premier refus va me coûter très cher certainement, mais si je ne m'effondre pas, cette fermeté va me donner plus de solidité et pas seulement face à mon père...

Ça suppose une combativité suffisante non cassée par un dressage à la soumission efficace, non inhibée par la peur du rejet et de la solitude ou par des programmations du type "Tes besoins ne comptent pas - Pense aux autres d'abord"... Dans ce genre de situation, beaucoup de personnes subissent, par peur de paraître agressives, par peur de ne pas savoir exprimer

autrement que de façon brutale, par peur de blesser l'autre et de recevoir en retour une réaction hostile immédiate ou à terme.

De la spontanéité à la régulation

Face à une micro-violence perçue ou à une micro-agression, chacun de nous réagit d'ordinaire avec sa spontanéité. La spontanéité, un mot très agréable pour évoquer nos automatismes, notre conditionnement personnel. Dans le couple, la plupart des micro-violences auront un caractère répétitif comme les réponses qui suivent. Si l'on n'a pas décidé qu'il valait mieux se séparer et que le plus tôt serait le mieux ; si l'on a envie, des deux côtés, de construire un couple heureux, le plus urgent – si on en est capable – c'est d'arriver à se parler, et si possible de manière non-défensive.

Utilisez les messages-je plutôt que les messages-tu. Plutôt que "Tu es égoïste", dites : "Je ne supporte pas quand tu fais telle chose".

Mettez en place des temps de régulation au cours desquels chacun donne à l'autre la liste de ce qu'il (ou elle) ne supporte pas. Au lieu de protester, de démontrer, chacun prend en note cette liste. Puis chacun dit quel petit effort il est prêt à faire pour tenir compte des demandes de l'autre et ce qu'il attend en échange... Ecrire est préférable puisqu'il s'agit d'un contrat à court terme. Une semaine ou 15 jours après, on fait le point sur la manière dont chacun a honoré le contrat et on négocie un nouveau contrat réaliste. Quand il y a des enfants en âge de s'exprimer, la négociation va se faire avec eux et n'en sera que plus riche...

Certains auront peut-être reconnu ici des éléments de l'intéressante méthode Gordon⁶

Début de bibliographie

- Igor Reitzman, *Longuement subir puis détruire - De la violence des dominants aux violences des dominés* (Éd. Dissonances, 2002)
- Sur mon site <http://perso.wanadoo.fr/igor.reitzman/> on peut regarder notamment :
Ecouter l'autre vraiment, -Le concept nouveau de violence
Violence du dominant, violence du dominé - Destructivité, combativité, défensivité - -Richesse de la non-défensivité - Genèse de la destructivité - Violence d'identification - Violence de transfert - Gérer sa destructivité - Le travail sur la colère en psychiatrie - Stratégies en analyse émotionnelle de groupe - transferts – projections – identifications - le doxodrame pour couple et le doxodrame en Institution
Soumission à l'autorité - L'expérience décisive de Stanley Milgram - Famille et soumission - Naturellement mauvais, l'enfant ? - Ecole et soumission - Religion et soumission
- Carl Rogers, *Réinventer le couple*
- Carl Rogers, *Les groupes de rencontre*
- Thomas Gordon, Jean Roy, et Jacques Lalanne, *Parents efficaces : Une autre écoute de l'enfant* ((Poche, 2007)

⁶ Thomas Gordon est un disciple de Carl Rogers fondateur de l'approche centrée sur la personne. Voir sur ce site : Ecouter l'autre vraiment