



Famille doit acceptable,

mes-ont conscience et non. Ils regrettent passée, et promettent jusqu'à ce qu'une nouvelle part se trouvent eux-mêmes en détresse, ne parvenant à l'équilibre. « D'un côté mais en même temps, mettant en danger », dans quelques cas confronté(e) à un(e) partenaire(s) narcissique.

## Violences conjugales?

Appelez le 0800/30 030

### Et après ?

Sortir d'une relation face à un conjoint dominant, cadenasant toutes les issues possibles relève du chemin de croix. Et la séparation n'est pas toujours la meilleure façon de mettre un terme à la violence. Jean-Louis Simoens le rappelle: « 80 % des homicides arrivent après une séparation. On le sait, la dangerosité augmente juste après une rupture. C'est une des raisons pour lesquelles les victimes n'osent pas rompre. »

L'accompagnement psychologique peut être une piste, mais il est alors primordial de laisser chaque partenaire cheminer de façon individuelle. Une thérapie de couple ne ferait que conforter cette asymétrie existant au sein de la relation, ne laissant presque aucune chance à la victime de prendre suffisamment de place pour s'exprimer. Le suivi doit permettre à l'auteur des actes de prendre conscience de la situation et de se responsabiliser. De son côté, la victime peut alors entamer un processus de dévictimisation afin de sortir du cycle de la culpabilité.

Cette étape est le préalable nécessaire à la reconstruction du couple. Pour Jean-Louis Simoens, il ne faut pas rêver d'une page blanche à réécrire: « Je pense à l'histoire de ce couple où l'homme avait mené un travail sur lui-même et, effectivement, il était devenu plus adéquat dans la relation. Cette dame m'a confié que durant très longtemps, elle n'a pas pu croire sincèrement qu'il avait changé. Et a ajouté: "Même si je le crois, quand il me touche, ce sont ces mêmes mains qui m'ont cassé les côtes, mon corps le sait." » 70 % des victimes de violences conjugales sont en état de choc post-traumatique. Autant dire que repartir à zéro relève de la mission (presque?) impossible.

*Merci à Jean-Louis Simoens, coordinateur et responsable de la ligne d'écoute Violences conjugales de la Région wallonne, [www.violence-conjugale.be](http://www.violence-conjugale.be), 0800/30 030*

## LA RÉSILIENCE EN 3 QUESTIONS

Face à une vie difficile et des épreuves douloureuses, certaines personnes parviennent à s'en remettre. C'est ce qu'on appelle la résilience. Pour mieux comprendre ce processus, les réponses de Carol Dequick, psychologue.

### C'EST QUOI EXACTEMENT ?

On pourrait dire que la résilience, c'est la capacité à surmonter les traumatismes. Être résilient n'implique pas du tout que l'on nie la réalité et la souffrance. Il n'est pas question de faire comme si de rien n'était pour pouvoir passer à autre chose, mais, au contraire, de faire face aux événements. La résilience est un processus dynamique qui s'étale sur un temps plus ou moins long et qui permet de passer à travers d'épreuves et d'en ressortir transformé et grandi.

### OÙ TROUVE-T-ELLE SES RACINES ?

Le processus de résilience est un phénomène complexe qui implique l'interaction de facteurs psychoaffectifs, relationnels et sociaux avec les caractéristiques internes du sujet (processus défensifs, personnalité...).

Ce que l'on observe, c'est qu'il semble plus facile de rebondir face à l'adversité lorsque les premières années de vie présentent:

- Un climat familial sécurisant ;
- Une force de caractère, un tempérament joyeux ;
- Un entourage encourageant.

Le potentiel de résilience est donc aussi quelque chose qui dépend de l'amour !

### QU'EST-CE QUI PEUT AIDER ?

Pour engager un processus de résilience, il importe de remplacer ces premiers modes de réponse au choc par un processus de mentalisation, qui va permettre de mettre en pensées la souffrance ressentie et de donner, petit à petit, un sens à la blessure.

Tous les modes d'expression créatifs sont d'excellents moyens pour stimuler les capacités résilientes. S'entourer de membres de la famille et d'amis positifs, développer l'optimisme, le sentiment d'espoir, faire le bien autour de soi (en faisant du bénévolat, par exemple), travailler l'acceptation sont autant d'autres techniques à explorer pour soutenir ce processus.

*Carol Dequick, psychologue, anime des ateliers-conférences. Plus d'infos sur [www.carol-dequick.be](http://www.carol-dequick.be) ou [www.facebook.com/caroldequickdeveloppementpersonnel](https://www.facebook.com/caroldequickdeveloppementpersonnel).*