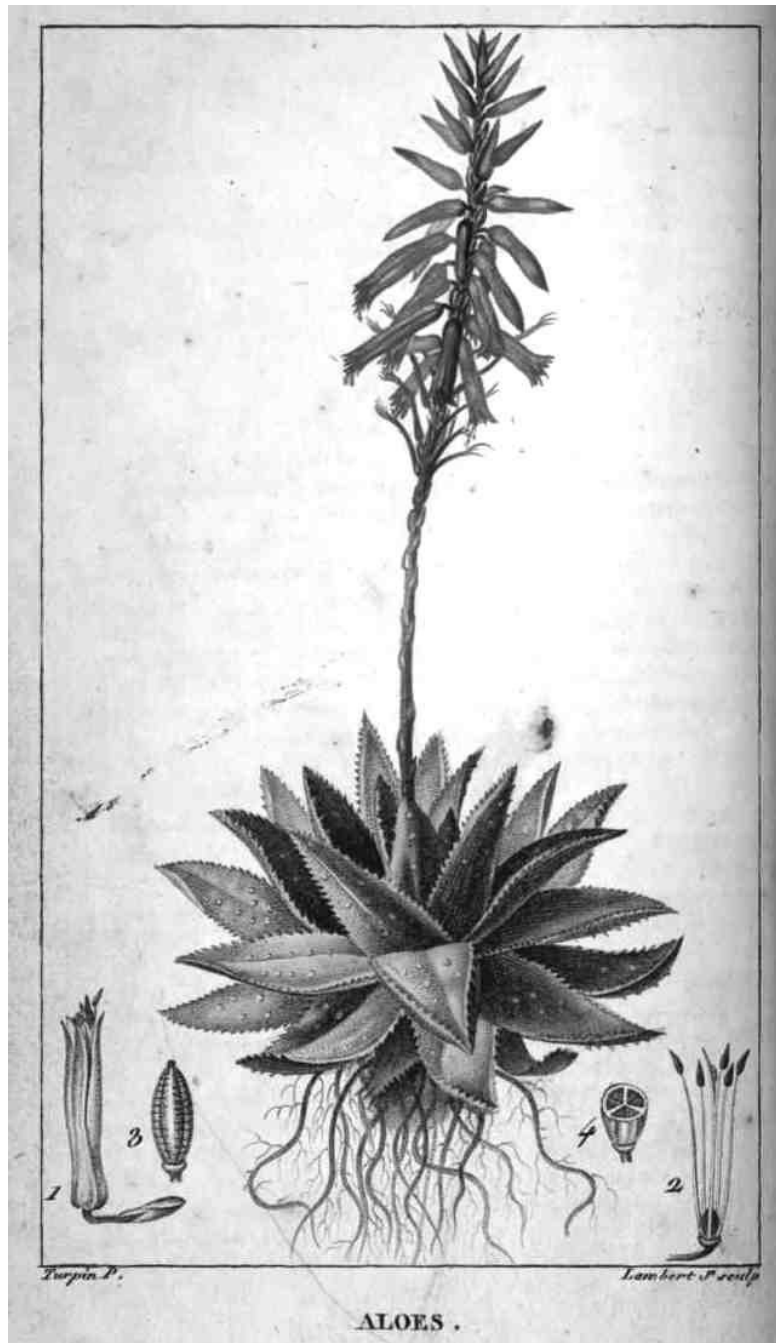


Ça me donne envie de te
présenter mes excuses.

Témoigner des violences verbales et psychologiques
qui voguent dans l'intime.

S'opposer à la lourdeur de l'évidence.



Mars 2021

Première version juin 2019

- **J'arrête là.**

Ces exemples sont symptomatiques. Ils sont l'alerte d'une violence psychologique latente, insidieuse, paraissant évidente pour nous-mêmes et nos proches. Je suis fatiguée. Je me suis beaucoup impliquée à ta demande pour t'expliquer ce que je vivais.

A toi de jouer maintenant.

- **Le chantage affectif.**

Tu me faisais croire que j'allais mettre en danger notre relation si je faisais quelque chose sur laquelle tu n'avais pas d'emprise. Tu me mettais dans l'insécurité et la peur de te perdre. Tu avais ainsi le contrôle sur moi, mes envies, mes déplacements.

Par exemple, en me disant que si je ne venais pas à la fête où tu allais jouer la première de ton spectacle ça allait mettre de la distance entre nous, tu allais rencontrer des gens chouettes sans moi. Pourquoi ne pas t'engager émotionnellement en disant : ça me ferait plaisir que tu viennes.

Ou bien, quand au début de la tournée qui impliquait des ami·es, tu avais un comportement odieux avec moi. Je voulais partir, c'était intenable. Tu me menaces : « si tu t'en vas, je partirais aussi. Alors la tournée sera annulée ».

Effectivement, si je pars seule, la tournée peut continuer. Mais ça visibilise clairement que ça ne va pas entre nous et ça risque de tâcher ton image. Mais, si je pars et que toi aussi tu t'en vas, alors oui, c'est annulé. Mais tu es perçue comme une personne soutenante auprès de nos ami·es. Tu fais un sacrifice en ne jouant pas ton spectacle ; tu passes de bourreau à chevalière servante.

Par cette pression, tu dénies et rejettes mes souffrances. Si j'écoute mes besoins, alors tu me rends responsable de la totalité de l'annulation d'une tournée qu'on prépare collectivement depuis plusieurs mois.

Je ne suis pas partie. J'ai serré les dents.

Ou alors quand je te dis que j'ai besoin de prendre de la distance, de faire des choses pour moi. Tu me réponds : « Si on est loin, je vais t'oublier et si je me trouve une nana avec une ferme en montagne, je vais m'installer avec elle. »

Tu me responsabilises de tes peurs et je suis rongée de remords si j'écoute mes besoins. Je suis dans l'angoisse perpétuelle de ne pas être assez bien pour toi.

La dernière en date. Nous sommes séparées, tu veux me revoir. Je te dis que je ne veux pas de suite. Tu me dis « Si on se voit que plus tard, c'est loin, c'est dommage. » Alors, toujours dans ma charge de prendre soin de la communication, je te demande d'explicitier, tu continues « Je vais perdre le lien. Je ne vais pas pouvoir avancer sur mon rôle vis à vis de notre relation. Je travaillerais mon rôle de dominante dans d'autres relations plutôt que dans la nôtre. »

Tu négocies une fois de plus mes limites par du chantage et déconsidères que je ne veuille pas te voir.

- **L'histoire de cette brochure.**

Je suis une femme cis et je quitte une relation amoureuse de 6 ans avec une autre femme cis¹. C'était une relation d'emprise avec son lot de violences psychologiques et verbales : de la violence conjugale.

Donc ça peut aussi exister entre lesbiennes - qui se pensent féministes - parce que le système hétéro patriarcal se loge partout, surtout dans l'intime.

Je suis fatiguée d'entendre « Elle te frappait ? Non, bon ça va alors ». Une fois de plus l'importance est donnée à la démonstration de force physique. Pourtant, dans les relations intimes, les coups peuvent pleuvoir seulement là où la violence psychologique a érodé l'estime et l'amour propre. Ces violences sont déjà grave et méritent d'être dénoncées sans attendre.

En aucun cas ce texte servira des propos lesbophobes et essentialisants du type : « ah si les gouines/les femmes sont aussi violentes... ».

A la fin de la relation elle voulait comprendre. Elle me demandait des exemples de ce que je dénonçais comme violent. J'ai mobilisé une énergie lourde pour lui faire de la pédagogie. Des amies m'ont aidé et soutenue dans ce processus.

Je lui ai écrit une lettre que je transpose ici en brochure. Je témoigne de l'inacceptable évidence du quotidien.

Je diffuse ce texte car sa lecture peut révéler des violences non dicibles qu'importe le type de relation : sexo-affectives, professionnelles, amicales, familiales. Je souhaite que ce travail émotionnel puisse servir au-delà de mon entourage selon le principe féministe : l'intime est politique.

Je célèbre cette rupture qui a donné naissance à une solidarité forte, tendre et amicale face aux violences dans les relations interpersonnelles.

Merci à celles qui m'ont accueillie et accompagnée dans cette année d'errance créative.

L'histoire de la violence n'est pas que fatalité, c'est aussi le récit d'émancipation et de sororité.

¹ Personne dont son genre correspond à son sexe biologique assigné à sa naissance.

- **L'emprise sur mes pensées.**

Cette question que tu me posais continuellement dès qu'il y avait un silence entre nous, presque quotidiennement : « tu penses à quoi ? ». Lorsque je sentais que tu allais me la poser je m'efforçais à avoir des pensées qui pourraient te plaire. Ou bien comme je ne sais pas te mentir, j'essayais de ne pas penser à certaines choses pour ne pas avoir à te les dire. C'est comme si j'avais le risque de me faire scanner la pensée à n'importe quel moment.

Cette question paraissant anodine s'inscrit de manière perpétuelle dans un relation d'intimité. C'est une brisure de l'intégrité comme des infractions répétées dans l'autre au fil des jours, des semaines, des mois, des années.

Je me suis rendue compte de l'absurdité de cette pratique quand je t'ai demandé « si je ne veux pas te dire à quoi je pense, tu préfères que je te mente ou que je ne te réponde pas ? » Quelle était ton intention avec cette question ? Pourquoi au juste tu as besoin de savoir à quoi je pense ?



Tu balisais l'impossibilité de discuter grâce à l'alibi de l'écoute de tes besoins primaires survenant plusieurs fois par jour : manger et dormir. Bien joué.

Et lorsque tu avais une fenêtre de temps tu me disais que tu ne souffrais pas de tes crises incapacitantes et que tu voulais en profiter de manière légère. Je devais assumer de te mettre mal avec « mes » discussions alors que tu avais enfin un peu de répit. Encore une fois la maladie comme paravent pour te déresponsabiliser.

Je n'avais plus qu'à me débrouiller seule en attendant que tu veuilles bien m'accorder un peu de temps. Moment qui venait uniquement de mon initiative, m'épuisant en revenant à la charge régulièrement alors que ce n'était jamais le bon moment pour toi.

- **Donner l'illusion de s'investir, mettre dans l'attente.**

Lorsque tu exprimais des envies c'était pour te désinvestir de quelque chose que tu aurais pu faire, ou donner l'illusion que tu fais quelque chose qui te coûte. Nommer que tu as envie de faire quelque chose est suffisant pour t'engager.

Un exemple au hasard. Tu rentres de vacances et tu me dis « j'ai vu de belles boucles d'oreilles, j'avais envie de te les offrir. » Tu m'as dit ça comme si tu me faisais un cadeau.

Je me demande alors qu'est ce que j'ai bien pu faire pour que tu ne me les offres pas.

Ou bien la fois où tu étais persuadée de m'avoir invitée à l'opéra pour mon anniversaire. Tu t'en félicitais devant nos ami·es. J'ai dû te prouver devant elles que c'était faux. J'avais honte. Et toi, tout en souriant « Ah oui, c'est vrai, j'en avais eu envie mais je ne l'ai pas fait ».

Face à ton sourire, je suis dans l'impuissance une fois de plus.

Une des dernières envies que tu as eu à mon égard est remplie d'orgueil.

A la suite de notre rupture tu m'écris que tu te rends compte que ton comportement dominant peut s'apparenter à la construction des mecs cis hétéro. Comportement dont nous étions critiques et vigilantes. Tu trouves cela très rabaissant : « Bref... que dis-je... ce constat me donne envie de te présenter mes excuses. » Tu ne dis même pas : j'ai envie de m'excuser, c'est encore plus distant, ça te donne l'envie.

Avec cette formulation je suis dans l'espoir que tu le fasses alors que tu as l'impression de l'avoir fait.

Tu ne m'as pas présenté d'excuse.

Cette lettre est importante pour moi mais aussi douloureuse. Elle permet de légitimer mes sentiments. Cela m'encourage à ne plus être aveugle sur la violence subie. Je veux me sentir en sécurité.

Tu me demandes des exemples concrets de ton rôle de dominante, de la violence exercée. Une fois de plus c'est aux victimes à faire de la pédagogie pour leurs oppresseurs. Je t'écris donc cette lettre, mais je le fais aussi car ce texte est banal. Notre cas n'est malheureusement pas isolé.

Les événements que je vais décrire pourraient être considérés comme de la maladresse de langage de ta part.

Ça l'est, mais pas seulement. C'est surtout, mis bout à bout et s'appliquant quotidiennement de manière unilatérale de la violence psychologique.

- **Bref contexte non excusant.**

Écrire sur notre histoire m'est énergivore. Penser à notre relation m'envoie à une piètre estime de ma personne. Comment suis-je arrivée à ce dégoût, à te laisser me dévaloriser systématiquement pendant 6 ans ?

Il y a un terreau dans mon schéma familial : je suis une enfant témoin de violences conjugales et victime directe. Mais cela n'excuse en rien ton comportement dominant et mon rôle de dominée, bien au contraire. Car tu étais celle à qui j'en avais le plus parlé. Nous avons laissé ce schéma se perpétuer dans notre relation. Tu en as profité sans m'aider. Même pas en te saisissant et en essayant de déconstruire le continuum de la violence qui existait entre nous et dont tu avais conscience.

Parfois, je me dis que nous étions aveugles toutes les deux. Du moins, moi je l'étais en me persuadant que toi aussi, sinon tu ne nous aurais pas laissé faire.

Finalement le privilège est bien là : voir mais ne pas dire.

- **L'auto-exclusion, la fuite.**

Être en contact avec toi me donne mal au ventre et les larmes aux yeux. Larmes d'injustice et d'impuissance ravalées. Mal de ventre à en avoir la diarrhée dès que je reviens où nous avons habités, comme pour évacuer la merde que j'avais l'impression d'être en étant à tes côtés.

Alors je m'en vais. Je refuse tous contacts avec toi. Je pars à plus de 600 km bien que nos ami-es craignent mon auto-exclusion. Mes tripes me disent de partir, mon mental me demande d'affronter en restant.

Provoquer l'absence c'est écouter mes tripes. C'est reconnaître que de revoir nos ami-es me met en colère car elles n'ont rien vu, rien dit, laissé faire.

Ton exclusion comme mon auto-exclusion semblent être à éviter. Comme pour montrer que notre groupe affinitaire féministe est assez construit pour faire face à la relation violente que je dénonce. Mais, j'ai besoin de me protéger plus que d'affronter, plus que de prouver que notre groupe est solide politiquement. C'est une mémoire traumatique qui me demande de me préserver. Aujourd'hui j'évolue dans des endroits que j'ai connus avant toi ou des lieux nouveaux. Je me rencontre sans confrontation brutale avec la personne que j'étais à tes côtés et que je ne veux plus être.



- **La déresponsabilité affective.**

Tu revendiquais le fait que tu n'étais pas douée pour parler et exprimer tes émotions. On ne te l'avait pas appris, c'est comme ça dans ta famille. Tu étais légitime d'être silencieuse. Alors, j'endossais le rôle de prendre soin de la relation en général et de notre communication en particulier. J'étais responsable si ça n'allait pas, si nous n'arrivions plus à nous entendre. Je te demandais du soutien mais tu n'as pas changé ta position dont tu avais conscience. Tu maintiens ton rôle en toute lucidité.

Je devais continuellement interpréter ton état émotionnel pour me positionner et ne pas te blesser. J'imaginai en fonction du peu que tu me laissais transparaître. Si mon positionnement n'était pas adéquat alors c'était de ma faute, j'avais mal interprété tes faibles signaux.

Vu que je ne sais pas ce que tu vis, je suis dans l'attente d'une miette d'indice, d'un soupçon de reconnaissance. Je tente de me rassurer avec ce que je peux entrevoir chez toi. Cela crée une attente perpétuelle nourrissant ma dépendance affective.

Quand tes positionnements ne sont pas explicites, tu génères du flou, tu maintiens une emprise sur moi.

La grande majorité de ta communication est empreinte de déresponsabilité affective. Tu ne parles pas de tes propres envies. Quelques exemples de phrases quotidiennes « dis moi si tu as envie qu'on se voit, où et quand. » / « Est ce que tu veux dormir avec moi ? » Tu me donnes l'illusion du choix sans t'impliquer. En fait, tu me responsabilises et je culpabilise si jamais je décline ta proposition. Engage toi plutôt sur ce dont tu as envie puis demande moi si j'en ai aussi envie.

Ces trop nombreuses fois où je te demandais de parler de sujets simples ou importants comme le cadre de la non exclusivité, le déséquilibre de notre relation, ton comportement méprisant quand tu avais mal. Ce n'était jamais le bon moment pour des discussions engageantes, responsabilisantes.

J'ai par exemple attendu 1 mois pour discuter du fait que tu avais couché avec une amie en commun. Après une demande en pleur de ma part, tu me dis : « ah mais c'est encore de ça dont tu veux parler ? Je pensais que tu étais passée à autre chose. » Je deviens la nana pas assez cool pour être au-dessus de tout ça, pendant que tu en donnes l'impression.

Tu invoquais des prétextes non-négociables. C'était impossible d'avoir une conversation engageante aussi bien le matin pour ne pas te mettre de mauvaise humeur pour la journée, qu'en mangeant ou après manger parce que tu voulais digérer tranquillement, et encore moins en soirée pour ne pas t'endormir avec des idées négatives.

Quand je suis effectivement partie, tu m'as dit à mon retour que tu t'étais sentie abandonnée, que ça t'avais fait du mal de me sentir distante. Tu maintiens l'emprise par la culpabilisation. C'est une prise de pouvoir par ce rôle de victime. Dans toutes les situations tu arrivais à me responsabiliser des conséquences dégradantes et répétées de tes actes et paroles sur moi.



• Ignorer les limites.

Je n'arrivais pas à t'indiquer mes limites car je ne les pensais pas. Je me dévalorisais tellement par apport à toi que je ne pouvais pas conscientiser mes frontières. Mes limites se révélèrent seulement une fois que tu les avais dépassées par un malaise corporel : mal de ventre, de dos, de gorge. Mais elles restaient difficilement prononçables. Lorsque je m'en rendais compte, j'avais peur de t'exprimer que tu étais allée trop loin. J'avais peur de ta réaction.

Tu me répondais par exemple « j'aime pas le ton dramatique que tu as, ça me donne l'impression d'être fautive ». Ça c'était la manière douce pour stopper ma tentative de dialogue. Sinon, c'était purement de l'attaque colérique où tu méprisais la souffrance que j'essayais de t'exprimer. Tu te justifiais en disant que tu te sentais attaquée, parce que j'avais un ton de voix dramatique. Tu faisais soi-disant de la légitime défense.

Il n'y avait rien de légitime. Si ma voix était dramatique c'est parce que c'était grave. En suivant alors ta logique je devais t'indiquer avec le sourire que tu avais dépassé mes limites que tu connaissais. Je me responsabilisais pour éviter que tu te sentes coupable.

Tu utilisais l'étendard de la culpabilité pour arrêter la conversation. Cela réveillait en moi une charge traumatique. Souffrant tellement de culpabilité chronique, je ne pouvais plus continuer à te parler de mes souffrances car je ne voulais faire ressentir de la culpabilité à quiconque, surtout pas à celles et ceux que j'aime.

C'est un processus bien décrit dans la théorie des violences interpersonnelles / conjugales :

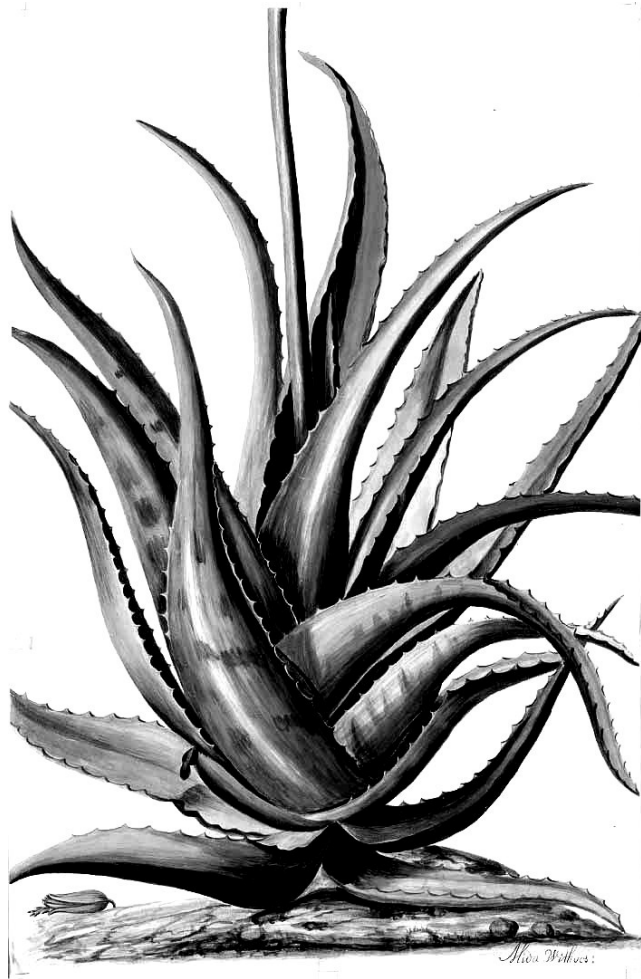
- Tu dépasses mes limites ;
- Je souffre ;
- Je te l'exprime tant bien que mal ;
- Tu te sens incriminée et te mets en colère ;
- Je m'excuse ;
- Je te rassure.

Ta solution pour que tu arrêtes de dépasser mes limites : « j'aimerais bien que tu t'autorises à m'envoyer balader lorsque tu estimes que mon comportement est méchant, violent, dominant en vers toi, même si je ne vais pas bien. »

Tu me responsabilises deux fois et te déresponsabilises par la même occasion. Premièrement, le fait que je doive estimer ton comportement. Ce n'est pas à moi de l'estimer, c'est un fait objectif, même toi tu en as conscience. Tu mets de la distance entre toi et tes actes en utilisant le paravent de mes propres ressentis. Puis, tu me donnes ton accord pour t'envoyer balader,

Comme si je pouvais agir seulement grâce à l'expression de ton aval.

Des exemples précis ? Chaque situation que je vais décliner se base plus ou moins sur ce processus. Cela se produisait de manière récurrente, du début jusqu'aux derniers moments de notre relation et encore aujourd'hui dans nos échanges bien qu'ils soient les plus brefs possibles.



- **Se victimiser pour écraser les limites de l'autre.**

Se victimiser est une manière que tu as pour mettre de la symétrie. Tu brandis ta situation de victime pour maintenir la position à ton avantage, mais sans pour autant changer quoi que ce soit. Créer un statut quo.

Tu es atteinte d'une maladie et c'est incapacitant, je le reconnais. Tu as des douleurs chroniques invalidantes, qui surviennent par crises régulières. Tu invoquais que tu étais rude avec moi parce que tu avais mal. Cette croyance me faisait tenir et accepter cet irrespect. Pour toi, tout était à cause de la maladie, rien ne t'appartenait.

Je me suis rendue compte que tu arrivais à maîtriser ton antipathie face à d'autres proches lorsque tu avais tes crises. Tu étais certes effacée mais pas dédaigneuse pour autant. Alors que moi j'avais droit au mépris et à la colère. Un fort sentiment d'injustice m'a envahi.

J'ai pris mon courage à deux mains et je t'ai demandé de me respecter même si tu avais mal car c'était là que tu étais le plus dénigrante. Tu m'as répondu simplement que ce n'était pas possible. « Si tu n'es pas capable de m'accepter ainsi, tu n'as qu'à trouver une personne en bonne santé, tu es validiste. » Si seulement tu me parlais mal qu'aux moments de tes crises ça aurait été si simple.

Avec ce type de discours -récurrent- j'alimentais la croyance que si je n'arrivais pas à accepter ton comportement dédaigneux c'est que je ne te soutenais pas suffisamment.

Tu évaluais ton état de douleur par niveau. Le niveau 10 étant le plus douloureux et 1 la bonne santé. Au delà de ton niveau 4 de douleurs je t'en demandais trop. Il fallait que je sois conciliante. En sachant que tu étais à un « niveau 10 » de douleur une semaine par mois.

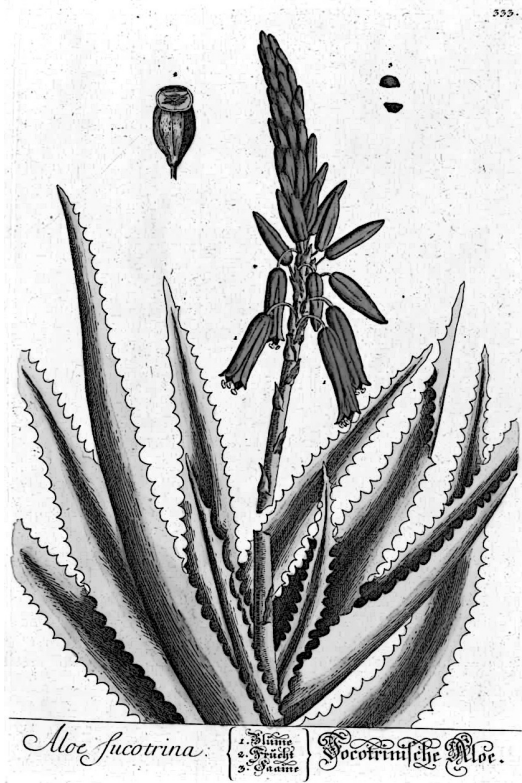
Tu négocies mes limites alors que je t'exprime que je souffre de ton fait. Tu trouves une raison extérieure pour te justifier : la maladie. Tu entretiens ainsi ma culpabilisation et ma mauvaise conscience. Tu ne considères ni mes limites, ni mes besoins.

Lorsque tu m'annonces que tu ne pourras pas me respecter, tu me responsabilises du fait que tu vas sûrement de nouveau dépasser mes limites si difficilement exprimées. Et lorsque ça arrive je suis dans l'incapacité de te le dire car tu m'avais prévenue.

Je suis impuissante, je n'ai plus qu'à prendre de nouveau sur moi.

Ta solution pour que arrêter de me mépriser était que je m'en aille de la maison lorsque tu avais tes crises. J'encaisse que tu me méprises et je dois m'organiser matériellement pour ne pas avoir à te supporter.

Alors que j'arrivais de plus en plus à t'exprimer que je voulais du changement, tu m'as annoncé : « Notre relation m'est trop lourde depuis quelques mois. Je veux qu'on arrête. » Tu mets en parallèle 6 ans d'emprises et de violences psychologiques face aux derniers moments de notre relation où j'osais affirmer mes limites. Comme si tu avais sentie que j'allais me libérer d'ici peu. Tu as gardé le contrôle. Tu m'as comme dépossédé de notre rupture et de l'émancipation que j'étais en train de mettre en place. Peut-être prenais tu conscience de ce que tu me faisais subir. Pourquoi alors tu ne m'as pas dit par exemple : je vois que notre relation te fait souffrir, dis moi que tu veux arrêter, libère-toi.



• **L'admiration pour l'une et la dévalorisation pour l'autre.**

Je t'admirais tellement. Tu étais comme un modèle inatteignable. Tu me faisais croire que je ne pourrais jamais faire aussi bien que toi : cuisine, bricolage, conduite, sport, force physique, expression artistique. Ta séduction m'engluait dans cette admiration aveuglante. J'étais fière d'être celle que tu avais choisie. Je me sentais faible mais protégée par toi et notre relation. J'avais confiance en moi seulement grâce à ton égo qui débordait sur moi. Je n'arrivais à me valoriser qu'à travers ton charisme.

Tu m'as avoué que tu voyais bien que je n'avais pas une super estime et que tu n'étais pas soutenante, que tu t'imposais. Cela va plus loin. Tu me dévalorisais régulièrement par des phrases ou des attitudes. Notamment par du sarcasme. C'était une de tes manière d'interagir avec moi. La dévalorisation, même avec le sourire, reste de la dévalorisation.

Comme par exemple la fois où j'étais en pleurs et que tu me remontes le moral en me disant « tu devrais changer de coupe de cheveux, celle là ne te va pas, tu te sens moche. Si tu te sens belle, tu te sentiras mieux. »

J'ai de suite arrêté de pleurer tant ta remarque était dégradante. Quand je t'en ai reparlé tu as rigolé en disant avec le sourire avant de quitter la pièce: « c'est vrai, c'était abusé ». Pas d'excuse. Juste sourire puis partir.

Alors moi aussi je souris pour ne pas te mettre plus mal à l'aise. Pour montrer que moi aussi je suis assez cool pour prendre le mépris à la légère. Je riais jaune et j'acceptais que tu me prennes dans tes bras. J'interprétais cette tendresse comme des excuses que tu étais incapable de formuler.

Ce processus te déresponsabilise complètement. J'endossais tout : la souffrance de ton incapacité à me soutenir, ta manière de me dévaloriser pour soi-disant changer de sujet, puis ensuite t'imaginer des excuses.

Tu m'as dit plusieurs fois, « j'ai honte quand tu fais ça ». Par exemple parmi de nombreux, tu ne voulais pas que je porte tel déguisement à une soirée parce que tu allais avoir honte, ou bien tu n'aimais pas quand j'étais « excessive » dans mon comportement ou dans mes discours. J'allais dégrader ta réputation ?

Quand tu me dis « je t'aime moins quand tu fais ça », qu'est ce que je peux faire pour que tu m'aimes davantage ? Comme si notre relation était un permis à points. Sauf que j'ignore les règles du jeu, tu es la seule à les connaître. Je suis constamment sur la sellette.

Avec ce genre de remarques je me sens constamment pas assez bien pour toi. Je me responsabilise de tes angoisses et tu me fais porter une honte qui t'appartient. C'est comme une sentence. Si je

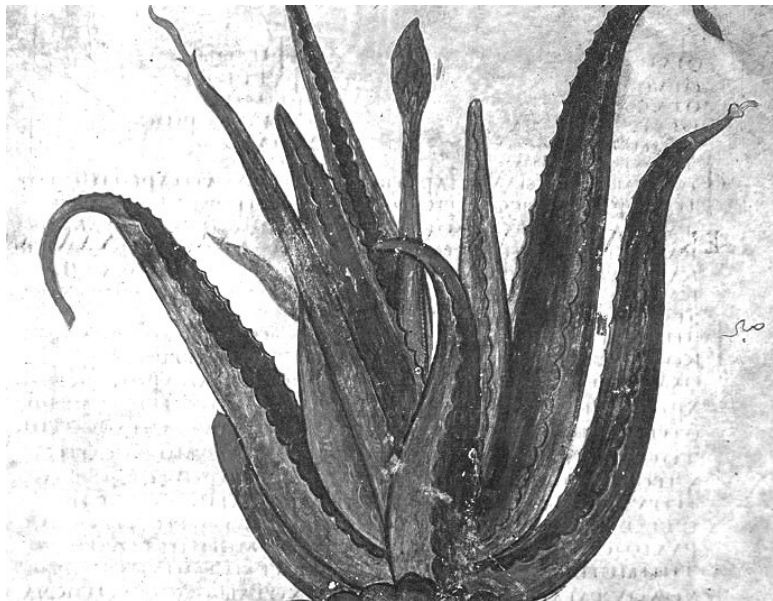
fais une chose que tu ne souhaites pas alors je serai humiliante. Tu ne me dis pas concrètement ce qui te met mal à l'aise ni ce que ça vient chercher en toi. Je n'en sais rien. Tu me rends coupable de tes angoisses et dans l'incapacité d'en sortir car tu n'explicites rien.

Tu me dépréciais aussi en me rabaissant lorsque je me sentais forte.

Par exemple, la fois où deux hommes nous croisent et l'un nous fait une remarque sexiste « et les soutifs c'est en option ? » Gonflée de mon récent stage d'autodéfense féministe je lui dis « qui es tu pour me dire comment je dois m'habiller ? Excuse-toi. » Il rentre dans sa voiture, s'enferme et se cache. Son pote vient auprès de moi pour s'excuser. C'est une de mes premières histoires d'autodéfense dont je pouvais être fière. Sauf que lorsque je la racontais, j'omettais la fin, j'en avais honte.

Voici la suite : alors que je me sentais fière de ce nouveau pas vers l'auto estime, tu me dis : « OK c'est cool, mais tu aurais pu te mettre en danger, t'es moins forte que lui, tu es rentrée dans son espace. » Bravo, tu m'essentialise et viens mettre de la peur là où j'avais réussi à agir.

Cette phrase me hante encore et m'empêche parfois d'agir lorsque je veux me défendre verbalement. Aujourd'hui je ne me souviens pas de moments où je me sentais forte pour et par moi-même sans que tu ne me fasses du sarcasme ou une remarque désobligeante voire méprisante.



- **La symétrie : mettre de l'égalité là où elle n'existe pas.**

Je passe du temps et une énergie accablante lorsque je t'exprime mes souffrances dans notre relation. Je suis attentive à te déculpabiliser, me responsabiliser et à utiliser du mieux que je peux la communication non violente. Lorsque je te parlais de la violence vis à vis du déséquilibre que je ressentais dans notre relation, ou que j'étais dans l'attente ou dans l'oubli de ma personne au profit de la tienne, tu me répondais systématiquement « pour moi aussi c'est violent de me rendre compte de ça », « pour moi aussi c'est violent d'entendre ce que tu me dis ». Les exemples sont nombreux car c'est une manière d'interagir récurrente.

Comme le moment où je t'exprimais pour la première fois que je vivais de la violence parce que je me sentais dominée vis à vis de toi et que je reproduisais dans notre relation le même rôle que j'avais face à mon père tyrannique. Tu me réponds « pour moi aussi c'est violent de me rendre compte de ça ». Tu donnes la même valeur à des dizaines d'années de violences psychologiques et physiques que j'ai subi par mon père, avec ton ressenti immédiat. Tu es incapable de m'entendre et d'accueillir ce que je te partage. Cela m'empêche de te demander de te positionner. Je mets ma souffrance au second plan pour rentrer directement en empathie avec ton ressenti.

Je crée un espace de discussion pour t'exprimer ce que je vis envers toi en lien avec de lourds traumatismes et tu t'appropries ce moment en clôturant par « moi aussi ».

Ce n'est pas vrai. Ce n'est pas symétrique, ni égal. Avec cette posture tu délégitimes ce que je viens de dire. Tu ne m'expliques pas pourquoi c'est dur ou violent pour toi. Tu t'appropries et minimise mon expression. La prochaine fois que tu as envie de répondre « moi aussi » retiens toi, ne dis rien, respecte l'espace créé. Ne prends pas toute la place.

Une belle tentative de symétrie se trouve dans la rupture. Notre séparation me semblait inimaginable vu que je me voyais que insignifiante et fragile sans toi.

Depuis 6 mois j'essayais d'améliorer ma position dans notre relation. J'étais la seule à en prendre la charge malgré mes nombreux appels à l'aide. Je suivais une thérapie, je venais d'arrêter mon travail, j'avais déménagé mes affaires de notre logement et je commençais un voyage à vélo en solitaire. J'avais le projet de revenir d'ici deux mois. Revenir une fois que j'aurais pris confiance en moi. Je voulais retrouver un peu d'estime et cela ne pouvait se faire que loin de toi. Exister pour moi, ne plus me définir par toi.