NON c'est NON



IRENE ZEILINGER



Petit manuel d'autodefense a l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire

VOLUME 2

NON c'est NON

Petit manuel d'autodefense a l'usage de toutes les femmes qui en ont marre de se faire emmerder sans rien dire



En tant que femmes, nous sommes tous les jours les cibles d'interpellations, de harcèlement, d'agressions verbales, physiques ou sexuelles, plus ou moins graves, plus ou moins violentes, au travail, dans l'espace public et privé. Souvent, nous ne savons comment réagir, comment dire non, et comment faire comprendre que lorsque nous disons non, c'est non.
L'autodéfense pour femmes, qui n'a rien à voir avec du kung-fu, ce sont tous les petits et grands moyens de se sentir plus fortes, plus sûres de soi et plus aptes à se protéger et à se défendre dans toutes les situations de la vie quotidienne, que ce soit au niveau mental, emotionnel, verbal ou en dernier recours physique.

Nous nous sommes permises d'éditer ce livre en brochure, en 3 volumes, parce qu'il nous paraissait essentiel de pouvoir le diffuser le plus largement possible.
Nous espérons que l'auteure ne nous en tiendra pas rigueur...

SOMMAIRE

1. Se défendre, c'est se protéger (et vice versa)
volume 1 - p.3
2. Connaître l'ennemi
volume 1 - p.23
3. L'autodéfense mentale
volume 1 - p.43
4. L'autodéfense émotionnelle
volume 2 - p.1
5. L'autodéfense verbale
volume 2 - p.19
6. L'autodéfense physique
volume 3 - p.1
7. Après une agression
volume 3 - p.35
8. Comment choisir un cours d'autodéfense ?
Volume 3 - p.41

CHAPITRE 4 : L'AUTODEFENSE EMOTIONNELLE

Les meilleures techniques d'autodéfense ne serviront pas à grand-chose si, en situation d'urgence, ce sont vos émotions qui l'emportent. Pleurer, exploser de colère ou rester paralysée par la panique sont des manières peu constructives de répondre à une agression. Ces réactions pourraient exacerber l'agression, mener à l'escalade ou vous empêcher de bouger. Avant d'examiner de plus près quoi faire concrètement pour que cesse une situation dangereuse, je vous propose donc d'examiner d'abord notre petit intérieur : qu'est-ce qui se passe dans notre corps quand nous sommes agressées ?

LES OBSTACLES ÉMOTIONNELS À L'AUTODÉFENSE

Les émotions sont des informations que donne notre corps. Il réagit de manière physiologique à une nouvelle situation. Pour s'adapter au changement, il utilise un moyen de communication interne : les émotions. Notre système nerveux ordonne à notre corps de réguler son fonctionnement et de maintenir son équilibre. Dans le cas d'une agression, deux familles d'émotions émergent : la peur et la colère.

La peur peut prendre la forme d'un vague malaise, d'une appréhension, voire d'une panique. Elle a pour fonction de mobiliser le corps pour lui permettre d'échapper à un danger en mobilisant toute son attention vers l'extérieur. Si les degrés inférieurs de la peur nous servent de signaux d'alarme, la panique, en revanche, nous paralyse.

La colère a elle aussi différentes manifestations : énervement, irritation, rage… Sa fonction est de mobiliser le corps face à un désagrément qui entrave le cours normal de notre activité. La colère libère l'énergie nécessaire pour rétablir les limites transgressées, parfois en repoussant l'autre, voire en l'agressant. Contrairement à ce que l'on nous fait croire, la colère est notre amie. Pour certaines, péter un câble de rage après des années de souffrance est même la seule façon de redevenir lucides…

La peur et la colère sont deux états physiques provoqués dans notre corps par l'adrénaline. Tout le monde la connaît en tant qu'hormone du stress. L'adrénaline met notre corps dans un état d'alarme et mobilise toutes nos réserves d'énergie pour nous permettre de nous tirer d'affaire. Les poumons se dilatent, ce qui conduit davantage d'oxygène dans le sang. Celui-ci se concentre dans les organes vitaux et dans les muscles de nos bras et de nos jambes – nous sommes jusqu'à sept fois plus fortes qu'en temps normal ! Vous avez sans doute déjà entendu des histoires de personnes qui, dans une situation de grand danger, ont accompli des choses qu'elles n'auraient jamais pu faire dans leur état normal. C'est grâce à l'adrénaline. Elle accélère aussi le fonctionnement de notre cerveau pour rendre nos réactions plus rapides ; elle agrandit notre champ de vision et nous rend moins sensibles à la douleur. Le sang quitte la région extérieure de la peau pour minimiser la perte de sang en cas de blessure. Tout cela est, bien entendu, très utile en cas d'agression. Nous sommes quand même vachement bien foutues…

Malgré tout cela, dans notre société, les émotions ont mauvaise presse. On les oppose à la raison, qui est plus valorisée. « Susceptibles », « émotives », « hystériques » – autant de qualificatifs-reproches que l'on adresse aux femmes, sans doute pour mieux étouffer notre ressenti, à moins que ce ne soit pour nous faire taire. On associe les émotions à une perte de contrôle, à un manque de maturité et de profondeur, surtout quand il s'agit d'émotions soudaines ou non cataloguées comme « convenables ». Un homme qui pleure, une femme qui est hors d'elle, verte de rage, cela semble ridicule, enfantin, faible. Personne ne nous félicitera jamais parce que nous nous sentons en colère face à ce type qui n'arrête pas de nous déshabiller de regard.

C'est pourquoi beaucoup de femmes se sentent coupables quand elles ressentent des émotions qui ne leur sont pas permises socialement. Cette culpabilité n'est pas seulement douloureuse ; elle nous empêche d'agir sur les causes extérieures de ces émotions.

Pourtant, tout le monde, qu'il s'agisse d'un homme ou d'une femme, éprouve des émotions à un moment ou un autre de sa vie. Les très jeunes enfants n'ont pas de problème à exprimer leurs émotions d'une manière très directe (et souvent peu confortable pour leur entourage). Au fur et à mesure qu'ils grandissent, ils apprennent à gérer leurs émotions pour s'intégrer dans la société, pour ne plus gêner. Il y a une tendance à trop contrôler les émotions, si bien que nous ne les ressentons même plus consciemment. Pourtant, les émotions sont bel et bien présentes, elles changent ce qui se passe dans notre corps et, si nous les refoulons, elles se manifesteront d'une autre manière, en échappant à notre contrôle. Si nous ne pouvons pas nous empêcher d'avoir des émotions – car ce sont des processus chimiques réglés par notre système nerveux –, nous pouvons contrôler la façon dont nous y réagissons.

LES FEMMES N'ONT PAS CONFIANCE EN LEURS ÉMOTIONS

Au fil des années, j'ai rencontré de nombreuses femmes ayant déjà vécu une agression, dans la rue ou à la maison, par des proches ou par des inconnus, des hommes ou des femmes, même par des enfants. Presque toutes disent qu'il y avait quelque chose de bizarre, quelque chose de louche, avant que l'agression ne commence – un sentiment, une appréhension que beaucoup d'entre elles n'ont pas pris au sérieux. C'est que nous avons appris à donner la priorité à notre intellect par rapport à nos émotions, à notre « instinct ». Par conséquent, nous accordons souvent aux autres le bénéfice du doute alors même que c'est parfois un luxe que nous ne pouvons pas nous permettre.

Notre raison n'accepte que lentement une réalité qui ne correspond pas à ce qui devrait être dans le meilleur des mondes. Et, quand un pressentiment négatif nous titille, nous cherchons toutes les excuses possibles pour ne pas l'écouter. Par exemple, vous vous rendez compte qu'un collègue de travail vient plus souvent que nécessaire dans votre bureau, qu'il vous regarde d'un air bizarre. Vos émotions sont claires : ça vous met mal à l'aise, vous ne vous sentez pas bien avec cette situation. Mais votre cerveau dit tout à fait autre chose : « Mais non, c'est juste moi qui suis trop susceptible, sans doute ne le fait-il pas exprès. Il n'y a rien d'extraordinaire dans le fait qu'il vienne dans mon bureau, pourquoi est-ce qu'il ferait ça, et de toute façon, au travail, rien ne peut m'arriver… » Vous ne dites rien, vous apprenez à vivre avec votre appréhension et, quand votre collègue vous frôle, vous continuez à attribuer cela au hasard. Quand finalement,

un soir où vous restez un peu plus longtemps au bureau, votre collègue se jette « tout d'un coup » sur vous, vous êtes tellement surprise et tellement coupée de vos émotions que vous n'arrivez pas à réagir à temps.

Douter de nous-mêmes et de notre ressenti se traduit automatiquement en une plus grande confiance en l'agresseur qu'en nous-mêmes : « Je me fais des idées… il n'a pas de mauvaises intentions, j'interprète mal… de toute façon, ce n'est pas si grave que ça… peut-être que je suis particulièrement susceptible aujourd'hui… non, je dois me tromper… il n'y a aucune raison de me sentir mal à l'aise… tout cela n'est qu'une coïncidence… est-ce que je me sens vraiment mal à l'aise si je ne peux même pas dire pourquoi ? etc. » Vous reconnaissez ce monologue intérieur, n'est-ce pas ? Cela pourrait être le monologue intérieur de n'importe quelle femme dans une situation où son instinct, son sixième sens, son inconscient, sa « femme sauvage » – peu importe comme vous voudrez l'appeler – lui dit clairement que quelque chose cloche. Ce manque de confiance en nous-mêmes fait que nous ne réagissons pas au signal d'alarme le plus précis et précieux que nous possédons. Nous cherchons toutes sortes d'explications à ce malaise et toutes sortes d'excuses pour l'agresseur, ce qui ne fait disparaître ni l'un ni l'autre et ce qui nous coûte un temps précieux.

Ces petites voix dans notre cerveau, rassurantes, certes, mais traîtresses, nous desservent en situation d'agression, car un agresseur ne s'évapore pas juste parce que notre cerveau pense qu'il ne peut pas être là. Et c'est surtout quand nous sommes agressées par quelqu'un que nous connaissons (bien), que l'incrédulité (le cerveau qui ne peut pas admettre qu'il en est ainsi), nous bloque dans nos réactions. Par contre, nos émotions n'obéissent à rien, surtout pas à la logique, elles ont un seul objectif : maintenir notre équilibre et notre intégrité. Je n'ai rien contre la raison et la logique, au contraire ! C'est pratique pour philosopher, faire des mots croisés, écrire un livre ou inventer quelque chose pour rendre la vie plus agréable. Mais, quand il s'agit de survivre, je me fie à mes émotions, qui sont beaucoup plus aptes à me faire bouger au bon moment pour me sauver. Mes émotions ne mentent jamais. Si j'ai peur, c'est que j'ai peur, si quelque chose m'énerve, c'est que ça m'énerve, et c'est une bonne raison pour réagir.

Ceci n'est pas un livre de psy pour analyser dans les moindres détails notre fonctionnement intérieur, c'est un livre d'autodéfense qui vous dit : quand vous vous sentez mal à l'aise, c'est qu'il y a transgression de limite. Toujours. Pas besoin en effet de connaître le pourquoi du comment pour savoir qu'on est mal à l'aise. L'émotion est là. Elle existe, tout simplement. L'explication est secondaire.

Toute transgression de limite n'est certes pas intentionnelle ou malveillante. Nous-mêmes, parfois, dérangeons autrui sans forcément nous en rendre compte ou le faire exprès. Si nous voulons faire respecter nos limites, nous devons accepter l'idée que nous sommes la seule personne capable de savoir où passent nos limites, et de les identifier par nos émotions. Les intentions de l'autre, des éventuelles coïncidences ou autres « excuses » pour le fait qu'une transgression de limites a eu lieu ne changent pas le fait que nos limites ont été transgressées. Ce qui compte, c'est que quelque chose nous dérange, ce n'est pas de savoir si l'autre voulait que cela nous dérange. Et si ça nous dérange, ça doit s'arrêter, basta.

LES FEMMES NE FONT PAS LA DISTINCTION ENTRE PEUR ET ANGOISSE

La peur, c'est l'émotion que nous sentons face à un danger ou à l'inconnu. Il y a quelque chose de réel ici et maintenant qui provoque cette émotion, et l'émotion sert à surmonter ce quelque chose d'une manière ou d'une autre. Par contre, l'angoisse est une peur qui s'installe en nous sans raison actuelle. Quand nous angoissons, nous ne faisons rien pour que ça change puisque nous angoissons déjà et nous sommes complètement occupées avec cette angoisse. Nous évitons peut-être des situations qui nous angoissent, mais est-ce que cela accroît vraiment notre sécurité ? Les angoisses par rapport à notre sécurité sont nourries par une myriade d'images et de messages : nombreux sont les polars à la télé où il y a au moins une scène de violence dans un parking souterrain, dans une rue déserte la nuit, ou dans une forêt. Les mêmes films nous montrent que la résistance d'une victime ne servirait à rien, sauf peut-être à rendre l'agresseur encore plus violent. Nous apprenons par ces images et ces messages que les endroits les plus dangereux pour nous sont les parkings souterrains, les rues désertées et la forêt. Que se défendre est inutile, voire dangereux. Bien sûr, cela n'a rien à voir avec la réalité où la plupart des femmes sont agressées chez elles, par des personnes qu'elles connaissent. Mais ça, on évite en général de nous le dire.

Si la peur est toujours en proportion du risque de violence, ce n'est pas le cas des angoisses. C'est ce que l'on peut par exemple constater chez les femmes de 65 ans ou plus : statistiquement, elles risquent moins d'être agressées que des femmes plus jeunes, et pourtant ce sont elles qui ont le plus d'appréhensions. Il s'agit donc d'une angoisse.

Comment faire la différence entre peur et angoisse ? Prenons un exemple : vous attendez sur le quai du métro à onze heures du soir et vous êtes mal à l'aise. S'il n'y a personne d'autre que vous, personne ne peut vous agresser. Vous éprouvez donc de l'angoisse. Il n'y a rien que vous puissiez faire pour changer la situation, sauf ne plus jamais prendre le métro à cette heure-là. Et ça, ce serait une limitation importante de votre liberté de mouvement ET cela ne vous mettrait pas d'avantage en sécurité. Si, par contre, vous êtes sur le quai du métro, que tout va bien, mais que tout d'un coup vous entendez des pas qui s'approchent et que votre cœur bat plus vite, vous avez peur. Il y a une raison ici et maintenant pour votre réaction émotionnelle. Et vous pouvez faire quelque chose de concret : vous pouvez vous placer plus près des bornes de communication, le dos contre le mur, vous pouvez respirer profondément pour vous calmer, vous pouvez prendre vos clés en main pour les utiliser en cas d'agression…

En bref : si je n'ai pas peur, je ne m'en fais pas. Si j'ai peur, je réagis en fonction. Si j'angoisse, je cherche la raison cachée – d'où vient cette angoisse ?

LES FEMMES SE SENTENT COUPABLES DE TOUT ET DE RIEN

J'ai déjà parlé de l'éducation des filles qui est différente de celle des garçons et qui nous rend plus vulnérables aux violences, entre autres parce qu'elle cultive la culpabilité. La femme parfaite s'occupe de tous les membres de sa famille, de la voisine âgée et même de tous les chats de gouttière du quartier. Elle leur fournit ce dont ils ont besoin, leur donne le meilleur d'elle-même, les

nourrit en ressources, en émotions et en attention. Dans le même temps, la femme parfaite est censée n'avoir besoin de rien pour elle-même. L'image de soi de nombreuses femmes dépend de leur capacité à réaliser cet idéal en se sacrifiant pour tout le monde. C'est compréhensible car la capacité de rendre les autres heureux représente un pouvoir immense, et souvent le seul pouvoir dont les femmes pensent disposer. Soyons honnêtes : pourquoi avons-nous de telles difficultés à endosser le qualificatif d'égoïste ou de matérialiste ? Pourquoi nous laissons-nous berner par l'idée que nous serions les seules à pouvoir faire telle ou telle tâche (ingrate et mal payée) ?

Attention, je n'ai rien contre la culpabilité, au contraire ! Sans vouloir citer des noms (vous les connaissez de toute façon), je trouve qu'il y a beaucoup de gens qui feraient bien de culpabiliser pour ce qu'ils font : les guerres, la violence économique néolibérale, la perpétuation des préjugés… Mais, malheureusement, je crains que les gens qui sont responsables de ces choses-là ne passent pas de nuits blanches à cause de leur mauvaise conscience. Par contre, nous, petits rouages dans le système, nous nous sentons trop facilement coupables, et, la plupart du temps, c'est à notre détriment.

La culpabilité a une fonction : elle nous avertit que quelque chose ne tourne plus rond et que nous devrions intervenir pour y remettre de l'ordre. S'il s'agit d'une vraie émotion, la culpabilité s'élimine une fois que nous avons fait notre possible pour corriger la situation. Pour cela, il suffit d'accepter sa part dans le désordre du monde et de se confronter à cette responsabilité, de reconnaître son tort face aux personnes concernées et de chercher une solution viable pour tout le monde. Il n'est pas nécessaire de souffrir longtemps pour réparer ce qu'on a commis, de s'humilier ou de faire des mea culpa. Dès que justice est faite, nous pouvons passer à autre chose. C'est très difficile à faire, je l'avoue, parce que nous avons plutôt appris le contraire : cacher notre responsabilité pour que personne ne puisse nous attaquer, mais souffrir en silence de cette occultation. Dans ces cas-là, une bonne question à se poser serait : « Est-ce que je peux me pardonner ? N'y a-t-il pas des circonstances atténuantes à mon comportement ? » Un peu d'empathie avec nous-mêmes ne nous ferait pas de mal !

Par contre, ce que nous savons faire « tout naturellement » en général, c'est exagérer notre part de responsabilité. Souvent, si une femme éveille, sans le vouloir, l'intérêt d'un homme, elle se sent coupable. Je ne veux pas vous désillusionner, mais nous ne sommes pas si irrésistibles que ça, et les hommes ne sont pas des bêtes qui ne savent pas maîtriser leurs pulsions. Tout cela vient de nouveau de notre éducation, qui vise à nous faire poursuivre l'idéal de la féminité. La femme idéale est un objectif qu'une femme en chair et os ne peut jamais atteindre, car il y aura toujours dans ce monde des conflits, des langes sales et des maris affamés. Ce qu'on appelle le travail des femmes est un travail sans fin et donc sans perfection possible, et c'est un travail que nous sommes censées faire par amour. Si nous n'y arrivons pas parfaitement, c'est que nous n'aimons pas assez. Nous échouons tous les jours, et cela nous donne une source infinie de culpabilité… comme c'est pratique ! Et puisque nous sommes contaminées par ce virus de rendre les autres heureux, nous pensons aussi que, quand quelqu'un fait quelque chose, c'est nous qui le lui avons « fait » faire. Si un homme tripote une femme dans le métro, c'est parce qu'elle l'a provoqué (qu'elle a un trop joli cul ou une jupe trop moulante). Si un père abuse de sa fille, c'est qu'elle était aguicheuse. Si une femme est battue par son mari, c'est qu'elle l'a rendu jaloux et qu'elle aime ça puisque, en plus, elle reste. Les victimes sont

rendues responsables de la violence qui leur est faite. Et nous y croyons.

Par contre, bizarrement, il est rare qu'on reproche à une banque le hold-up qui s'y est déroulé, qu'avec sa façade en marbre, elle l'aurait un peu cherché. Qu'elle aurait été trop aguicheuse en publiant ses profits, en croissance depuis des années. Ou qu'elle voulait à coup sûr être dévalisée, puisque son système d'alarme fonctionnait trop lentement. Mais il devient vite évident que la seule raison pour laquelle la banque a été attaquée est qu'elle est une banque. Un voleur pense donc qu'il y trouvera de l'argent, et il peut aussi anticiper certains systèmes d'alarme. Un système d'alarme anticipé par un agresseur est un système inutile car contourné. De même, nous sommes agressées entre autres parce que nous sommes (ou parce que l'agresseur nous prend pour) des femmes – ou lesbiennes ou immigrées ou âgées ou handicapées ou pauvres ou prostituées et ainsi de suite… Nous n'avons pas choisi l'identité pour laquelle on nous agresse – pourquoi donc nous faudrait-il culpabiliser, en prime ?

Ce complexe de culpabilité est un produit de notre société, où il semble légitime d'agresser une femme en faisant peser sur elle toute la responsabilité de l'agression. Le rôle des femmes est de servir de réceptacle à cette culpabilité projetée. Or le complexe de culpabilité n'est pas une vraie émotion. Il ne cesse pas quand la personne a fait tout son possible pour rectifier la situation, car une femme n'en fera de toute manière jamais assez.

Le problème est non seulement que nous souffrons de cette culpabilité qui est une agression que nous faisons à nous-mêmes, mais que ce complexe de culpabilité nous rend, en plus du reste, incapables d'agir. Il est comme un sac à dos qui pèse de plus en plus lourd avec le temps. Avec le sentiment d'impuissance, la culpabilité est un des plus grands facteurs de stress. Elle ne nous permet pas de prendre la responsabilité de nos actes parce qu'elle est focalisée sur ce que nous devrions être (et que nous ne sommes pas) : parfaites. Seules des personnes avec une maturité adulte savent qu'elles sont « bonnes » et « mauvaises » à la fois, avec beaucoup de zones grises, et seules ces personnes peuvent enfin s'accepter comme elles sont et se comprendre elles-mêmes quand leur côté imparfait émerge, de temps à autre.

LES FEMMES ONT PEUR DE LEUR PROPRE COLÈRE

La peur de la colère est la peur de perdre le contrôle de soi. Nous en avons peur parce que c'est une émotion interdite aux femmes. Et parce que nous n'avons pas de modèles positifs. Les femmes ont deux manières socialement tolérées de montrer leur colère : en pleurant ou en grinçant des dents. Mais comme ni l'un ni l'autre ne sont bons pour la beauté, cela reste donc un affront à la société qu'une femme montre sa colère. Rares sont les exemples où une femme se met en colère et, avec cette énergie, arrive à faire bouger les choses, à résoudre le problème. Encore plus rares les exemples où elle est décrite de manière positive, et non hystérique ou ridicule.

C'est sans doute à cause de ce manque d'exemples – et d'expérience personnelle – que les femmes ont souvent peur, si jamais elles se lâchaient contre un agresseur, de le tuer ou de le déchiqueter en morceaux. Elles ont l'impression que leur colère est tellement dévastatrice qu'elles ne peuvent pas l'infliger à autrui. La colère se transforme alors en peur – une peur qui, de surcroît, paralyse, ce qui convient tout à fait à l'idéal de la féminité : passive, faible, et dépendante d'un héros qui vient les sauver. La colère des femmes est

insignifiante car elle ne contient ni colère visible ni menace physique. Pourtant, les hommes et les femmes ressentent autant de colère les uns que les autres, et ils ont fondamentalement les mêmes manières de l'exprimer. La seule différence est que les hommes l'exhibent davantage en public. De là vient le mythe de la non-existence de la colère féminine.

Comme pour la peur et la culpabilité, je voudrais établir une distinction entre deux sortes de colère : l'une dangereuse et l'autre salutaire. La première, la colère aveugle, est dangereuse parce que l'ennemi est diffus, sans visage et sans motivation précise. Cette colère aveugle se dirige souvent contre nous-mêmes sous forme de culpabilité ou d'automutilation. Contre nos semblables, elle peut prendre la forme de l'extrémisme. La seconde, la colère productive, se dirige en revanche contre une situation bien précise d'injustice et nous rend capables de dire un vrai non, sans compromis, de nous opposer activement à notre environnement. Elle mobilise la raison, ainsi que la passion pour la justice, en se mettant au service de ce qui devrait être, au nom de la distinction entre bien et mal. Dans ces conditions, dire non à quelque chose ou quelqu'un ne nous rend ni malveillantes ni « négatives ». Au contraire : nous voulons qu'une certaine chose n'existe pas pour qu'une autre puisse exister. Une étude portant sur des femmes victimes de viol a démontré que les femmes qui s'en sont sorties en se défendant ont plutôt ressenti de la colère que de la honte ou de l'humiliation. Nous pouvons d'ailleurs très bien avoir de la peur et de la colère à la fois, car la peur n'est pas décisive pour le succès ou l'échec de notre défense.

À mon humble avis, c'est la raison pour laquelle davantage de femmes devraient développer leur « tolérance de colère ». Par ce terme, j'entends la capacité de percevoir sa propre colère sans immédiatement devoir réagir en fonction d'elle. Je ne veux pas dire qu'il faut tout supporter sans se mettre en colère, ou encore pire, en mettant son mouchoir dessus. Mais sentir ma colère, l'accepter comme un signe qu'il y a quelque chose à changer et remonter mes manches pour m'y mettre, cela fait partie de mon hygiène émotionnelle. Sans colère, je ne serais pas une femme entière.

NOUS AVONS LE DROIT DE NOUS DÉFENDRE

Il n'y a pas de mauvaises émotions, d'émotions trop fortes ou trop faibles. Les émotions sont là tout simplement, et il faut faire avec.

NOUS AVONS LE DROIT D'ÉCOUTER NOTRE INTUITION

Tant que nous sommes en contact avec nos émotions, nous reconnaissons instinctivement une transgression à nos limites. Nous appelons souvent ce savoir intérieur « intuition » (qui vient du verbe latin tuere = garder, protéger). C'est l'intuition qui nous fait par exemple prendre un autre chemin pour rentrer, refuser de monter en voiture avec un ami, ou ne pas répondre au téléphone un certain soir…

On accepte plus difficilement le rôle de la victime tant qu'on est encore méfiante et prudente, c'est-à-dire réceptive à ses émotions. C'est pourquoi certains agresseurs sont passés maîtres dans l'art de discréditer nos émotions, que ce soit en nous ridiculisant (« tu ne vas quand même pas te mettre dans tous tes états pour une chose pareille ? »), en nous culpabilisant (« pourquoi tu es si

susceptible ? »), ou encore en nous intimidant (« qu'est-ce que les gens vont penser si tu réagis comme ça ? »).

De façon plus générale, l'intuition est, dans notre société, dévalorisée comme un trait de caractère féminin, lié à la nature. Tout le monde utilise cependant quotidiennement l'intuition, par exemple dans la circulation. Nous nous posons rarement des questions, nous n'analysons guère le flux de la circulation avec notre intellect avant de traverser la rue ou quand nous sommes en vélo ou en voiture. Nous prédisons le comportement des autres conducteurs/trices « instinctivement », sans beaucoup y réfléchir. Comment est-ce possible ? C'est que nous interprétons inconsciemment les signaux non verbaux des autres participant/e/s à la circulation et que notre corps y réagit avec des petites émotions. Si nous devions réfléchir à tout ce qu'il y a à voir dans la circulation, nous serions incapables de conduire. Il y aurait encore plus d'embouteillages et d'accidents si nous n'avions pas d'intuition. L'intuition a donc peu à voir avec la magie ; tout le monde en a, et nous avons le droit de l'utiliser pour notre sécurité, pas seulement pour conduire.

Être en contact avec nos émotions, écouter notre intuition, ne veut cependant pas dire être à leur merci. Notre intuition nous alerte. Elle nous signale par exemple si quelqu'un est en train de nous imposer quelque chose, s'il ment, s'il essaie de nous culpabiliser… Mais c'est ensuite à nous de voir comment répondre à ces tentatives de mainmise sur notre liberté.

NOUS AVONS LE DROIT D'EXPRIMER NOS ÉMOTIONS

Les stéréotypes de genre font que nous ne percevons pas du tout de la même manière l'expression d'une émotion chez une femme et chez un homme. Ainsi, par exemple, lorsque j'exprime mon énervement de manière calme, certain/e/s personnes vivent mon comportement comme agressif, alors que le même comportement de la part d'un homme passerait sans questionnement. Montrer sa colère est plutôt vu chez les hommes comme un signe de pouvoir, alors que cela apparaît chez les femmes comme un signe d'impuissance ou de perte de contrôle. Mais on l'a déjà dit : les émotions sont là de toute façon, et si nous ne les exprimons pas, elles passeront ailleurs, en échappant à notre contrôle.

Nous exprimons relativement facilement notre énervement ou notre colère dans l'espace privé, avec nos proches, mais nous osons beaucoup moins le faire dans l'espace public car nous craignons (et avec raison) les réactions négatives que cela pourrait susciter. L'expression de la colère va à l'encontre de l'idéal féminin : elle est expansive, attire l'attention d'autrui, donne de l'énergie et de la confiance, pousse à prendre l'initiative et à changer la situation.

Mais, bien s'énerver – c'est-à-dire pour les bonnes raisons, face à la bonne personne et de la bonne manière –, cela fait un bien fou ! Un bon énervement, ça redonne parfois le moral. C'est que la colère interrompt le flux normal des relations ; elle impose un moment de réflexion qui est une occasion pour le changement, une incitation à poser à nouveau nos limites : « Qu'est-ce qui se passe, pourquoi je me sens comme ça ? » L'énervement nous donne donc la chance de percevoir et de résoudre des conflits avant qu'ils ne prennent des dimensions insurmontables. Il nous rend capables d'agir et d'avoir une influence sur le cours de notre vie. Donc : cessez d'être trop gentilles, soyez vraiment en colère ! Et tant pis si ça choque. Personnellement, sur ce chapitre, j'ai décidé de me contrebalancer de l'opinion des autres. Pour choisir mes ami/e/s, il est capital

qu'ils/elles ne s'offusquent pas dès que je me montre authentique et honnête avec eux/elles par rapport à ce que je ressens. Car si, pour elles et pour eux, une absence de sourire constitue déjà une agression, je n'aurais que le droit d'être gentille, et cela ne me suffit pas.

Après cet éloge des émotions, je voudrais tout de même préciser qu'il faut en user avec modération. Tout est bien sûr toujours une question de bon dosage...



QUE FAIRE ?

PLACER LA BARRE MOINS HAUT

Attention à ne pas être trop exigeante avec soi-même ! Le perfectionnisme peut en effet miner notre confiance en nous lors de la mise en pratique d'une stratégie de prévention ou de défense.

Nous avons alors tendance à nous focaliser sur ce qui ne va pas chez nous. Nous voudrions réagir immédiatement, de manière calme, être sûres de nous, efficaces, intelligentes, spirituelles, et tout cela dans le respect des conventions sociales et de l'idéal féminin et ce alors même que les circonstances et les conventions jouent en tous points contre nous.

Il y a beaucoup d'obstacles à surmonter pour savoir se défendre, et chaque étape mérite d'être appréciée comme une petite victoire. Encore une fois, soyons indulgentes avec nous-mêmes et prenons les difficultés une par une. Je récapitule, il faut, dans l'ordre :

- être à l'écoute de notre intuition pour nous rendre compte quand quelque chose tourne mal ;
- évaluer les risques et alternatives de la situation ;
- choisir une stratégie et des outils adéquats ;
- la mettre en pratique et persister ou changer de stratégie si cela ne marche pas tout de suite.

PROTÉGER NOS POINTS VULNÉRABLES

Les points vulnérables, ce sont d'anciennes blessures émotionnelles qui n'ont jamais pu cicatriser, souvent parce qu'il n'y a jamais eu de reconnaissance de ces blessures ni de réparation. Ils se manifestent comme des points de susceptibilité exagérée, comme des « boutons » sur lesquels les autres n'ont qu'à appuyer pour nous mettre dans un état émotionnel intense et difficilement contrôlable. Par exemple, si toute allusion à votre beauté ou à vos compétences professionnelles vous énerve, de la part de n'importe qui et dans n'importe quel contexte, c'est qu'il s'agit sans doute pour vous d'un point vulnérable. Heureusement, il n'est jamais trop tard pour guérir ces points vulnérables, ou du moins pour mieux les protéger.

Un exemple : il y a une quinzaine d'années, j'ai constaté être facilement énervée quand des gens faisaient des remarques sur mon (jeune) âge. Souvent, les gens n'avaient pas du tout l'intention de me blesser ou de me critiquer – bien au contraire, ils voulaient me faire un compliment sincère. Il n'empêche que j'étais chaque fois piquée par ces remarques. Je me suis dit que ça ne pouvait pas durer, et j'ai cherché quand j'avais pour la première fois senti cet énervement. C'était quand j'avais 15 ans et que mon père mettait fin à nos discussions politiques très animées en disant que, de toute façon, tant que je ne travaillais pas je ne pouvais pas savoir, que j'étais trop jeune, trop idéaliste pour être prise au sérieux. J'ai donc compris d'où venait ce point vulnérable. Et puis j'ai commencé à le panser en y pensant : j'avais été blessée parce que mon père que j'aime beaucoup m'avait manqué de respect ; ça s'était passé à un moment où notre relation a connu de grands changements, non seulement parce que j'étais en pleine puberté, mais aussi parce que c'était le moment où je l'ai dépassé dans mon parcours scolaire, ce qui a renversé une partie de la

hiérarchie entre nous. Finalement, j'ai pu parler avec lui de ce qui s'était passé il y a maintenant plus de vingt ans, et je suis en paix avec tout cela. Aujourd'hui, je ne ressens plus aucune pique quand on parle de mon âge.

J'avoue que ce n'est pas toujours aussi facile de soigner un point vulnérable, mais je vous assure que cela vaut la peine, ne serait-ce que pour ne plus être à la merci de remarques aléatoires de notre entourage qui, la plupart du temps, ne fait même pas exprès et s'étonne de nos réactions exagérées.

Nous pouvons d'abord commencer par les identifier : qu'est-ce qui nous fait marcher/monter la moutarde au nez/pleurer tout en nous laissant l'impression de décalage entre le facteur déclenchant et la réaction ? Ensuite, nous pouvons chercher les origines de cette blessure : en quoi consistait la transgression de limite, pourquoi l'autre ou les autres ont-ils agi comme ils l'ont fait, pourquoi nous n'avons pas pu faire respecter nos limites à ce moment-là ? Suit une phase de soin, où nous allons chercher à guérir la blessure. Parfois, il suffit de nous pardonner de ne pas bien avoir pris soin de nous-mêmes à ce moment-là ; parfois, on peut chercher à clore définitivement l'incident, par exemple avec une conversation personnelle ou avec une lettre ; parfois on peut chercher à être reconnue en tant que victime, voire à obtenir une réparation, au moins symbolique. Pour des blessures plus profondes et/ou complexes, une psychothérapie peut s'avérer nécessaire.

Même quand la blessure ne peut pas guérir, en tout cas pas provisoirement, nous pouvons développer une réponse efficace aux remarques qui nous rappellent l'ancienne blessure. Une réponse qui ne s'adresse pas forcément à la personne que nous avons actuellement en face de nous, mais à nous-même, qui nous rassure et qui nous recadre dans le présent. Dans mon exemple de tout à l'heure, j'avais développé comme réponse : « L'expérience ne dépend pas toujours de l'âge. » Ça m'allait bien et, pour moi, le problème était résolu. Il n'est pas nécessaire que cette phrase ait une grande signification pour la personne en face, du moment qu'elle marche pour vous. Si ce qui nous pique est toute remarque en lien avec nos compétences professionnelles, la réponse pourrait être : « Je connais ma vraie valeur. » Ou si vous ne supportez pas qu'on parle de votre corps parce que vous vous trouvez trop grosse, vous pourriez répliquer : « Il n'y a jamais trop de quelqu'un de bien. » Dans le meilleur des cas, la réponse que vous vous bricolerez vous plaira tellement que, loin d'appréhender ce moment, vous attendrez avec impatience que quelqu'un appuie sur votre bouton pour pouvoir la placer !

MAINTENIR UN TAUX D'ADRÉNALINE BAS

Prendre de bonnes habitudes qui éliminent le trop-plein d'adrénaline dans le sang est une bonne manière de mieux gérer nos émotions en cas d'agression. Ces bonnes habitudes sont particulièrement importantes en période de stress, comme, par exemple, pendant une séparation, quand on a trop de travail ou quand on le perd, ou encore quand on doit déménager. Dans ces périodes, le stress permanent maintient le taux d'adrénaline à un niveau plus élevé tout en nous donnant l'impression que nous ne pouvons rien faire pour notre bien-être. Il est alors plus probable que nous explosions en agression de frustration ou que nous réagissions de manière inadéquate quand quelqu'un transgresse nos limites. Faire baisser notre taux d'adrénaline nous aide à gérer nos émotions pour mieux pouvoir prévenir les agressions d'autrui, mais aussi faire baisser

notre propre agressivité.

Une première manière d'évacuer l'adrénaline est l'effort physique. Tout ce qui nous fait transpirer : sport régulier, nettoyage à fond de la maison, promenade accélérée ou autres expéditions de shopping. C'est aussi le moment rêvé pour couper du bois pour l'hiver. Même faire claquer une porte peut soulager la pression intérieure qui s'accumule de façon dangereuse. Comme il n'est pas toujours possible ou agréable de courir quelques tours de pâté de maisons ou d'agiter un balai, nous pouvons trouver d'autres formes d'effort physique. Par exemple monter à pied quelques étages au lieu de prendre l'ascenseur, déplacer cette armoire qui nous dérange depuis un bon moment ou encore perforer ce rapport de cent cinquante pages pour enfin pouvoir le classer. Comme l'effort physique évacue l'adrénaline, il aide ainsi à gérer les émotions à moyen et long terme.

Pour « brûler » l'adrénaline, il nous faut aussi de l'oxygène. C'est pourquoi tout ce qui nous fait respirer peut aider à rester calme dans les phases stressantes de la vie. Vous aimez peut-être faire des balades en forêt ou prendre un bon bain chaud, écouter votre musique préférée ou utiliser des huiles essentielles qui vous détendent. À chacune ses recettes, et ça n'a pas besoin d'être cher ! Différentes formes de relaxation, comme le yoga, la sophrologie, l'eutonie, l'autosuggestion, la méditation, ou le stretching ont développé des techniques de respiration. On peut les pratiquer pour apprendre à mieux respirer, ce qui est aussi utile pour la défense physique. Certains exercices s'intègrent facilement à la vie quotidienne et, de nouveau, ce serait une bonne idée d'en prendre l'habitude. Quand on court après un tram, quand on est en retard pour rendre un rapport, quand on se sent envahi dans un métro trop rempli, des exercices discrets de détente et de respiration peuvent aider à mieux vivre ces moments, et peuvent aussi devenir des réflexes mobilisables en cas d'agression. De même, prendre l'air lors d'une dispute, faire le tour du quartier sont des stratégies qui nous apportent l'oxygène nécessaire pour nous calmer.

Une émotion exprimée est une émotion gérée, du moins partiellement. C'est pourquoi l'expression artistique et créative en général aide à évacuer les émotions et avec elles de l'adrénaline. Non seulement la danse et le chant (qui font aussi transpirer et respirer), mais aussi le théâtre, la peinture, l'écriture nous permettent de ventiler nos frustrations accumulées, d'extérioriser nos émotions, même quand elles sont inconscientes.

Quand on est énervé, on a, très rapidement, un grand nombre de fantasmes d'énervement qui s'accumulent et se concentrent sur l'objet de l'énervement. Ces fantasmes peuvent être très agressifs, par exemple vouloir étrangler l'autre, lui souhaiter un accident, le voir mort ou ridiculisé. Ils ont pour fonction de soulager notre énervement, mais souvent avec des images de « solutions » qui ne sont – fort heureusement – pas réalisables. Nous ne pouvons tout de même pas trucider tous ceux qui nous emmerdent, même si l'idée nous fait vaguement du bien ! Ces idées noires nous permettent de « tester » les alternatives d'action que nous avons dans une situation donnée en les confrontant mentalement aux réactions potentielles de l'autre, jusqu'à ce que nous trouvions une action dont les réactions ne nous mettent pas trop en danger.

UTILISER NOS ÉMOTIONS POUR DÉTERMINER NOS LIMITES

Comment vous sentez-vous juste avant un examen ? Vous êtes nerveuse, stressée ? Si vous observez ce qui se passe alors en vous, vous remarquerez beaucoup de changements plus ou moins subtils – tous liés à l'adrénaline (encore !). Même si c'est une situation tout à fait différente, c'est à peu près la même chose que nous ressentons lorsque quelqu'un transgresse nos limites, que cette transgression passe par le regard, le ton employé, les mots utilisés, les gestes, ou la trop grande proximité physique. L'intensité de l'émotion varie en fonction de l'importance que cette transgression a pour nous. Certaines choses nous mettent vaguement mal à l'aise, d'autres nous mettent hors de nous. Dans tous ces cas, l'adrénaline est à l'œuvre, et elle nous procure des réactions physiologiques et émotionnelles que nous pouvons utiliser comme signaux d'alarme. Savoir repérer ces indices est bien sûr capital dans des situations où l'agresseur cherche à nous surprendre par une action brusque, mais peut-être encore davantage lorsqu'il s'agit d'enrayer, en amont, de petites transgressions quotidiennes qui peuvent amorcer une dynamique de harcèlement, voire déboucher à terme sur des violences graves.

Peut-être vous demandez-vous ce que vont penser les gens si vous réagissez fermement face aux tentatives de transgression de vos limites. Sachez que, souvent, ils n'auront pas une bonne opinion de vous. Car une « vraie » femme est là pour les autres, se définit par les autres et se sacrifie au besoin pour les autres. Par exemple, une mère qui s'accorde le droit de ne pas tout de suite courir auprès de son bébé qui pleure parce qu'elle a besoin de cinq minutes de repos est souvent regardée comme une mauvaise mère. Une femme qui, après une double journée de travail, n'est pas toujours belle, séduisante et disponible psychologiquement et sexuellement pour son partenaire porte, dans l'opinion populaire, la responsabilité s'il « va chercher ailleurs ». Et la réaction des collègues à des remarques polies et justifiées d'une femme sur une injustice quelconque est prévisible : elle apparaîtra comme agressive ou comme masculine et ne manquera pas d'être accusée de féminisme (ce qui, aux yeux de ses collègues, constitue une trahison de la solidarité entre collègues). Le droit pour les femmes de poser leurs limites sans être mal vues avoisine zéro.

Derrière ces exemples se cachent des conceptions de l'amour, du couple, de la sexualité et des relations de travail comme des espaces où les femmes n'ont pas le droit à l'intégrité physique, émotionnelle et morale, où la transgression de leurs limites est normale. Avec de telles conceptions, nous ne savons plus clairement nous-mêmes jusqu'où nous « devons » supporter les transgressions, ni à partir de quel seuil les transgressions ne sont plus « normales », mais constituent une agression. Ceci implique que, pour s'appartenir, toute femme doit s'octroyer ce droit à elle-même par un effort particulier d'expropriation de son entourage.

Dans un tel contexte, ne vous attendez pas à ce que l'on vous félicite pour votre confiance en vous, votre respect pour vos propres limites. Ce type d'attitude n'est malheureusement pas (encore) regardé comme une vertu et, si personne ne s'y met, cela restera ainsi. Ceci dit, pour poser nos limites, il n'est pas toujours nécessaire de crier à l'agression. On peut y mettre de la nuance. Vous verrez comment dans le prochain chapitre.

Les limites servent d'ailleurs à quelque chose : à nous différencier des autres (qu'est-ce qui t'appartient à toi, qu'est-ce qui m'appartient à moi), à savoir ce

qu'est le respect et pouvoir se faire respecter, à trouver l'équilibre entre autonomie et dépendance, bref, à pouvoir créer et maintenir des relations saines et enrichissantes. Avoir des limites, les ressentir et les poser ne sont pas des actes égoïstes, mais un ingrédient indispensable de toute interaction humaine basée sur le respect. En posant nos limites, nous donnons à l'autre une occasion de comprendre quelque chose sur nous, sur notre relation ou/et sur lui-même.

LES SIGNAUX D'ALARME
En cas de transgression de nos limites, nous pouvons constater certaines réactions spontanées, qui nous signalent que quelque chose cloche. Nous les utilisons comme des sortes d'alarmes intérieures, qui nous permettent de pouvoir réagir à temps.
- Réactions comportementales : rire nerveux, rompre le contact visuel, reculer ou ne pas prendre sa place, se retirer d'un groupe…
- Réactions mentales : étonnement, recherche d'explications de la situation, banaliser le ressenti, se déconnecter de la situation…
- Réactions émotionnelles : peur, énervement, colère, appréhension, timidité, mécontentement…
- Réactions physiologiques : nœud dans l'estomac, fréquence cardiaque élevée, respiration accélérée, sentiment de pression sur la poitrine, tension dans les extrémités, les épaules ou la mâchoire, changement de couleur (rougir ou pâlir), transpiration, mains moites, frissons, chair de poule, bouche sèche.

Ce ne sont que quelques exemples, et bien sûr, nous ne manifestons pas tous ces signaux à la fois ni à chaque fois avec la même intensité. En vous observant, vous repérerez sans doute encore d'autres signaux d'alarme, et c'est tant mieux : cela signifie que vous commencez à mieux vous connaître et à mieux savoir décoder votre intuition !

FAIRE DU « PREMIER SECOURS ÉMOTIONNEL »

Même si ce n'est pas aussi facile qu'un petit sparadrap sur une coupure au doigt, vous pouvez agir sur vous-même pour éviter que la peur ne devienne panique ou que la colère ne l'emporte, sans toutefois endormir votre intuition. Le but n'est pas de ne plus sentir l'agression et de la laisser passer, mais de pouvoir contrôler vos réactions. Bien sûr, tout ce que nous pouvons concrètement faire au moment même d'une agression dépendra essentiellement de la situation. Voici tout de même une petite pharmacie de premiers secours émotionnels discrets et rapides.

- Respirez profondément et lentement « par le ventre », c'est-à-dire que le haut de votre ventre se gonfle un peu à l'inspiration et dégonfle à l'expiration. En inspirant, mais seulement lorsque la partie basse de vos poumons est remplie d'air, votre poitrine se gonfle aussi, sans que vous leviez les épaules. De même, en expirant, c'est d'abord votre ventre qui se vide, puis la poitrine. De cette manière, vous utilisez vos poumons plus efficacement et vous vous détendez. C'est un truc passe-partout : personne ne peut vous interdire de respirer…

- Mettez-vous physiquement à l'aise. Tout ce qui nous met à l'aise diminue notre niveau de stress et évite ainsi une production supplémentaire d'adrénaline.

Souvent il suffit de prendre ses distances physiques, d'adopter une position confortable pour se sentir plus à l'aise. Le but n'est pas de faire des exercices de yoga devant son agresseur, mais de trouver la position du corps qui nous fait du bien parce qu'elle nous rassure.

- Prenez du recul mental. Il y a différentes manières : analyser le type d'agression (voir chapitre 2), évaluer les risques de la situation, chercher des solutions possibles, compter jusqu'à trente, réduire l'image de l'agresseur à une taille plus réaliste en l'imaginant dans une situation de faiblesse (ce qui a bien marché pour moi, face à un chef autoritaire et intimidant, c'était de me l'imaginer avec une bonne constipation aux toilettes), se réciter un petit mantra personnel (« ceci est son problème, ça n'a rien à voir avec moi » ou autre chose qui marche pour vous).

- Gagnez du temps. Interrompre la situation, ne fût-ce que quelques secondes, nous donne du temps supplémentaire pour trouver une solution adéquate. Ce temps supplémentaire nous déstresse. Ainsi vous pouvez laisser tomber un objet comme par hasard et le ramasser, vous pouvez boire dans votre verre avant de répondre, vous accorder du temps pour réfléchir (« laisse-moi réfléchir »), commencer par une formule qui gagne du temps (« attends, ce que tu dis là est intéressant »), déclarer ouvertement que vous avez besoin de temps (« là, je suis trop énervée, on en parlera dans un quart d'heure », « il y a quelque chose qui me dérange ici, mais je dois d'abord trouver ce que c'est », etc.), prendre le temps d'essuyer ses lunettes et faire une remarque rigolote sur les gens qui essuient leurs lunettes avant de répondre à une question…

- Ne prenez pas tout pour vous. On peut partir de l'hypothèse que les autres ne fonctionnent pas fondamentalement différemment de nous. Puisque nous ne transgressons pas les limites d'autrui souvent et sciemment, il est possible que cette personne qui nous fait grimper aux rideaux de rage ne le fasse pas exprès non plus. Peut-être que son comportement n'est pas ciblé, n'a rien à voir avec nous. Il ne s'agit pas d'analyser les motivations de l'autre, mais de s'en foutre, de ne pas tout ramener à nous (« c'est parce qu'il ne m'aime pas qu'il fait ça »). Une transgression de limites n'est pas forcément une affaire personnelle, à part si vous voulez la prendre comme telle.

- Transformez la peur en colère. Ces deux émotions sont causées par l'adrénaline, et il ne faut pas grand-chose pour basculer de l'une à l'autre. La colère est plus expansive, elle nous permet de nous attaquer au problème et d'éviter la panique. Vous pouvez vous parler à l'intérieur (« mais pour qui il se prend de m'effrayer comme ça ? ! »), vous encourager (« allez, on va lui remettre les pendules à l'heure ! »), ou vous trouver des images ou des souvenirs qui vous permettent de passer d'une émotion à l'autre. Ça donne du peps !

- Accordez-vous un break. Une forte agression provoque une forte poussée d'adrénaline qui mobilise notre énergie. Une fois que le taux d'adrénaline est retombé à son niveau normal parce que l'agression est finie, nos réserves d'énergie sont épuisées. Plus le taux d'adrénaline est haut pendant l'agression, plus dure sera la chute : sentiment de faiblesse, grosse fatigue, tremblement, crise de larmes. Vous n'êtes pas folle ou malade, c'est une réaction complètement naturelle à cette dépense soudaine d'énergie que vous avez vécue. Le mieux est de prendre votre temps pour récupérer. N'exigez pas de vous-même de pouvoir continuer à fonctionner comme si de rien n'était. Cherchez une personne, un endroit de confiance où vous pouvez vous laisser aller s'il le faut, entourez-vous avec ce qui vous fait du bien, soyez indulgente

avec vous-même.

ACCEPTER NOS ÉMOTIONS ET LES EXPRIMER

Nier et refouler les émotions ne les fera pas partir, au contraire, elles vont nous chipoter de l'intérieur et nous empêcher de nous occuper du problème qui les a provoquées. Pour ne pas être maîtrisée par elles, il faut identifier les émotions, les accepter sans jugement et les exprimer. Si l'émotion n'est pas exprimée, elle va s'exprimer par ailleurs, mais en diminuant notre vitalité. Apprendre à se rendre compte de ses émotions sur le moment, à leur donner une place en les acceptant, c'est tout un programme qui dépasse ce petit manuel. Je suis sûre que vous trouverez votre manière d'y parvenir. Ceci dit, pour savoir comment exprimer nos émotions sans montrer notre vulnérabilité, rendez-vous au chapitre sur l'autodéfense verbale, « comment poser nos limites ».

VISUALISATIONS

Comme dans le chapitre précédent, voici deux nouveaux exercices de visualisation. Cette fois, c'est pour votre entraînement de body-building mental dans le domaine de l'autodéfense émotionnelle. Bon voyage !



MA BULLE DE PROTECTION
- Je respire profondément, lentement, à mon propre rythme, prenant conscience de ma respiration qui descend jusque dans le ventre.
- Quand je suis bien centrée sur moi, je pense à un événement où j'étais tout à fait heureuse, joyeuse, contente de moi-même. Cela peut être un moment de petit bonheur tranquille ou la plus grande joie de ma vie. Ce qui importe est que je déborde de bonheur. Je me rappelle tous les détails de cette situation, ce qui s'est passé. Puis, je me souviens des sensations physiques qui étaient liées à cette joie : est-ce que mon cœur battait plus vite ? Est-ce que j'avais plus chaud tout d'un coup ? Est-ce que je me suis sentie légère comme une plume ? Je peux donner une couleur à cette émotion, je peux la sentir comme une chaleur agréable. Je poursuis cette émotion jusqu'à sa source : quelque part dans mon corps est le lieu d'origine du bonheur. Quand je l'ai trouvé, je mets ma main sur cet endroit pour mieux sentir le bonheur bouillonner sous ma main. Si j'en ai envie, je donne une couleur à cette émotion, une très belle couleur, ou je me l'imagine comme une belle lumière ou une agréable chaleur.
- Puis je tourne mon attention vers l'extérieur. Autour de moi, il y a une peau invisible à la distance d'un bras. Elle m'entoure complètement, de tous les côtés. C'est comme une bulle qui est là pour me protéger, tout en me laissant toute la liberté qu'il me faut. Je peux remplir l'espace entre mon corps et cette peau avec la couleur, l'énergie, la chaleur de mon sentiment de grande joie. À chaque expiration, je souffle un nuage de cette émotion, comme quand il fait très froid ou quand on fume. Quand j'expire, un grand nuage de bonheur et de joie sort de ma bouche jusqu'à ce que je sois tout à fait entourée par cette sensation agréable.
- Ici, dans ma bulle, je suis en sécurité car, là où je suis, ni rien ni personne de désagréable ne peuvent m'atteindre. Je suis à l'abri car je sais que, quoi qu'il se passe, quoi que j'aie fait ou que les autres disent, je suis quelqu'un de bien et j'ai le droit d'être heureuse, de sentir tout le bonheur qui est en moi, tout l'amour pour moi-même qui est prêt à éclore.
- Je sais que, dans le futur, si je mets ma main sur la source de ma joie de vivre, je vais me rappeler ce moment de sécurité. Je pourrai faire appel à ma bulle quand je le voudrai pour qu'elle me protège.
- Quand je reviens dans l'ici et maintenant, je garde cette sensation agréable, je prends conscience de mon corps et j'ouvre lentement les yeux.

Vous pouvez utiliser cet exercice de visualisation pour vous détendre, pour mieux vous endormir ou pour vous entraîner ! En effet, vous pouvez vous conditionner à vous sentir protégée et entourée par cette bulle dans une situation d'agression, rien qu'en y pensant. Pour cela, il est nécessaire de répéter l'exercice et, si vous le voulez, de lier le sentiment de la bulle à un geste que vous pouvez faire discrètement face à un agresseur, par exemple poser votre main sur votre cœur.

TRANSFORMER SA PEUR EN COLÈRE

- Je respire calmement et lentement avec le ventre. Je me détends et prends conscience de tout mon corps : les pieds, les jambes, le bassin, le dos, le ventre, la poitrine, les bras, les mains, le cou, la tête, le visage.
- Quand j'ai parcouru tout mon corps en imagination, je laisse apparaître autour de moi un endroit que je connais : un arrêt de bus. L'arrêt de bus se trouve dans une grande rue avec beaucoup de bureaux et de magasins. En journée, il y a beaucoup de monde, mais pour une fois, je suis venue ici tard le soir et il n'y a pas un chat dans la rue. Je viens de rater un bus et je devrai attendre au moins vingt minutes jusqu'au prochain. Il fait noir, c'est l'hiver et il pleut. Un vent froid et désagréable balaie toute la rue. Je me protège comme je peux dans l'abribus.
- Tout d'un coup, je vois trois garçons tourner au coin de la rue et venir dans ma direction. Ils portent des blousons en cuir et des rangers. On voit que ce ne sont pas des enfants de chœur. Puis il y en a un qui me voit. Il me montre à ses copains et ils parlent de moi entre eux tout en s'approchant. Ça me met mal à l'aise : je me sens visée, je suis toute seule ici et je ne peux me mettre en sécurité nulle part. L'un d'entre eux s'approche de mon abribus, les deux autres rigolent. Ça n'augure rien de bon pour moi. Je sens comment la peur monte en moi. Alors ça, non ! Je me mets tout droit, les jambes bien écartées, je respire profondément et je me tourne vers le jeune pour le regarder directement dans les yeux, sans sourire. Moi, je ne me laisserai pas faire. Pour qui ils se prennent, ils se croient malins et courageux de venir à trois emmerder une femme seule ? ! Ce sont des lâches, voilà quoi, et s'ils cherchent des ennuis, ils les auront.
- Le jeune est arrivé à mon abribus maintenant, il se retourne encore vers ses copains qui lui font signe de continuer, et quand il commence avec son laïus,bonsoirmademoisellevousvoulezquejevous tiennecompagnieonpourraseréchaufferblabla, je le regarde méchamment. Je crie à pleins poumons la première chose qui me vient à la tête : « Mais j'en ai marre ! On ne peut même plus attendre son bus sans être emmerdée ici, et en plus, c'est Noël ! Ça ne m'intéresse pas, dégage ! » Ça me fait du bien, je me sens forte et puissante. Je vois la surprise s'enregistrer sur son visage, je vois ses copains se regarder, visiblement, ils n'ont pas de plan B. J'attends, prête à tout. Alors le jeune me dit encore « salope » pour ne pas perdre la face devant ses copains et ils s'en vont. Ses copains rigolent un peu de lui, mais c'est clair qu'ils ne sont pas très rassurés par moi. Ils disparaissent au coin de la rue et je ne les revois plus.

Je me détends après ce stress, je regarde autour de moi pour bien vérifier qu'ils sont partis et puis je continue d'attendre le bus, et j'attends avec impatience de pouvoir raconter mon dernier exploit à mes copines.

Si vous avez peur que, face à une agression, la peur vous paralyse, c'est un exercice pour vous ! Vous y apprenez à mobiliser votre colère et à devenir actrice de votre sécurité, grâce à vos émotions. Bien sûr, comme pour tout entraînement, il faut l'avoir fait, et plusieurs fois, avant le vrai « combat ».



CHAPITRE 5 :
L'AUTODEFENSE VERBALE

Bon, vous savez maintenant comment reconnaître une agression, comment rester suffisamment calme pour contrôler vos réactions et choisir la stratégie adéquate. Voyons donc comment dire non efficacement, comment poser verbalement vos limites, comment émettre des exigences précises avec succès.

Quelques mots d'avertissement pour commencer :

- La défense verbale ne fonctionne que dans des situations où nous ne sommes pas en danger physique immédiat. En d'autres termes : si l'agresseur nous frappe déjà, nous n'allons pas perdre notre temps à discuter avec lui. Pour savoir quoi faire dans ce type de situation, vous pouvez tout de suite vous reporter au chapitre sur la défense physique.

- De plus, pour que la défense verbale fonctionne, il faut que votre agresseur soit un minimum accessible à ce que vous lui dites. S'il est déjà parti, s'il est ivre mort, en plein délire, ou s'il refuse tout simplement de vous écouter, c'est une perte d'énergie et de salive. Pas la peine dans ces cas-là d'essayer de poser vos limites à l'aide d'une technique sophistiquée de défense verbale. Par ailleurs, il n'existe pas de formule magique pour forcer quelqu'un à vous écouter. Si votre agresseur se dérobe systématiquement dès que vous essayez de lui remettre les pendules à l'heure, il n'y a rien que vous puissiez faire pour y remédier. Dans ce type de cas, la question à se poser est de savoir si cela vaut vraiment la peine de maintenir une relation où l'autre n'est visiblement pas intéressé à communiquer avec vous. Il s'agit alors de faire un choix entre stopper la transgression au prix de la rupture, et accepter la transgression pour préserver la relation. Personne d'autre que vous ne connaît la réponse à cette question.

- La défense verbale, ce n'est pas une compétition : il ne s'agit pas de prouver que vous avez raison, ni d'avoir le dernier mot ou de clouer le bec à l'agresseur. Cela ne sert pas non plus à éduquer l'autre. La défense verbale peut certes avoir cet effet, mais ce sera un effet secondaire. Son but est tout d'abord de faire en sorte que la transgression de nos limites, l'agression, s'arrête. Si vous considérez la défense verbale comme un bras de fer rhétorique, non seulement vous vous exposez à perdre, mais vous introduisez surtout un autre enjeu, qui vous rend moins flexible, et qui déplace vos priorités alors que ce devrait toujours être votre propre sécurité qui prime. De surcroît, votre interlocuteur perçoit le défi et n'est plus capable d'écouter ce que vous avez à dire, car écouter équivaut à perdre. Vous connaissez sans doute ces discussions où chacun/e utilise le temps que l'autre parle, non pour l'écouter, mais pour réfléchir à ses prochains arguments. Ce sont des moments très insatisfaisants, et souvent très, très longs. Car, dans un tel schéma, vous ne pouvez ni clarifier votre position ni poser vos limites.

Même si ce ne sont que des mots, la défense verbale est une forme d'autodéfense à part entière. Un mot bien placé peut nous éviter beaucoup de maux. La défense verbale est importante dans notre répertoire d'armes de résistance parce qu'elle permet de :

- prévenir les agressions physiques avant qu'elles ne se manifestent. La défense verbale diminue le risque d'escalade et de blessures parce qu'elle ne laisse pas s'installer l'image de la « victime facile » et qu'elle peut dissuader des personnes qui ne sont peut-être pas encore tout à fait décidées à agresser.

- poser des limites à un moment où c'est encore relativement facile de le faire. Dès que notre sonnette d'alarme intérieure s'agite, nous intervenons, avant que l'agresseur n'ait pu installer la dynamique de son agression. Ceci est particulièrement important en cas d'agression instrumentale ou basée sur des relations inégales de pouvoir. En effet, la défense verbale est particulièrement efficace contre des agresseurs qui testent les limites de la victime.

- réagir dans des situations beaucoup plus quotidiennes que les agressions graves (c'est-à-dire les agressions avec séquelles physiques) et **développer sa confiance en soi**. Apprendre à poser ses limites verbalement, c'est aussi une manière de combler les lacunes de notre éducation de filles toujours sages, polies et gentilles. Et ça sert tous les jours !

- agir de manière responsable, tout en tenant compte de ses propres limites. Ceci nous évite des frustrations qui pourraient éventuellement se retourner contre nous-mêmes ou notre entourage sous la forme d'une agression de frustration de notre part. Si nous n'arrêtons pas d'encaisser, tôt ou tard nous risquons d'exploser à cause de ce trop-plein, et c'est dangereux pour nous et pour les autres.

La défense verbale est fondée sur la connaissance et l'écoute de nos limites, sur le réflexe mental de défense, sur le sentiment d'avoir droit à l'intégrité de nos limites, le droit au respect. Pour y arriver, nous devons analyser des situations conflictuelles avec distance émotionnelle, c'est-à-dire choisir si ça en vaut la peine, et observer les dynamismes de l'agression, afin de pouvoir rompre la logique du pouvoir que l'agresseur tente d'exercer.

Nous ne pouvons jamais savoir avec certitude si une transgression de limites a été faite avec ou sans mauvaise intention, ou pour démontrer que l'autre peut transgresser nos limites en toute impunité, ou pour provoquer nos émotions, ou pour tester si nous sommes prêtes à poser nos limites ou pour d'autres raisons encore. **Ce que l'agresseur veut n'est pas important**. Ses raisons ne nous intéressent pas. Ce qui est important, c'est que cela nous dérange, et c'est la raison pour laquelle cela doit cesser. Il est difficile d'agir sur la base de notre intuition, d'un sentiment vague que quelque chose cloche, surtout si nous devons renoncer sur cette base à être jolies, polies, bien sages et bien gentilles. C'est difficile parce que nous n'aurons probablement aucune preuve que notre inquiétude est justifiée, que nous « avons raison ». La seule preuve que nous avons est notre ressenti, et cela ne vaut pas grand-chose dans ce monde rationaliste. C'est pourquoi il est important de ne jamais faire un procès d'intention à l'autre. Nous ne savons pas lire dans ses pensées. Mais nous savons lire dans les nôtres, dans nos émotions, et cela nous suffit pour savoir quand le moment est venu de poser une limite. Dire clairement que nous ne sommes pas d'accord avec quelque chose met le conflit à découvert et rend une éventuelle manipulation de l'agresseur plus difficile. N'oublions pas qu'un harceleur va tenter de montrer que la vraie victime de l'affaire c'est lui, pour nous isoler en tant que « méchantes ». D'où l'importance de ne pas l'accuser, mais de parler objectivement des faits et des changements que nous souhaitons.

Car si nous ne réussissons même pas à mettre fin à des petites transgressions

subtiles, comment pourrions-nous donc nous défendre face à un danger mortel ? Cet entraînement continu – car tous les jours, quelque chose ou quelqu'un transgressera inévitablement nos limites – améliore notre confiance en nous, accroît nos capacités de défense et nous fait tout simplement nous sentir mieux. Plus de petite voix intérieure qui nous serine comment nous aurions dû réagir, ce que nous aurions dû dire – parce que nous l'avons déjà fait.

LES OBSTACLES À L'AUTODÉFENSE VERBALE

LES FEMMES CROIENT TOUJOURS QUE C'EST DE LEUR FAUTE

Le problème de base pour la défense verbale, comme pour toutes les autres formes d'autodéfense, c'est d'arriver à accepter nos aspects positifs et négatifs. À nouveau, il y a une sacrée différence entre les genres : le statut social de l'homme est déterminé par ce qu'il fait, par ce qu'il est. Le statut social de la femme repose sur son apparence. C'est pourquoi nous nous soucions tellement de ce que les autres pourraient penser de nous.

Mais, si nous savons ce que nous valons, si nous assumons nos erreurs et nos imperfections, nous pouvons plus facilement nous foutre de l'opinion que certains ont de nous. Franchement, est-ce que n'importe quel gars, juste parce qu'il m'agresse, a de l'importance à mes yeux ? Et une importance telle que je devrais lui consacrer toute mon énergie pour le remballer avec brio ? Non. Moi, je sais ce que je dois penser de moi, et si les autres pensent autre chose, c'est leur problème. Si quelqu'un trouve que c'est impoli ou agressif de poser ses limites, c'est son opinion personnelle, mais nous ne sommes pas obligées de nous y soumettre. Avec une telle attitude, nous serons sans doute moins perfectionnistes, mais plus solidaires avec nous-mêmes. La culpabilité aura moins de prise sur nous. Mais surtout, nous ne dépendrons plus de l'acceptation, voire de l'amour de quelqu'un d'autre pour nous sentir bien, pour savoir que nous avons le droit d'exister et d'être heureuses. C'est une position de force qui nous vient de l'intérieur. C'est seulement dans une telle position que nous pourrons dire clairement ce dont nous avons besoin, sans nous culpabiliser, et sans culpabiliser les autres jusqu'à ce qu'ils s'occupent de nous. Fortes de cet équilibre intérieur, nous arriverons même à refuser la responsabilité (et donc la culpabilité) des problèmes des autres.

Donc, face à une agression, nous posons nos limites. Le but n'est pas que l'autre s'excuse, mais qu'il arrête le comportement qui nous a dérangées. Car lorsque nous attendons de quelqu'un qu'il s'excuse, c'est notre réflexe pédagogique qui l'emporte : nous voulons lui donner une leçon, lui faire comprendre quelque chose. Ce n'est pas nécessaire. Ce n'est pas à nous de le faire, et nous ne sommes même pas payées pour ce travail épuisant ! Surtout, en attendant que l'autre s'excuse, nous lui donnons le contrôle de la situation, nous restons accrochées à ses lèvres au lieu de nous occuper de nous-mêmes.

Parce que nous dépendons trop du regard des autres, nous avons souvent tendance à ne pas refuser tout de suite une critique infondée. Au contraire, nous la prenons au sérieux et, pour montrer notre bonne volonté, nous cherchons des exemples, mêmes très rares, lointains ou infondés qui donnent raison aux critiques. Si nous le faisons, c'est parce que nous avons secrètement peur d'être réellement ce que l'on nous reproche d'être. Mais personne n'est parfait, et

avoir commis des erreurs ne veut pas dire que nous ne sommes pas de bonnes personnes. Donc, même si une critique est justifiée pour quelques moments très limités de ma vie, cela ne veut pas dire qu'elle est vraie en général : par exemple si, dans telle situation, je me suis montrée avare, cela ne veut pas dire que je suis avare en général. Une bonne critique s'adresse à un comportement, pas à une personne. Elle est concrète et nous permet un changement, une amélioration. Une critique constructive nous donne une information nécessaire, elle ne nous attaque pas personnellement et constitue en réalité une preuve de respect : quelqu'un prend la peine de nous faire savoir quelque chose, probablement parce qu'il tient à une bonne relation entre nous, à notre travail, à nous !

LES FEMMES ONT TROP SOUVENT LEUR LANGUE DANS LEUR POCHE

Vous avez sans aucun doute déjà vécu ça : quelqu'un vous agresse, mais vous restez bouche bée, à chercher la bonne réplique. Trois heures après, vous la trouvez, vous savez finalement ce que vous auriez pu dire, mais il est trop tard. Ou encore : vous brûlez d'envie de parler à quelqu'un de quelque chose qui vous préoccupe dans son comportement, mais vous n'osez pas parce que vous avez peur qu'il le prenne mal, qu'il se fâche ou que les autres pensent du mal de vous, et vous vous taisez.

Se taire quand il y a violence est la meilleure manière de la laisser perdurer. Il est important d'appeler les choses par leur nom et d'attirer l'attention d'autrui sur le fait que vous considérez un certain comportement comme dérangeant, voire violent. Parfois, il est difficile, surtout au sein de groupes de solidarité, comme la famille ou le travail, de surmonter cette réticence à « cafter », à « dire du mal des autres », parce qu'on nous a inculqué dès l'enfance que ce n'est pas bien de faire ça. Nous avons par conséquent l'appréhension que les autres nous excluront, nous rejetteront pour cette trahison du pacte tacite de non-dénonciation. Mais il est important de rendre publique la violence, et ce pour plusieurs raisons : le regard des autres peut décourager un agresseur ; vous responsabilisez ainsi votre entourage et vous ne devez plus porter ce poids toute seule ; vous donnez à votre entourage une chance de vous venir en aide, sachant que l'attention d'autrui diminue les risques d'escalade et, par ce correctif extérieur, l'engrenage de la violence. C'est un signe de confiance en soi et d'intelligence que de demander de l'aide à quelqu'un d'autre, de faire un scandale.

Donc : n'en déplaise à notre réputation de bavardes, nous devrions parler plus mais pas n'importe comment ! Le silence n'est pas toujours à notre désavantage. Se taire peut prendre des sens différents, selon le contexte, ce n'est pas seulement un signe de peur. Nous pouvons utiliser notre silence comme une arme qui marque notre désintérêt et nie tout soutien à l'autre. Plus on a de pouvoir, moins on raconte de sa vie privée, plus on en sait de celle des autres. Et vice versa : moins les gens en savent sur nous, plus nous aurons de pouvoir, moins nous serons vulnérables. C'est une bonne idée de ne pas donner des informations personnelles à n'importe qui. La révélation de nous-mêmes donne du pouvoir aux autres.

LES FEMMES PARLENT COMME DES FEMMES

C'est notre éducation qui détermine notre manière de communiquer. Et, étant donné la façon dont les femmes sont éduquées, je peux vous dire qu'il n'est pas étonnant qu'elles aient beaucoup de lacunes dans l'art de poser leurs limites ! Le langage lui-même, à commencer par lui, n'est pas de notre côté. Le français – comme beaucoup d'autres langues – est centré sur les hommes et rend les femmes invisibles, les exclut et les rejette. Le masculin l'emporte. Les femmes sont moins décrites par leurs activités ou leurs capacités que par leur appartenance à un groupe ou à un homme. Pensez simplement à la distinction entre « Madame » et « Mademoiselle » – pour les hommes, pas de tels chichis, ce sont tous des Messieurs. Les connotations dévalorisantes sont beaucoup plus nombreuses pour les femmes que pour les hommes, surtout dans les domaines sexuel et corporel.

Mais ce n'est pas seulement une question de grammaire et de vocabulaire. Même une langue qui n'est pas faite pour nous peut être utilisée à notre avantage. Une possibilité que beaucoup de femmes négligent en se conformant à un idéal de la féminité polie, gentille, se sacrifiant pour les autres. Cette politesse a bien sûr une fonction : réduire les conflits, les antagonismes, les désaccords. Elle est l'outil des gens qui n'ont pas le pouvoir et qui sont donc dans une position où il est trop dangereux de dire ouvertement ce que l'on pense, de réclamer son dû. C'est pourquoi les femmes ne donnent que rarement un ordre direct, mais posent plutôt des questions – c'est-à-dire qu'elles laissent le choix à l'autre de faire ou de ne pas faire ce qu'elles proposent. Si vous dites : « Arrêtez, s'il vous plaît », la traduction est : « Vous arrêterez si vous le voulez et quand vous le voudrez bien, mais pas quand moi je le veux. » Les femmes suggèrent au lieu d'affirmer. Elles anticipent le refus, elles se soumettent, minimisent, doutent d'elles-mêmes et ne dévoilent pas leurs sentiments d'aversion vis-à-vis de l'autre. Ce n'est pas étonnant que le stéréotype de la communication féminine soit la manipulation, la dissimulation, le mensonge… Ce n'est pas parce que nous trouvons ça chouette de manipuler que nous le faisons, mais parce qu'on ne nous a jamais appris comment intervenir sur notre entourage d'une manière plus authentique.

Et tout cela nous rend faibles, dépendantes de la bonne volonté des autres, et surtout incompréhensibles. Après, on s'étonnera que les femmes et les hommes ne puissent pas se comprendre ! Si la politesse a sa fonction quand tout va bien, elle est déplacée face à une agression. Sa raison d'être est de réduire les conflits, mais, s'il y a agression, c'est qu'elle a déjà échoué, et que le temps est venu de changer de stratégie. Cela ne veut pas dire qu'il faut tout de suite insulter et engueuler l'agresseur. Mais, pour poser des limites fermes, ne laissez plus le choix à l'autre, ne minimisez pas ce qui se passe, ne doutez pas de vous-mêmes. Dites clairement et directement ce que vous voulez et ce que vous ne voulez pas. Si vous ne le faites pas, personne ne le fera à votre place. Car personne ne sait mieux que vous où se trouvent vos limites. Briser cette ambivalence du doute (« est-ce qu'il le fait exprès, ou est-ce moi qui suis trop susceptible ? ») aide aussi à mieux gérer la culpabilité et la honte de ce qui nous est fait, de le rendre public et de rendre ainsi l'agresseur responsable de ses actes.

PARLEZ-VOUS LE FÉMININ ?
Traduction de quelques formules.

Ce que les femmes veulent dire	Ce que les femmes disent	Ce que les agresseurs entendent
Tu es trop près, recule !	J'ai l'impression que tu t'approches un peu trop.	Je ne suis pas sûre que tu sois vraiment trop près, et le fait que tu sois trop près n'a aucune conséquence et tu ne dois rien changer.
Range tes affaires sans que je doive te le dire à chaque fois !	Chéri, j'ai encore trouvé des chaussettes sales au milieu du salon. Elles sont à toi ?	Je m'occupe de tes affaires, je veux juste m'assurer qu'elles sont bien à toi. Surtout ne te bouge pas !
Hé, faites la queue comme tout le monde !	Excusez-moi, je crois que j'étais avant vous.	Je m'excuse car c'est sans doute de ma faute. En plus, je ne suis pas sûre que vous m'ayez dépassée. Veuillez m'éclairer sur ce point.
Aller boire un verre avec toi ? Jamais de la vie !	Je suis vraiment désolée, mais ce soir, je ne suis pas libre.	J'aurais tellement voulu prendre un verre avec toi, mais, malheureusement, je ne peux pas ce soir. Réessaie demain et je dirai oui.
(En voiture) Ralentis, tu me fais peur !	Tu vas un peu trop vite à mon goût. Ça te dérange d'aller un peu plus lentement ?	À mon avis purement personnel, tu roules un petit peu trop vite, mais je peux me tromper aussi. De toute façon, ce n'est pas grave, et tu peux continuer comme ça si tu veux.

N'oubliez pas que des préjugés par rapport à la violence, surtout par rapport à la violence sexuelle, persistent. Tout d'abord il y a des interprétations fort différentes du comportement des femmes. Tandis que les femmes trouvent tout à fait normal de porter certains vêtements, de sourire, de parler avec un homme dans un café, d'accepter une invitation, de se rendre à un endroit privé avec un homme – les mêmes comportements sont pour de nombreux hommes un signal que la femme en question cherche une relation sexuelle. Certains hommes ont

l'illusion que la victime aime être violée et qu'elle joue la prude pour se rendre intéressante. D'autres pensent qu'une femme a toujours les moyens de ne pas être violée si elle ne veut vraiment pas l'être, et que si une relation sexuelle a eu lieu, c'est donc qu'elle le voulait bien et que, par conséquent, ce n'était pas un viol. Il faut donc répéter qu'on n'est pas d'accord et qu'il s'agit d'un viol pour que l'agresseur ne puisse plus prétendre que, dans le fond, il nous fait une faveur.

Abandonner les mauvaises habitudes de la communication féminine, cela signifie aussi expliciter ce qui est en train de se passer, spécifier le sujet de l'interaction. Si je veux savoir quelque chose, je dois le demander. Même si quelqu'un est de mauvaise volonté et ment, nous pouvons examiner, outre les explications qu'il nous donne, ses gestes, son attitude, tout son langage non verbal pour voir si nous le trouvons crédible. Dire ce que nous voulons et ce que nous ne voulons pas, c'est aussi arrêter de parler du contenu quand ce qui nous dérange, c'est la forme, la façon dont l'autre nous parle. C'est changer de sujet si un thème nous met mal à l'aise. Revenir sur un événement où nous n'avons pas pu réagir sur le moment, mais qui est resté important pour nous. Ne pas répondre aux éventuelles provocations de l'autre tout en tenant bon sur sa position. Ne pas tourner autour du pot, et entrer directement dans le vif du sujet, sans supposer que l'autre va comprendre ce que nous voulons lui communiquer par des allusions. Plus c'est clair et court, mieux c'est.

LES FEMMES N'UTILISENT PAS ASSEZ DE GROS MOTS (PAR EXEMPLE : NON)

« Quand une femme dit non, ça veut dire peut-être ; quand elle dit peut-être, ça veut dire oui. » Ce dicton et bien d'autres semblables nous rendent la vie difficile, car notre non, du coup, n'est pas toujours un non pour les autres. Déjà, pour nous, dire non n'est pas évident. « Non », ça ressemble fort à « con », et c'est peut-être pour ça que beaucoup de femmes bien élevées (donc mal élevées en ce qui concerne l'autodéfense) hésitent à l'utiliser. Imaginez-vous la situation suivante : vous êtes assise dans un parc, sur un banc, vous profitez du soleil et du beau temps, du silence et du temps que vous prenez pour vous-même. Puis une vieille dame s'approche de votre banc et demande : « Est-ce que c'est libre ? » Elle vous donne le choix, elle pose une question à laquelle vous pouvez répondre oui ou non. Vous avez envie de rester seule sur votre banc. Mais oserez-vous dire non ? Juste non, rien de plus ? Peut-être inventez-vous une excuse : « Désolée, j'attends quelqu'un. » Ou vous dites oui, mais sur un ton par lequel vous espérez montrer à cette dame que vous préférez qu'elle s'en aille. Ou encore vous dites oui, mais vous sortez un journal ou un livre pour qu'elle ne soit pas tentée de vous adresser la parole. Rares sont les femmes qui osent dire « non ». Juste parce qu'elles ne veulent pas, sans aucune excuse.

Nous avons déjà parlé de cette manie de tourner autour du pot. Les « je ne préférerais pas », les « peut-être une autre fois », voire les « oui » lâchés du bout des lèvres, les mâchoires serrées seraient très avantageusement remplacés par un simple « non ». Trois lettres, ni plus ni moins. Il n'y a aucune partie de ce « non » que l'autre ne peut pas comprendre, qu'il pourrait interpréter autrement. Non, c'est non. C'est pourquoi un non n'a jamais de raison. Ou plutôt si, il en a une, fondamentale : notre limite, qui a été transgressée. Mais il n'est pas nécessaire que nous nous perdions dans de longues explications. Donner une

raison pour un non, c'est se justifier, et cela affaiblit notre position. Nous ne sommes pas obligées de nous justifier sur nos limites. Nous les avons, nous les posons et basta.

Quelqu'un qui n'entend pas notre non, qui insiste ou cherche à nous convaincre que ce non n'en est pas vraiment un, c'est louche. Cela devrait déclencher toutes nos sonnettes d'alarme car c'est un comportement prédateur. En effet, un harceleur, quelqu'un qui essaie de nous embobiner dans un jeu de manipulations, de sous-entendus, d'accusations, de culpabilités et de mensonges, ne voit pas un non comme un non. Pour lui, notre non et chaque raison que nous donnons, c'est un défi. C'est pourquoi il est important de dire non clairement, sans aucune justification ou explication, de rester sur cette position et de passer à autre chose. Car si j'ai déjà dit non et que je reste là comme une plouque, disponible, comme si j'attendais quelque chose (une excuse ? l'accord de l'agresseur ?), ça donne l'occasion à l'autre de continuer encore un peu à tester mon non, ma limite.

Notre non sera plus facilement accepté si nous laissons aussi de l'espace à l'autre pour exprimer ses émotions. Car si nous sommes sûres que c'est non, cela ne va pas forcément plaire à l'autre, et il a le droit de le dire. En lui laissant montrer son mécontentement sans l'écraser, nous créons une relation d'égalité. Si nous nous mettons en position de supériorité (c'est moi qui décide et tu te tais !), ça provoquera de la résistance, voire une escalade de la violence.

Une forme plus élaborée du non, c'est la séparation. Ça non plus, personne ne nous a jamais expliqué comment faire. « Fifty ways to loose your lover », chantait Paul Simon. C'est bien beau, mais où sont-elles donc répertoriées, ces cinquante façons de rompre avec son Jules ? ? ? C'est pourtant très simple : quand une relation de n'importe quel type est finie, c'est fini. La seule bonne manière de rompre le contact est de rompre le contact. Vous pouvez éviter pas mal de résistance en choisissant bien le moment et le lieu – pourquoi pas quand vous prenez un verre ensemble ? Il est moins probable que l'autre fasse une scène en public que si vous êtes juste tous les deux. Dites d'abord que c'est fini, brièvement et directement. Rien de ce que vous pourriez dire ne va rendre ce moment moins douloureux pour l'autre. Ça ne sert à rien de mâcher vos mots. Il a besoin de comprendre que c'est fini, point à la ligne. Il n'y aucune marge de manœuvre pour une négociation. Si vous ne pouvez pas faire autrement car l'autre insiste trop pour savoir pourquoi, parlez plutôt de raisons générales, à la première personne (« j'ai besoin de passer à autre chose », « je n'ai plus de place pour évoluer », « je ne me sens plus à ma place dans cette relation »). Car si vous parlez à la deuxième personne, de raisons spécifiques (« parce que tu ronfles », « tu m'humilies devant tes amis », « je sais bien que tu en as une autre »), d'abord vous l'accusez et il va se défendre, et puis vous lui donnez des munitions pour prouver que ce n'est pas le cas. De toute façon, ce sera une discussion interminable alors que vous voudriez tout terminer d'un coup. Il est important de laisser à l'autre sa dignité. Vous pouvez aussi focaliser cette dernière rencontre sur l'avenir et les alternatives de l'autre, sans toutefois mentionner un possible futur contact (il va se jeter sur cet espoir).

Attention quand même lors de la rupture d'une relation où il y a déjà de la violence, même si elle est subtile. Au moment où l'autre se rend compte que sa proie échappe à son contrôle, il va ressentir un mélange de panique et de fureur, ce qui provoque souvent l'escalade de la violence. La plupart des « tragédies familiales » et pseudo-« crimes passionnels » ont lieu au moment même de la

séparation ou juste après. Dans ces cas-là, vous pouvez vous faire accompagner par une ou plusieurs personnes de confiance pour annoncer la bonne nouvelle (pour vous) à votre partenaire, vous pouvez organiser un déménagement en son absence, sans prévenir – mais ne prenez pas ses affaires pour vous venger, car cela laisse la porte ouverte à de nouvelles disputes et à d'autres discussions. Si vous avez peur pour vous et/ou vos enfants, vous pouvez aussi vous mettre en sécurité dans un refuge pour victimes de violence conjugale. Ces refuges ont une adresse secrète, et votre ex-partenaire aura du mal à vous retrouver. De plus, le personnel des refuges connaît bien les situations de violence dans le couple et peut vous soutenir et vous conseiller dans toutes les démarches administratives et juridiques.

LES FEMMES SE CONTREDISENT

Parfois, alors même que nous avons l'impression d'avoir clairement posé nos limites, l'autre s'obstine à ne pas comprendre. Ce n'est pas forcément qu'il ne veut pas comprendre (et encore). C'est peut-être aussi que notre langage non verbal n'est pas cohérent avec notre message principal. Dans les recherches sur la communication, on a découvert que le langage non verbal importe beaucoup plus pour la crédibilité du locuteur que les mots qu'il utilise. En effet, les gestes et les attitudes du corps comptent pour 55 % de la crédibilité d'un message, le ton de la voix pour 38 % et les mots pour seulement 7 %. Sans un langage non verbal cohérent, il est quasiment impossible de poser une limite claire et nette. Pour être claire tout de suite : je ne pense pas qu'un langage non verbal peureux et peu assertif attirerait quasi magnétiquement les agresseurs. S'il est vrai que les femmes plus assertives sont moins souvent agressées, ce n'est pas tellement parce qu'elles dissuadent d'emblée, mais parce qu'elles analysent les situations de risque correctement et qu'elles n'hésitent pas à poser leurs limites avant que la situation ne dégénère.

On ne peut pas apprendre un langage non verbal assertif comme on apprend l'anglais ou le chinois (*être assertive, c'est avoir la capacité d'exprimer sa propre personnalité et ses positions dans les relations sociales et de pouvoir maintenir ces positions, de formuler ses besoin et de poser ses limites face à autrui, tout en respectant les limites d'autrui*). Le langage non verbal est profondément lié à nos émotions, souvent de manière inconsciente. C'est pourquoi il est difficile d'en prendre le contrôle tant qu'on n'a pas travaillé sur ses émotions, et c'est aussi la raison pour laquelle j'ai commencé par vous parler dans ce livre de la défense émotionnelle. Donc, si vous arrivez à contrôler vos émotions, votre langage non verbal le montrera. D'un autre côté, je suis convaincue (parce que je l'ai vu !) qu'un travail sur le langage non verbal peut nous aider à mieux comprendre nos émotions dans une situation donnée et à les utiliser plus efficacement.

Comme n'importe quelle autre langue, le langage non verbal a une grammaire et un vocabulaire, et, si nous voulons l'utiliser, il nous faut en connaître les différents éléments et les divers paramètres. Il y a d'abord la question de l'espace : quelle place occupons-nous dans l'espace ? Quelle position choisissons-nous par rapport à l'autre ? Qui a le droit de pénétrer dans la sphère de l'autre ? Jusqu'où ? Comment ? Le temps joue également un rôle, par exemple combien de temps pouvons-nous parler sans être interrompue ? Combien de pauses faisons-nous en parlant ? Hésitons-nous dans nos gestes ? Le regard – et

son absence – en disent aussi beaucoup sur une personne et sa relation à autrui ; ce n'est pas un hasard si, pour rendre une photo anonyme, il suffit de mettre une barre noire sur les yeux. Nos gestes et notre posture envoient constamment des messages à notre environnement. Quand deux personnes se croisent sur un trottoir étroit, c'est par des signaux subtils de langage non verbal qu'elles décident de quel côté chacune passera. Et, bien sûr, l'expression du visage est un des éléments les plus importants dans le langage non verbal, car l'un des plus différenciés.

C'est l'air qui fait la chanson. Il suffit de dire une même phrase avec des intonations très différentes pour en changer complètement le sens. Par exemple la phrase : « Je ne l'ai plus vu. » Si nous la disons tristement, c'est que nous sommes déçues de ne plus avoir de contact avec cette personne. Sur un ton inquiet, nous nous demandons où elle peut bien être, si quelque chose lui est arrivé. Le dire en riant donne à comprendre que nous sommes contentes d'en être débarrassées. La liste des interprétations possibles pourrait se poursuivre sur des pages et des pages. C'est pourquoi la communication par écrit, par email notamment, suscite beaucoup plus de malentendus qu'à l'oral : il nous manque les signaux du langage non verbal pour interpréter les significations de l'autre. Même au téléphone, il est plus difficile de comprendre l'autre que face à face.

Plusieurs éléments font de notre voix un instrument : le volume et la hauteur, bien sûr, mais aussi le timbre et la mélodie. Il est vrai que les voix des femmes sont un peu plus hautes que celles des hommes, et ce n'est sans doute pas un hasard si, dans notre société, les voix assimilées à l'autorité sont des voix graves. Mais cette différence naturelle est encore exagérée par notre effort de parler comme des femmes et l'effort des hommes de parler comme des hommes : nous choisissons des registres plus élevés, les hommes des registres plus graves, et l'écart naturel se creuse par notre conditionnement social.

Si vous prêtez attention au langage non verbal des gens autour de vous, vous constaterez qu'il y a des différences très marquées entre la manière d'être et de parler des femmes et celle des hommes. Voici quelques indices de ces différences culturelles dans les formes de communication (il y a fort heureusement des exceptions et je ne mentionne ici, comme toujours, que les grandes tendances) :

- les femmes prennent moins de place que les hommes : elles gardent les jambes fermées, voire croisées, les coudes près du corps, font moins de grands gestes, choisissent rarement une position d'équilibre ;
- les femmes passent un temps énorme à soutenir la communication d'autres personnes, par leur regard, des hochements de la tête, des petits « mhm » qui signalent l'attention positive et encouragent l'autre à continuer de parler ;
- les femmes baissent plus souvent les yeux devant le regard d'une autre personne, ce qui signale leur peur ou leur soumission ;
- les femmes sourient tout le temps, même quand elles n'ont aucune raison de sourire ; en effet, le sourire a chez beaucoup de femmes l'intention d'apaiser l'autre, de le mettre de meilleure humeur.

Bien sûr, tout cela n'est pas de notre faute, c'est ce que nous avons appris à faire depuis toutes petites. « Assieds-toi convenablement, comme une fille », « Si tu tires la gueule comme ça, tu n'es pas jolie », « Tu ne souris pas assez, comme ça, tu ne trouveras jamais un mari », « Baisse les yeux quand je te parle ! » Ce sont des messages que les petites filles reçoivent, explicitement ou implicitement.

Et si, en tant que femmes adultes, nous adoptons un langage non verbal « masculin » – par exemple si nous nous asseyons les jambes grandes ouvertes, si nous nous grattons là où ça chatouille, si nous ne sourions pas sans bonne raison de le faire, si nous regardons tout le monde droit dans les yeux… –, nous voilà devenues vulgaires, arrogantes, agressives. Notre entourage va essayer de nous discipliner pour que nous retournions sur le droit chemin de la féminité. Or coller à la « féminité » ainsi comprise implique d'adopter des attitudes et un langage non verbal qui ne nous font apparaître ni comme très crédibles ni comme très imposantes en situation de confrontation. De fait, on nous prend en général beaucoup moins au sérieux qu'un homme quand c'est nous qui disons non.

Montrer de la faiblesse, de la peur ou de la soumission, c'est assez contradictoire avec le simple fait de dire non. Par ces signaux, notre corps dit alors le contraire de ce que nous voulons dire. Ils sont même dangereux car ils risquent d'inviter à nous voir comme des victimes faciles car inoffensives.

LES FEMMES SE CACHENT DERRIÈRE DES EXCUSES

Notre grande spécialité, ce sont les excuses. Imaginez-vous Jean-Pierre, un ami de longue date : vous l'aimez bien, socialement, mais sans plus. Un jour, il a la mauvaise idée de tomber amoureux de vous, et ce n'est pas réciproque. Il vous invite à prendre un verre, à aller au cinéma, à voir votre groupe préféré ensemble. Vous sentez bien qu'il y a quelque chose derrière toutes ces invitations. Mais au lieu de lui demander ouvertement ce qu'il veut et, le cas échéant, lui dire clairement non pour une relation amoureuse, mais oui pour l'amitié déjà existante, vous inventez des excuses : comme c'est dommage que vous ayez déjà prévu autre chose ce soir, que vous ayez déjà vu ce film, que vous n'alliez plus au concert parce que vous avez les tympans fragiles ou que sais-je encore. Jean-Pierre, lui, avec toute sa bonne volonté, entendra seulement que ça tombe juste mal, ce soir-là, ce film-là, ou cette sortie-là, et que, s'il propose autre chose, vous serez ravie d'accepter. Pauvre Jean-Pierre… Si après quelques semaines à courir après vous il se rend finalement compte que cela ne sera jamais oui (et il y a des Jean-Pierre qui s'accrochent et gardent longtemps espoir ! ! !), il sera – avec raison – fâché que vous l'ayez mené par le bout du nez. Et il aura nettement plus mal que si vous lui aviez dit tout de suite que son espoir était vain, et que ce n'était pas la peine d'insister.

Mais pour quelle raison sommes-nous si créatives pour inventer des excuses, et tellement peu créatives pour poser des limites claires, quitte à nous fourrer dans des situations inextricables ? C'est simple : c'est parce que nous ne voulons pas faire de mal aux autres. Nous ne voulons pas qu'ils se sentent rejetés, parce que nous craignons qu'ils fassent de même avec nous, qu'ils se vengent, qu'ils nous fassent du mal, qu'ils nous agressent. Il n'y a aucune manière de rendre moins amère la pilule du « non » – à part la faire avaler vite et bien, d'un seul coup.

Si c'est pour protéger notre vie, pour détourner l'attention d'un agresseur, si c'est une stratégie consciemment choisie pour maintenir notre intégrité au lieu du chemin de la moindre résistance, un mensonge peut être utile. Ceci dit, dans la vie quotidienne, c'est une stratégie contre laquelle je vous mets en garde. Même si j'ai pitié de ce pauvre Jean-Pierre, ce ne sont pas des raisons morales qui font que je vous déconseille les excuses et les mensonges. Jean-Pierre n'a

peut-être pas mérité qu'on lui mente. Dans d'autres cas de figure, quand on me fait royalement chier, je n'ai aucun scrupule à mentir – ce n'est que justice. Mais le problème n'est pas de savoir si c'est mérité ou pas. Le vrai souci, avec l'excuse bidon et le mensonge protecteur, c'est que ça ne marche que rarement comme prévu, surtout quand nous mentons pour protéger l'autre de la douleur, ou pour préserver notre image publique, par lâcheté ou par paresse. Car, une fois que nous avons menti, nous sommes obligées de continuer à mentir, ne serait-ce que pour couvrir les premiers mensonges, et cela nous prend très vite beaucoup d'énergie. Rien que le fait de retenir nos différents bobards nous demande une attention folle.

En outre, beaucoup d'excuses « classiques » se révèlent être de fausses bonnes idées. Par exemple, dire à un dragueur qu'il ne vous intéresse pas parce que vous êtes lesbienne n'a guère d'efficacité – au contraire, il y a des hommes qui pensent carrément que cela constitue un défi à relever, qu'ils doivent vous prouver qu'il vous faut juste un « vrai » homme pour devenir hétéro. Invoquer la menstruation n'est pas non plus une bonne excuse. Une étude sur les victimes de viol a montré que les agresseurs n'arrêtaient pas l'attaque même si les femmes avaient réellement leurs règles. Donc : ce qui nous semble des raisons logiques pour ne pas violer une femme ne sont pas des raisons logiques pour ces agresseurs. Pour nous, à vrai dire, il n'y a aucune raison logique pour une agression alors que, pour lui, il y en a potentiellement plein. N'oublions pas non plus que, parmi les agresseurs, il y en a aussi une toute petite minorité qui a des obsessions maladives, qui sont réellement convaincus que Madonna, Justine Hennin ou vous êtes vraiment amoureuses d'eux. La meilleure stratégie est de donner un message dans lequel RIEN ne puisse être mal interprété. Par exemple : « NON ». Si c'est trop abrupt pour vous, vous pouvez essayer des variantes, par exemple : « Je ne veux plus aucun contact avec vous. » Pas assez poli et gentil ? Malheureusement, la gentillesse est une invitation, une porte ouverte, et c'est un luxe que peu d'entre nous peuvent se permettre. Incroyable mais vrai, même des insultes criées avec toute notre force peuvent être interprétées comme une déclaration d'amour par certains. Par contre, non, c'est non.

LES FEMMES SE DÉCOURAGENT TROP VITE

D'accord, vous avez clairement dit non, sans tourner autour du pot, sans donner d'excuses, en utilisant votre langage non verbal qui montre que vraiment vous ne voulez pas. Et ça ne marche pas. Vous ne savez plus quoi faire d'autre. Alors vous vous faites votre cinéma : c'est que vous n'avez pas assez bien posé votre limite, que vous êtes nulle (culpabilité), sans doute vous avez affaire à un spécimen particulièrement dangereux, il n'attend qu'une chose, c'est que vous vous enfonciez encore plus… Mais ce type de réflexion est absurde. C'est un peu comme si vous aviez pris la décision d'arrêter un robinet qui fuit en serrant un boulon, et que, parce que cela ne marche pas à la première tentative, vous pensiez que vous êtes incapable ou que ça ne sert à rien. Mais peut-être faut-il juste tourner un petit peu plus fort, dans le même sens…

Ce n'est pas sorcier de savoir pourquoi l'autre ne s'arrête pas tout de suite à votre premier refus. Toute la culture populaire nous démontre en effet en permanence que le moyen le plus efficace pour avoir du succès au travail ou en amour est la ténacité. Dans n'importe quel film (surtout les films américains), on nous montre qu'à force de patience et de volonté, on arrive à apprivoiser le

renard, à conquérir la belle blonde, à devenir riche, intelligent ou même président. C'est pour cela que certaines personnes pensent qu'en nous harcelant, elles vont miraculeusement réussir à se faire aimer de nous. Ce sont les mêmes personnes qui n'arrivent pas à entendre notre non. Pourtant, la ténacité n'est pas une preuve d'amour, c'est juste une preuve de ténacité.

Le seul moyen dans ces cas-là, c'est de battre les fatigants infatigables avec leurs propres armes. Soyez persistante dans la pose de vos limites et soyez chaque fois plus claire encore que la précédente. Ne vous laissez pas dévier de votre route.

Insister toujours sur le même point, c'est être cohérente. Insister nous procure aussi plus d'assurance et davantage de conviction dans la manière dont nous posons nos limites. Tant que nous n'avons pas obtenu ce que nous avons demandé, ce dont nous avons besoin, il est hors de question de changer de disque et de demander autre chose, sinon, nous avouerions en quelque sorte que notre première demande n'était pas si importante que cela. « À force d'insister, la goutte creuse la pierre », comme on dit chez nous en Autriche.

LA TECHNIQUE DU DISQUE RAYÉ
Lui : Bonsoir, Mademoiselle, vous avez des beaux yeux, vous savez.
Vous : Ça ne m'intéresse pas.
Lui : Comment ça, je vous fais un compliment et vous me répondez comme ça ?
Vous : Ça ne m'intéresse pas.
Lui : Allez, ne soyez pas comme ça, souriez un peu.
Vous : Ça ne m'intéresse pas.
Lui : Quoi, vous voulez tirer la gueule ? Ça me fait mal au cœur.
Vous : Ça ne m'intéresse pas.
Lui : Ne soyez pas si froide avec moi. Vous devriez être contente que je m'intéresse à vous.
Vous : Ça ne m'intéresse pas.
Lui : Tu sais pas dire autre chose ? T'es un perroquet ?
Vous : Ça ne m'intéresse pas.
Lui : Ah, va te faire foutre, espèce de salope.
Vous : Ça ne m'intéresse pas.

Le dragueur n'a pas compris ce qui lui est arrivé. Il a dépensé une énergie énorme pour nourrir le dialogue tandis que vous n'avez pas levé le petit doigt pour le tirer d'affaire. Quelle frustration pour lui ! Même si votre manque d'intérêt n'a pas tout de suite porté ses fruits, à la longue, ça a marché : vous êtes restée calme et polie pendant tout l'échange, vous n'avez pas bougé d'un seul millimètre de votre position et vous l'avez tout simplement fatigué par votre persistance. C'est d'ailleurs ce qu'on appelle le disque rayé : tant que l'autre n'a pas capté notre message, nous répétons texto pareil ce que nous avons à dire. Jusqu'à ce que le message passe.

NOUS AVONS LE DROIT DE NOUS DÉFENDRE

Nous avons vu que la politesse diminuait nos capacités de réaction en cas d'agression. Mais pourquoi tenons-nous tellement à rester polies, même avec un agresseur qui – c'est le moins qu'on puisse dire – ne l'est pas avec nous ? Je crois que c'est parce que les femmes pensent plus ou moins consciemment que la politesse leur évitera la confrontation physique. Il est en effet très rassurant de penser qu'il suffit d'être polie et gentille pour être automatiquement appréciée, respectée ou aimée par les autres. Et pourtant, alors même que la politesse et le respect des convenances peuvent sembler des comportements prudents, propres à pacifier les relations et à éviter la violence, ces attitudes peuvent s'avérer désastreuses quand elles nous interdisent la confrontation directe, nous empêchant ainsi de poser énergiquement nos limites.

J'AI LE DROIT D'ÊTRE IMPOLIE

Je ne vous dis évidemment pas d'être malpolie en toutes circonstances, mais seulement que vous ne devez pas vous interdire de l'être quand il faut. Face à une transgression de vos limites, face à une agression, le moment est venu d'enlever nos gants et de traiter directement le problème, sans faire de chichis. Nous voulons de la clarté, que cette transgression s'arrête immédiatement, et cela n'est pas possible en restant polies. « Pourriez-vous avoir la grande gentillesse de vous arrêter un petit peu s'il vous plaît ? » Rien que le temps de prononcer cette phrase interminable, il peut s'être passé tout et n'importe quoi. Sans parler de l'incompréhension de l'agresseur face à ce torrent verbal complètement floué par la politesse. « Stop ! » est bien plus efficace, parce que moins poli.

Être impolie, ce n'est pas la même chose qu'insulter ou agresser les autres. Les insultes et les agressions sont bien plus qu'impolies, elles sont inadmissibles. Être impolie signifie simplement ne pas demeurer conformes, à un moment donné, aux règles qui nous désavantagent. Donner un ordre direct, dire clairement ce que nous pensons, rester sérieuses, sans aucun sourire, regarder l'autre droit dans les yeux, ne pas nous excuser quand nous n'avons rien fait de mal… Cela devrait être possible, et cela ne fait pas de mal à une mouche. Si nous n'avons pas le droit de nous comporter ainsi au prétexte de l'impolitesse, autant dire que nous n'avons pas le droit de nous défendre.

J'AI LE DROIT DE PARLER DE MOI ET DE MES ÉMOTIONS ET DE DEMANDER QU'ON LES PRENNE AU SÉRIEUX

« Ah, les femmes, comme elles sont émotives, susceptibles, hystériques… » Avec de telles idées reçues, difficile de parler de soi et de ses émotions en restant crédible, quand on est une femme. Mais si nous avons des émotions, c'est qu'elles ont une raison d'être. Nous ne les inventons pas, nous ne décidons pas de les avoir, ce sont des réactions de notre corps vis-à-vis de ce qui se passe autour de nous. Mais si nous ne sommes pas responsables de nos émotions, nous sommes responsables de ce que nous en faisons. Par exemple en parler. Dire clairement que quelque chose ne nous plaît pas, que nous ne nous sentons pas respectées, que nous en avons marre. Même si cela ne convient pas aux autres, même si cela ne les intéresse pas parce qu'ils sont trop occupés d'eux-mêmes,

nous avons le droit de parler de nous et de nos émotions.

Bien sûr, nous n'avons pas la garantie de trouver une oreille attentive. Mais comment être entendue si nous ne disons rien ? Commençons par parler, et nous verrons bien qui est disposé à nous entendre. Les commentaires du genre « tu es trop susceptible », « allez, ce n'est pas si grave que ça », « mais ce n'était que pour rire » nous indiquent que l'on ne nous prend pas au sérieux. Qu'on minimise le fait que quelque chose nous dérange, cela nous met mal à l'aise. C'est parce qu'au fond cela signifie que l'on se fout complètement de comment nous allons. Or, cela, c'est un manque de respect que nous ne sommes pas obligées d'accepter. Les gens qui nous font du bien, ce sont les gens à qui nous pouvons dire comment nous allons sans pour autant être jugées, pour qui notre bien-être est important, pour qui nous avons ce droit fondamental.

J'AI LE DROIT D'EXPRIMER MON OPINION, DE DIRE CLAIREMENT CE QUE JE VEUX ET CE QUE JE NE VEUX PAS

Vous connaissez aussi ces gens qui ne veulent pas discuter pour échanger des opinions, mais uniquement pour convaincre ? Et qui le prennent mal si nous ne changeons pas d'avis ? Eh bien, moi, je ne les connais plus. Ce type de personnes ne me font pas du bien parce qu'elles me culpabilisent d'avoir une opinion à moi, de ne pas comprendre instantanément leur grande perspicacité et de ne pas les suivre sans questionnement. Pourtant, même la Déclaration universelle des droits humains le dit : « Tout individu a droit à la liberté d'opinion et d'expression. »

Heureusement, les choses changent, lentement, mais sûrement, et cette phrase ne semble plus tellement révolutionnaire, même lorsqu'il s'agit de la liberté d'opinion et d'expression des femmes dans la famille. Les femmes de la génération de ma grand-mère ont toujours voté comme leurs maris, même si leurs maris ne le demandaient pas explicitement, même quand ils étaient morts et enterrés depuis longtemps. C'était comme ça. Et les femmes de la génération de ma mère ont encore été éduquées dans l'idée qu'au restaurant, c'est Monsieur qui parle avec le garçon, et que Madame reste gentiment à côté comme une potiche, sourde-muette. Dans les restaurants chics, elle reçoit même une carte sans les prix pour qu'elle ne puisse pas faire de choix informé. De toute façon, Monsieur sait ce qui est bien pour elle, il a meilleur goût, et c'est la raison pour laquelle c'est lui qui commande et qui goûte le vin.

Ça vous semble peut-être un peu tiré par les cheveux, mais c'est quelque chose que j'observe régulièrement : une femme prend une décision et tout le monde essaie de la convaincre de ne pas la suivre. Par exemple une dame âgée que je connais : elle a une bonne retraite, elle n'est plus très mobile, et ça lui fait très plaisir d'acheter des choses en vente par correspondance. Ses enfants lui disent qu'elle se fait avoir, qu'elle gaspille son argent, que c'est irresponsable de sa part, qu'elle ferait mieux de discuter de ses achats avec eux… Bref : ils l'humilient, la ridiculisent (« la vieille qui n'a plus toute sa tête ») et la culpabilisent tout simplement parce qu'elle fait de son argent ce dont elle a envie, sans leur demander leur accord. Un autre exemple : une jeune fille de 17 ans, qui est intelligente, mais n'a plus envie d'aller à l'école. Elle voudrait apprendre un métier plus rapidement pour s'installer à son compte. Tout son entourage, sans qu'elle ait demandé quoi que ce soit, se sent obligé de « l'aider » : « attends encore, tu es trop jeune pour prendre une décision si importante », «

tu ne sais pas ce que c'est d'être indépendant, c'est trop dur », « le plus important, c'est de finir l'école, comme ça, tu as un diplôme ». Mais ce qu'elle veut, on s'en fout. Et au lieu de l'envoyer dans un centre d'orientation pour qu'elle puisse faire un choix informé, on la décourage pour qu'elle n'essaie surtout pas. Dernier exemple : une fille, en chaise roulante, qui rêve de devenir actrice. Tout le monde se rue sur elle pour lui faire comprendre qu'il ne faut pas viser si haut, que, pour elle, c'est impossible à cause de son handicap. Il faut la protéger d'une telle déception, sensible et fragile comme elle est. Mais qui joue donc les personnages avec handicap au théâtre et dans les films ? Et même si personne ne l'a fait avant elle, pourquoi ne serait-elle pas la première ? Quand elle voit un film où jouent des personnes avec handicap, elle pleure de rage qu'on ait voulu lui faire renoncer à son désir.

Ça se passe aujourd'hui, ça se passe à côté de chez vous, peut-être même chez vous, peut-être même que c'est vous. Mais c'est fini. Merci bien, nous sommes capables de réfléchir par nous-mêmes, de nous faire nos propres opinions et de les exprimer nous-mêmes. Comme des grandes. Nous avons aussi le droit de nous gourer, de faire des fautes, de nous planter. Nous n'avons pas besoin d'interprètes ou de conseillers qui nous expliquent le monde et qui prennent les décisions à notre place, on ne les a pas sonnés.

J'AI LE DROIT DE NE PAS COMPRENDRE

Parfois, nous nous mettons dans des situations impossibles parce que nous n'osons pas avouer que nous n'avons pas compris. Quand quelqu'un nous explique le chemin, au lieu de dire qu'on ne voit toujours pas comment s'y rendre, nous y allons avec l'espoir qu'en route, nous trouverons bien quelqu'un à qui redemander le chemin. Quand une collègue fait une remarque dont nous ne savons pas trop quoi faire, nous préférons passer une nuit blanche là-dessus que lui demander de préciser sa pensée : est-ce que c'était de l'humour, est-ce qu'il faut lire entre les lignes, pourquoi a-t-elle dit ça ? Au lieu de simplement dire : « Je n'ai pas compris ce que tu veux dire, peux-tu me le répéter ? » Ou, chez le médecin, quand nous ne comprenons rien à son charabia, nous la fermons, nous prenons sagement le médicament sans même savoir quel est notre problème. Tout ça parce que nous ne voulons pas avoir l'air con.

Mais qui dit que c'est de notre faute si nous n'avons pas compris ? Pour communiquer, il faut au moins être deux, et il se peut que ce soit l'autre qui s'exprime mal. Le but n'est pas d'attribuer la faute de l'incompréhension à qui que ce soit, mais d'y mettre fin. Donc, nous avons le droit de dire que nous n'avons pas compris. Sans cela, l'autre ne comprendrait pas, à son tour, notre réponse ou notre comportement. Si quelque chose reste ambigu dans ce que l'autre dit, demandons simplement : « Pourriez-vous m'expliquer ? » Quand nous hésitons, quand nous ne sommes pas tout à fait sûres si c'est oui ou non pour nous, nous pouvons aussi commencer par dire non. Il est plus facile de changer d'avis vers le positif que vers le négatif. Ou encore nous pouvons dire « je ne sais pas », « j'ai besoin de plus d'informations » ou « je dois encore réfléchir ». Cela nous donne le temps de réfléchir calmement, et de fonder nos décisions sur du solide.

QUE FAIRE ?

Petit rappel du chapitre sur les stratégies d'autodéfense : le dialogue, l'humour, les insultes, ignorer l'agression, faire perdre la face à l'agresseur sont des stratégies risquées, avec de faibles chances de succès. Par contre, nous pouvons demander de l'aide à un tiers, faire appel à une autorité, fuir le conflit, opter pour la désescalade ou poser clairement nos limites.

Mes trucs et astuces dans ce chapitre se concentrent sur ces trois dernières stratégies, surtout celle de la confrontation. Car c'est sur ce point que la plupart des femmes ont des lacunes. N'oubliez pas qu'assimiler certains de ces outils peut vous prendre du temps. Soyez patiente avec vous-même, il s'agit de vous déconditionner de l'éducation et de la socialisation de toute une vie. Testez d'abord ces outils dans des situations où il y a peu de risque d'escalade, où les enjeux sont minimes.

Vous pouvez commencer par un petit entraînement à la défense verbale en espace protégé. Dans mes stages, nous utilisons des jeux de rôles, des mises en situation, et vous pouvez faire de même avec un/e ami/e : expliquez-lui d'abord la situation que vous souhaitez pratiquer, et puis jouez votre rôle, tandis que votre ami/e joue l'autre personne selon vos consignes. De cette manière, vous pouvez répéter autant de fois que nécessaire, chercher comment vous voudriez répondre à telle ou telle personne, et expérimenter différentes stratégies jusqu'à ce que vous vous sentiez prête à monter sur la scène de la vie.

Voici donc quelques conseils de tante Irene.

SAVOIR QUAND C'EST ASSEZ

Il est important de nous fixer un objectif atteignable. Si nous n'avons pas d'objectif clair, les autres pourront utiliser notre énergie pour réaliser leurs objectifs à eux. Si nous ne savons pas où nous voulons aller, nous ne devons pas nous étonner de nous perdre. En général, nous voulons tout simplement que l'agression s'arrête. Mais souvent aussi, nos désirs sont plus compliqués. Je vous conseille de toujours poser votre objectif de façon affirmative : par exemple, plutôt que « je ne veux plus que tu m'humilies devant les autres », qui est une formule négative, dites positivement « je veux être traitée avec respect ». Pourquoi ? Deux raisons à cela. Premièrement, si nous fixons notre objectif en fonction de l'agresseur, c'est lui qui devient la personne centrale de la situation. Tout dépend alors de lui et de sa bonne volonté de faire ce que nous voulons. En règle générale, il est beaucoup plus difficile de faire cesser quelqu'un en lui disant négativement d'arrêter plutôt qu'en lui suggérant, en positif, de faire autre chose. Essayez un peu d'interdire à un enfant de jeter du sable sur ses camarades en lui expliquant en long et en large que ce n'est pas bien de faire aux autres ce qu'on ne voudrait pas qu'on nous fasse. Il y a peu de chances qu'il s'arrête tout de suite. Il est beaucoup plus facile en revanche d'attirer son attention sur autre chose pour faire diversion et lui suggérer une autre activité. C'est la même chose avec un agresseur : si je lui dis de ne pas me regarder de cette manière obscène, cela devient vite un jeu de pouvoir : il peut soit nier que son regard soit obscène, soit me lancer un défi (« ah ouais, et qu'est-ce que tu vas faire si je n'arrête pas ? »). Si par contre je dis « regardez-moi ça » en pointant ailleurs, il y a une grande probabilité pour qu'il regarde dans cette direction, parce qu'il est surpris, parce qu'il est curieux, et parce que je n'en fais

pas un jeu de pouvoir. C'est déjà très bien de donner un ordre clair. C'est encore mieux si nous le faisons de façon positive.

Deuxièmement, l'objectif formulé à la négative limite notre créativité. Si nous voulons que l'autre s'arrête de faire quelque chose, nous devons logiquement rester là, avec lui, pour contrôler qu'il s'arrête vraiment. Si, par contre, notre but est d'être traitées avec respect, nous ne sommes pas obligées de rester et d'attendre. Nous avons davantage d'options : nous pouvons demeurer dans le rapport de confrontation ou bien nous en aller après avoir dit ce que nous avions à dire. Nous ne pouvons pas changer l'autre, ni ce qu'il pense de nous. Nous n'avons pas ce pouvoir. En revanche, nous pouvons changer ce que nous faisons, en restant toujours au service de notre objectif.

Il est également important de décider la quantité d'énergie que nous voulons investir dans la situation. Ainsi, plutôt que la confrontation, nous pouvons choisir de laisser courir l'agresseur dans le vide, en tentant une fuite élégante ou une intervention paradoxale bien sentie. Vous trouverez des idées plus loin.

NOUS PROTÉGER

Il faut nous protéger, et je ne parle pas seulement ici de la protection émotionnelle nécessaire pour que l'agression ne nous touche pas trop profondément. Nous ne devons pas perdre de vue la possibilité d'une escalade vers la violence physique. C'est pourquoi je vous conseille, tout en vous défendant verbalement – de toujours vous réserver des alternatives et, si jamais ça ne marche pas, de chercher une sortie de secours. Gardez une distance physique d'au moins une longueur de bras avec l'agresseur, et si vous vous sentez intimidée, arrangez-vous pour interposer un objet entre vous et l'agresseur : une table ou une chaise, votre sac, d'autres gens. Invitez l'agresseur à s'asseoir pour limiter ses possibilités de mouvement. Ne quittez pas l'agresseur des yeux, pour être prête à vous défendre physiquement, si jamais il le faut.

Parfois, en cas de harcèlement, les choses sont allées tellement loin que chaque contact avec l'agresseur est empoisonné et nous fait mal. Protégez-vous alors par la présence de gens qui vous font du bien, qui peuvent vous soutenir et vous rassurer dans les moments où vous êtes confrontée à l'agresseur. Filtrez les communications qui vous sont destinées : les appels téléphoniques par un répondeur, le courrier en le faisant ouvrir par quelqu'un d'autre qui vous dit uniquement ce que vous devez savoir. Si vous avez été victime pendant une longue période, cette protection est vraiment nécessaire pour rétablir votre sens de la réalité, de ce qui est juste, de vos limites. Si la communication est inévitable, prenez les messages au pied de la lettre, au besoin en demandant à l'agresseur de préciser ce qu'il voulait dire. Refusez de gaspiller votre énergie mentale et émotionnelle pour entendre (et chercher) les sous-entendus.

QUELQUES RÈGLES POUR LA DÉFENSE VERBALE

La défense verbale passe par plusieurs étapes et comporte une série de règles. Pour pouvoir nous défendre verbalement, il faut :

- Écouter nos émotions et les signaux d'alarme de notre corps pour repérer le plus tôt possible quand nos limites sont transgressées.

- Gérer nos émotions pour éventuellement les canaliser dans une stratégie de défense. Si nous nous laissons emporter par nos émotions, nous ne sommes plus disponibles pour reconnaître celles de l'agresseur et pour adapter notre défense. Nous justifier, nier, discuter, culpabiliser ou agresser l'autre sont des réactions typiques et sans efficacité quand nous sommes emportées par nos émotions.

- Prendre l'agresseur au sérieux : nous devons laisser à l'autre sa valeur si nous voulons éviter l'escalade du conflit. Ceci inclut de ne pas nier ou ignorer les signaux que l'agresseur émet, de montrer de l'intérêt. À éviter : sarcasmes, cynisme, insultes, faire perdre la face, critiquer la personne au lieu de critiquer le comportement.

- Évaluer la situation et nos alternatives et choisir une stratégie adaptée, tout en restant attentives et flexibles au cas où la stratégie choisie ne fonctionne pas. C'est pourquoi c'est une bonne idée d'analyser les alternatives avant d'intervenir : nous aurons ainsi d'autres atouts dans notre manche.

- Laisser une porte de sortie pour nous et pour l'agresseur, pour ne pas le stresser plus que nécessaire, sans quoi il pourrait se « défendre » et devenir physiquement violent. Nous évitons donc toutes les réactions pouvant provoquer une panique chez l'agresseur (gestes brusques et/ou agressifs, trop grande proximité, etc.).

- Intervenir le plus tôt possible avec détermination : quelle que soit la stratégie que nous avons choisie, nous devons la mettre en pratique rapidement et sans hésiter pour nous assurer d'un plus grand impact sur l'agresseur.

- Attirer l'attention de l'agresseur : les meilleures phrases ne servent pas à grand-chose tant que l'agresseur n'écoute pas ou fait semblant de ne pas écouter. L'appeler par son nom ou, si c'est un inconnu, par « Monsieur » ou « Madame » attire son attention, établit un contact et indique à qui nous parlons, ce qui est important, pour lui, et pour d'éventuels témoins.

- Être authentique : nous faisons uniquement ce qui nous convient personnellement, dans le cadre de la stratégie choisie. Nous forcer à aller contre notre gré affaiblit notre défense, et l'agresseur pourrait le sentir et en profiter.

- Savoir quand c'est fini : comme le but de la défense verbale n'est ni d'avoir raison, ni d'avoir le dernier mot, ni de faire comprendre quelque chose à l'agresseur, il est inutile, voire dangereux, de rester dans la situation trop longtemps, par exemple pour observer les conséquences de l'intervention. Parfois, dire ce que nous avons à dire et nous en aller suffisent. Rester là invite à un jeu de pouvoir, une compétition des volontés, et c'est ce que nous voulons éviter.


POURQUOI IL VEUT LA CONTRÔLER
IL L'AIME, IL CROIT QU'ELLE CHERCHE UN "MEC" UN VRAI.
IL L'A VU FAIRE CHEZ SES AMIES ET RINGARD, IL REFAIT LA MÊME CHOSE.
IL OBTIENT AINSI DES "PRIVILÈGES", ON LE SERT À TABLE, IL EST LE CHEF.
IL VEUT PAS ÊTRE CONSIDÉRÉ COMME UNE FEMME
IL RESTE PERSUADÉ QUE C'EST POUR SON BIEN, QU'UNE FEMME SEULE PEUT FAIRE QUE DES BÊTISES.
POURQUOI ELLE SE TAIT?
ELLE L'AIME ELLE CROIT AU PRINCE CHARMANT
PETITE FILLE ÉDUQUÉE À OBÉIR, ELLE A PRIS L'HABITUDE DE SE TAIRE.
TROP SOUVENT LA FEMME EST DÉPENDANTE DE L'HOMME POUR VIVRE...
CERTAINES FEMMES PRENNENT DU PLAISIR AVEC LEUR MARI, ALI OU AHMAD, ALORS ELLES ACCEPTENT QUAND ÇA VA MAL!
ELLE A HONTE D'ÊTRE UNE FEMME BATTUE.
C'EST PLUS FACILE DE SE PRÉSENTER EN VICTIME QUE DE SE RÉVOLTER!
ELLE PENSE QUE C'EST PARE'IL POUR TOUTES LES FEMMES.

ÊTRE COHÉRENTES AVEC NOS ÉMOTIONS

Par notre voix et le langage non verbal, nous pouvons montrer ce que nous ressentons. Et notre comportement doit être cohérent avec ce que nous disons : ne pas employer de formules de politesse, dire explicitement ce que nous voulons, éviter les formules qui minent notre intention, minimisent ce qui nous arrive ou dissimulent nos limites. Si nous disons dix fois à quelqu'un que nous ne voulons pas lui parler, nous lui parlons déjà neuf fois de trop.

UTILISER NOTRE VOIX

Notre voix est une arme importante dans l'autodéfense, dans la défense physique aussi bien que verbale. Nous pouvons développer l'utilisation consciente de notre voix pour donner plus d'impact à notre volonté. Il est évident que, pour calmer un agresseur de frustration, une voix calme et posée est plus adéquate qu'une voix forte et dure. Par contre, pour la confrontation, nous avons besoin d'une voix qui exprime l'autorité, le pouvoir sur soi, la fermeté. C'est ce registre de voix qui est sous-développé chez les femmes.

La base d'une utilisation consciente de la voix est une bonne respiration. Il s'agit de la respiration dite « du ventre ». Bien entendu, dans cette technique de respiration, ce n'est pas le ventre mais bien les poumons qui respirent, cependant, c'est le ventre qui bouge comme si c'était lui qui faisait le travail (ça vous rappelle certains hommes quand il s'agit de faire le ménage ?). Le ventre gonfle parce que le diaphragme, la partie active dans la respiration du ventre, s'abaisse pour que les poumons se remplissent d'air ; il pousse ainsi sur les organes du ventre, qui doivent bien aller quelque part, et le ventre gonfle. Ce n'est pas un hasard si de nombreuses femmes ont appris à respirer autrement que par le ventre – et respirent en fait totalement « à l'envers », c'est-à-dire en rentrant le ventre – pour justement ne pas le gonfler, pour ne pas se grossir. Elles respirent de manière coincée, n'utilisent pas toute la surface de leurs poumons et sont donc plus crispées, avec moins d'oxygène dans le sang, et avec toutes sortes de répercussions possibles (nervosité, malaises, douleurs de dos et de nuque, tension permanente, et j'en passe). La respiration du ventre est lente et calme, elle détend. C'est une question d'habitude que de se l'approprier.

La respiration procure l'air nécessaire pour faire vibrer les cordes vocales. La façon dont vous posez votre voix détermine son registre. Ces différents registres correspondent à différentes émotions. Par facilité, nous parlons d'un registre haut (si la voix est posée dans la gorge), moyen (dans la poitrine) et bas (dans le ventre). Vous pouvez vous familiariser avec ces différents registres par des exercices simples. Par exemple, essayez d'exprimer différentes émotions en parlant en chiffres (pour ne pas devoir penser au sens). Pour pouvoir communiquer en cohérence avec ses émotions, il est très important de savoir mobiliser différents registres de voix. En défense verbale, il n'y a que trois principaux registres : gentil (haut), ferme (moyen), fâché (bas).

La voix est un outil pour parler à autrui, mais aussi pour attirer l'attention de tiers. Faire un scandale, par exemple en criant, surtout dans un endroit public ou semi-public, est une bonne stratégie de protection. Pour cela, utilisez plutôt le registre moyen ou bas pour ne pas paraître hystérique ou folle. Pour attirer l'attention ou demander de l'aide, la voix exprime alors fermeté et

détermination, mais pas la colère : on hésite à se solidariser avec les gens en colère, car il faudrait d'abord en examiner la légitimité. De plus, la colère fait peur, elle est imprévisible pour les autres. Par ailleurs, une voix déterminée et ferme montre à l'agresseur que vous n'avez pas peur et ne vous laisserez pas faire, ce qui peut déjà suffire à le décourager. La voix de l'autorité et de la fermeté, c'est la même voix que nous utilisons quand le chien a encore fouillé dans la poubelle. C'est la voix que les acteurs emploient dans les vieux films pour jouer des officiers SS. Si vous trouvez que votre voix est trop douce, entraînez-vous en privé, dans un endroit où on ne peut pas vous entendre, pourquoi pas dans votre bain. Donnez différentes couleurs à votre voix, écoutez-vous pour identifier le registre qui, pour vous, va le mieux avec l'autorité. En ce qui me concerne, c'est une voix plutôt grave qui vibre peu, car ainsi elle exprime peu d'émotion, reste froide. C'est une voix qui coupe, tellement elle est sèche. S'il y a d'autres personnes présentes à proximité lors de l'agression, je parle assez fort pour qu'elles m'entendent, afin de les mettre au courant de ce qui se passe – elles peuvent ainsi plus facilement intervenir en ma faveur. J'évite de mettre la moindre ligne mélodique dans la phrase, presque comme un robot, car les mélodies trop marquées dans la voix évoquent la gentillesse. Je prononce aussi les consonnes de façon plus dure, plus explosive que la normale.

LA RESPIRATION « DU VENTRE »
Posez une main détendue sur votre ventre. À l'inspiration, vous sentez l'air passer par votre nez : il est réchauffé et filtré avant d'arriver dans les poumons. À l'expiration, vous sentez l'air sortir par votre bouche. Répétez cela plusieurs fois en vous concentrant sur l'expiration. À chaque expiration, tentez de vider complètement vos poumons. Cela peut faire du bruit, vous pouvez souffler ou soupirer de manière sonore. Ensuite, concentrez votre attention sur la perception interne de la respiration. Imaginez-vous que l'air descend jusque dans le ventre quand vous inspirez. Quand vous inspirez profondément, votre ventre gonfle sous votre main et, quand vous expirez, il dégonfle. Vous pouvez vous imaginer votre ventre comme un ballon qui se gonfle et se dégonfle ou comme un soufflet pour alimenter le feu. Vous respirez calmement, en inspirant par le nez, en expirant par la bouche, à votre propre rythme.

UTILISER NOTRE LANGAGE NON VERBAL

Je vais à présent vous donner quelques trucs pour exprimer, par votre langage non verbal, que vous êtes sérieuse, que ça suffit et que non, c'est vraiment non. Mais attention, cela ne veut pas dire qu'il faut utiliser mécaniquement tous ces gestes et toutes ces postures. Si votre langage non verbal n'est pas cohérent avec vos émotions, il sera perçu comme théâtral, comme faux, et cela pourrait même mener à une escalade. À vous donc d'adapter mes propositions à vos besoins et selon les circonstances.

Si je veux qu'on me prenne au sérieux, voici comment je me tiens : je me plante là, fermement en équilibre sur mes deux jambes légèrement écartées, à peu près de la largeur de mes hanches, avec le dos droit, et les épaules en arrière. Ce n'est pas pour rien que, du petit caïd de quartier jusqu'au P-DG d'une

multinationale, les hommes aiment se planter comme ça devant les gens : c'est une position de pouvoir, car je prends toute la place qui est à moi (sauf que, dans mon cas, c'est sans empiéter sur l'espace de l'autre, ce qui n'est pas toujours vrai pour les petits caïds et les P-DG). Je montre par la stabilité de ma position que je me sens sûre de moi, que je ne céderai pas facilement, mais aussi que je ne veux pas de mal à l'autre. De plus, cette position a l'avantage de me permettre de réagir immédiatement par la défense physique si cela s'avère nécessaire. Les bras peuvent pendre le long de mon corps ; je ne les croise pas car cela pourrait être interprété comme un signe d'arrogance ou de provocation. C'est une position peu pratique si les choses tournent mal, puisque des bras croisés ne sont pas prêts à me protéger. Je peux aussi mettre les mains sur mes hanches, les coudes tournés vers l'extérieur, ce qui me fait apparaître plus grande et plus imposante en largeur. Une autre possibilité est de faire des gestes avec les mains pour souligner ce que je dis : si je veux que l'autre arrête, je lui fais un stop gestuel ; si je veux qu'il aille quelque part, je pointe dans la direction où il doit aller ; si je parle d'un objet, je pointe dessus pour attirer son attention. Mes gestes sont lents, mais sans hésitation, et ne ciblent jamais le visage de l'agresseur. Je ne pointe pas l'agresseur du doigt et je ne parle pas non plus avec l'index levé, geste « pédagogique » par excellence, car ce serait agressif et pourrait mener à l'escalade.

Mon visage ne sourit pas ; il reste neutre et sérieux, sans aucune expression émotionnelle. Je peux aussi regarder méchamment, en fronçant mes sourcils pour marquer ma colère. Et mes yeux fixent ceux de l'agresseur ; je ne lui laisse aucun répit, je le regarde droit dans les yeux jusqu'à ce qu'il respecte ma limite. Essayez tout cela devant un miroir. Je sais que c'est un peu artificiel et embarrassant de prendre des poses, mais c'est la seule manière pour vous de voir de quoi vous avez l'air. Souvent, nous ne nous rendons même pas compte que nous sourions en permanence, tellement nous avons pris l'habitude de toujours montrer notre côté « gentille petite fille ». Faites le test : devant votre miroir, fermez les yeux et puis prenez une position dont vous pensez qu'elle est sérieuse et ferme. Puis rouvrez les yeux pour vérifier ce que ça donne à la lumière du jour. Entraînez-vous aussi devant le miroir à « switcher » immédiatement d'un sourire à une expression neutre. Faites l'effort, pendant toute une journée, de ne pas sourire sans bonne raison. Si on vous dit « mais qu'est-ce que tu as aujourd'hui, pourquoi es-tu si agressive ? », c'est un bon indice que d'habitude, vous souriez tout le temps sans vous en rendre compte. Avec un peu d'entraînement, vous pourrez rapidement prendre un air sérieux quand il le faudra.

L'ART DE LA FUITE

Nous ne sommes pas obligées de balancer, du tac au tac, sur-le-champ, la réplique parfaite. Quand nous ne nous sentons pas capables de répondre, nous pouvons toujours dire « je vais réfléchir à ma réponse », « je te ferai savoir quand j'aurai une réponse », « j'ai besoin de temps pour réfléchir ». Cette stratégie de fuite nous permet de montrer que ce n'est pas parce que nous avons peur que nous partons, mais que c'est parce que nous prenons l'agression au sérieux et que nous comptons y résister. Nous nous positionnons en victime difficile, active. Et nous gardons la porte ouverte pour poser ultérieurement nos limites. N'oubliez pas : toutes les solutions sont en vous.

Parfois, il se peut aussi que nous n'ayons pas envie de répondre parce que nous estimons que cela n'en vaut pas la peine. En effet, sauter sur chaque occasion de poser nos limites, mordre chaque fois à l'hameçon, nous rend prévisibles, donc moins efficaces. En fin de compte, ce seraient à nouveau les autres qui décideraient ce que nous devrions faire, même quand il s'agit de notre défense. Le fait de savoir comment nous défendre ne veut pas dire que nous devons le faire à tout bout de champ. Tous les agresseurs n'ont pas la même importance pour nous. Dans certains cas, nous pouvons donc tout simplement marquer le fait que nous avons bien entendu, mais que nous n'avons **pas envie de répondre**. Il est tout à fait possible de le faire de manière non verbale : soupirer profondément, lever les yeux au ciel, hausser les épaules. Autre possibilité : **répondre en deux syllabes**, du style « oui oui », « ah bon », « tiens tiens », « c'est ça », etc. Ce type de réponse ne donne pas de prise à l'agresseur pour poursuivre la discussion. Alors qu'il s'attendait à une réplique à laquelle se raccrocher, il se retrouve tout d'un coup privé de matériel communicatif pour construire son attaque.

Lorsque quelque chose nous met mal à l'aise dans la discussion, nous pouvons l'éviter en **changeant de sujet** de façon plus ou moins subtile. C'est un procédé particulièrement indiqué pour des situations où nous savons déjà ce que l'autre va dire, où l'autre connaît aussi notre opinion, et où personne ne changera d'avis. Par exemple, ma grand-mère que j'aime beaucoup a son avis sur le mariage et le fait d'avoir des enfants, j'ai le mien. Nous le savons toutes les deux, on en a déjà discuté assez souvent. Quand je lui rends visite, deux fois par an (elle habite en Autriche), je n'ai vraiment pas envie de perdre ce temps précieux à réchauffer de vieux arguments. Donc, quand elle commence à s'inquiéter de ma sécurité financière et sociale car je n'ai toujours ni mari ni enfants, je fais dériver la discussion sur ma cousine Christine qui, elle, est enceinte pour la troisième fois, pour savoir comment elle va. Et hop, mon état pitoyable de célibataire sans enfant est oublié, et nous parlons d'autre chose. La solution est donc de changer de sujet, de préférence vers un sujet banal (le temps, le prix de l'essence, le programme télé) ou un thème dont l'autre aime bien parler. Cela épargne aux deux parties une énième discussion qui ne mènerait qu'à une dispute inutile et destructrice. Certaines phrases d'introduction facilitent le changement de sujet, par exemple : « tiens, ça me fait penser à… » ou « d'ailleurs, tout à fait autre chose… ». Si l'autre insiste sur son sujet et vous reproche de changer de sujet, vous pouvez aussi parler de ce livre intéressant sur l'autodéfense où vous avez appris comment changer de sujet – et hop, vous parlez à nouveau d'autre chose.

La fuite est aussi la stratégie idéale face aux agressions psychopathologiques qui, heureusement, sont très rares. Face à quelqu'un qui n'a pas toute sa tête, que nous ne comprenons pas, le mieux est, si possible, de ne même pas entrer en contact. Donc, ne regardez pas cette personne et ne lui parlez pas tant qu'elle ne vous a pas parlé. Évitez la proximité d'une telle personne, écartez les objets qui pourraient devenir dangereux pour vous, quittez les lieux si c'est possible et, sinon, protégez-vous. Dans la discussion, donnez raison à la personne et, si elle s'excite sur quelque chose de précis, tentez de lui faire changer de sujet.

Attention quand même avec la stratégie de la fuite : c'est ce que nous savons faire le mieux, étant donné notre éducation, et nous sommes tentées de l'utiliser même quand ce n'est pas dans notre intérêt. Vous avez sans doute vécu des situations où, après avoir encore une fois fui, évité le sujet, ou gardé le silence,

vous vous en voulez de n'avoir rien fait une fois de plus, vous culpabilisez et vous vous sentez incapable. Dans ces cas-là, cela veut dire que la fuite n'était pas la bonne solution. La colère que vous avez sentie par rapport à la transgression de limites se retourne alors contre vous. Réservez la fuite pour les situations où toute autre réaction serait dangereuse pour votre sécurité, où vous avez besoin de temps, où vous n'avez tout simplement pas envie d'investir plus d'énergie. Dans toutes les autres situations, il vaut mieux rester et agir.

COMMENT DÉSTABILISER COMPLÈTEMENT UN AGRESSEUR PAR LA PAROLE

Dans une situation d'agression, ne pas faire sens, faire ce qui surprend, faire ce qui ne rentre pas dans la logique de l'agresseur peut le déstabiliser au point qu'il abandonne l'agression. C'est, nous l'avons vu, ce qui s'appelle l'**intervention paradoxale**. Cette tactique fonctionne aussi bien contre les agressions instrumentales et psychopathologiques que contre les agressions de frustration (l'usager d'un service social en train de démolir les meubles de la salle d'attente sera étonné de voir l'assistante sociale l'aider à lancer des papiers en l'air). Par contre, ce n'est pas une bonne stratégie face aux agressions répétitives (sauf si vous changez à chaque fois de tactique) ou face à une personne qui a du pouvoir sur vous, un chef par exemple, et dont la bonne opinion qu'elle a de vous est importante.

La citation dépourvue de sens

Comme il n'est pas facile de ne pas faire sens lorsqu'on veut parler, voici deux petites astuces. Vous pouvez d'abord répliquer par une citation qui n'a pas de sens dans le contexte. Pour cela, choisissez une phrase connue, par exemple un proverbe (voire un mélange de deux proverbes), un poème, une chanson, une phrase de la Bible ou du Coran, ou encore un slogan publicitaire. Quand l'agresseur vous dit quelque chose qui vous déplaît, citez votre petite formule en accompagnant vos paroles d'un langage non verbal sérieux, comme si vous vouliez faire passer une idée très importante. L'agresseur va automatiquement chercher un sens à votre phrase, d'autant plus que la phrase ne lui est pas inconnue. Pendant qu'il se creuse la tête, il ne pense plus à vous agresser. Si l'agresseur demande une explication, vous pouvez continuer à le faire réfléchir par un simple « c'est quand même évident ». Et si jamais l'agresseur a tout de même réussi, au prix d'une contorsion mentale inouïe, à trouver un sens à cette citation, vous pouvez lui répondre : « Mais non, ce n'est pas du tout ça ce que je voulais dire. Tu vas chercher trop loin. » J'aime bien cette technique : c'est une manière facile et plaisante de se venger. Il y a des gens qui peuvent passer la nuit à chercher le sens de ces sentences énigmatiques – plus ils voulaient me blesser, plus ils chercheront, hé hé hé. Si vous partagez cet esprit vindicatif, ne cherchez surtout pas à mettre un sens caché dans votre phrase (en disant par exemple « Bénis sont les pauvres d'esprit car le ciel leur appartient »). La vraie vengeance est dans le non-sens.

Voici quelques exemples de formules toutes faites :
- Dans la nuit, tous les chats sont gris.
- Allons enfants de la patrie, le jour de gloire est arrivé.
- Soyez féconds et multipliez-vous.
- Parce que je le vaux bien.
- Alea jacta est.

La confirmation non ironique

Quand un agresseur nous lance une pique, il s'attend à une réaction négative, et souvent, nous mordons à l'appât : nous nions, nous argumentons, nous nous justifions, ce qui arrange l'agresseur. Mais nous pouvons aussi essayer de lui donner raison pour lui clouer le bec. C'est la confirmation non ironique. Confirmer ce qu'il a dit le désarçonne parce que, de nouveau, nous ne lui donnons pas de matériel communicatif pour continuer. Quand il nous reproche « ah, tu es donc si susceptible que ça ? ! », nous pouvons lui répondre : « oui ». Souvent, il n'y a pas de honte à assumer les reproches que les autres nous font, car c'est la plupart du temps surtout leur ton qui les rend inacceptables pour nous. Si vous n'avez pas vraiment envie de confirmer (tout) ce que l'agresseur vous dit, il vous reste d'autres possibilités :

- Vous pouvez réinterpréter ses propos. Par exemple, s'il a dit : « Qu'est-ce que tu es susceptible ! », vous pouvez répondre : « C'est vrai, je suis sensible, merci. »

- Vous pouvez confirmer partiellement ce qu'il a dit. Par exemple, s'il a dit : « Et bien sûr c'est encore toi qui trouves quelque chose à critiquer dans mon travail », vous pouvez répondre : « Oui, j'ai l'œil pour les corrections. »

- Vous pouvez confirmer par une vérité générale. Par exemple, s'il a dit : « Tu as vraiment du culot de lécher le cul du chef comme ça », vous pouvez répondre : « Tu as raison, c'est important de bien s'entendre avec tous ses collègues. »

LES TECHNIQUES VERBALES « LIGHT »
- Les deux syllabes
- Changer de sujet
- La citation dépourvue de sens
- La confirmation non ironique

COMMENT PRATIQUER LA DÉSESCALADE

La désescalade est la technique appropriée face aux agressions de frustration. L'agresseur ayant explosé de colère, il n'est plus en état d'écouter ce que vous avez à dire. Les arguments ne servent alors plus à rien : ils risquent plutôt de l'énerver davantage. De même, ignorer l'agresseur ou lui poser une limite serait ajouter à sa frustration et donc à la source de l'agression.

La désescalade consiste à aller dans le sens de l'agresseur, en s'occupant de ses besoins pour lui permettre de se calmer. Faites bien la différence entre quelqu'un qui se met volontairement en colère et qui contrôle donc très bien sa colère (par exemple pour vous intimider, et c'est alors une agression instrumentale) et quelqu'un qui est contrôlé par la colère (agression de frustration). Sinon, vous risquez de tomber dans le piège de certains agresseurs manipulateurs. La différence est qu'un agresseur de frustration ne peut pas

choisir quand et face à qui il explose ; ça lui arrive aussi dans des circonstances où c'est dangereux pour lui (par exemple face à son chef ou quand il est seul contre un groupe…).

Pour la désescalade, la prévention est importante, car il est plus facile de calmer quelqu'un qui n'est pas encore totalement hors de contrôle que quelqu'un qui explose déjà. Un futur agresseur de frustration essaie de cacher sa colère accumulée, mais son corps envoie quand même des signaux, liés à l'adrénaline, que vous pouvez détecter (voir chapitre 4, sur le « premier secours émotionnel »). Dans ce cas, le mieux est de signaler à l'autre que vous voyez son état et que vous voulez l'aider. Par exemple, vous pourriez dire : « Je vois que tu es en colère. Est-ce que c'est juste ? Je voudrais en parler avec toi » ou encore : « J'ai l'impression que quelque chose ne va pas. Qu'est-ce qui s'est passé ? » Cela aide l'autre à mettre des mots sur ce qui lui arrive, donc à extérioriser ses émotions, et ça crée un lien entre vous et l'agresseur, qui ne se sentira plus « seul contre le monde entier ». Votre communication non verbale est importante, surtout quand l'agresseur est sous l'influence de drogues. Vous devez montrer du respect, du sérieux et une attention positive.

S'il ne vous a pas été possible de prévenir l'explosion, vous commencez la véritable désescalade, toujours avec le même langage non verbal, tout en gardant l'attention sur d'éventuels dangers physiques. Pour être capable de garder votre calme face à la tempête, vous avez tout d'abord besoin d'une bonne gestion de vos propres émotions. Il est prudent de vous assurer que vous avez la possibilité de vous mettre en sécurité si jamais l'agression devient trop forte. Veillez aussi à laisser à l'agresseur une possibilité de sortir de la situation. En vous positionnant avec prudence, vous pourrez introduire un obstacle entre l'agresseur et vous, par exemple une table, une voiture, etc. Gardez vos distances, non seulement par souci de sécurité, mais parce que cela aide aussi l'agresseur à se calmer. Il faut éviter de toucher un agresseur de frustration, même pour lui témoigner tendresse et amour.

La désescalade verbale consiste souvent en peu de mots. Un agresseur qui vient d'exploser a surtout besoin d'exprimer ses émotions, et vous devriez donc plutôt l'encourager non verbalement à parler au lieu de l'interrompre pour pouvoir dire quelque chose. Interrompre l'agresseur, lui donner des bons conseils, lui faire la leçon (« je te l'avais dit »), même dire que vous avez déjà vécu la même chose, ne sont pas de bonnes idées. Quand il y a des moments de silence, vous pouvez répéter ce que vous avez entendu pour montrer que vous écoutez (« donc, si j'ai bien compris, telle chose est arrivée… »), vous pouvez accueillir l'émotion de l'agresseur (« c'est vrai que c'est une situation énervante »), et, si possible, vous pouvez lui donner raison ou éventuellement vous excuser. Toute remarque qui pourrait être interprétée comme remettant en question l'émotion de l'agresseur (« pourquoi tu es tellement fâché ? ») est à éviter. Par contre, tout ce qui signale notre intention de l'aider, tout ce qui lui donne quelque chose (un verre d'eau, la priorité…) soutient l'effort de la désescalade. En bref, vous entrez en contact avec l'agresseur, vous le reconnaissez et l'écoutez avec attention, vous le prenez au sérieux (ne souriez surtout pas !) et vous lui signalez que vous pensez du bien de lui. Si possible, donnez-lui le contrôle sur un aspect de la situation, sans pour autant vous mettre en danger. S'il faut vraiment dire non à un agresseur de frustration, il faut à tout prix respecter sa dignité.

COMMENT POSER SES LIMITES

Pour rappel, la stratégie de confrontation est appropriée face aux agressions instrumentales et aux agressions fondées sur des relations inégales de pouvoir. Il s'agit de ne pas se laisser faire et de poser une limite au comportement dérangeant de l'agresseur. Vous pouvez chercher de l'aide afin que d'autres posent des limites à votre place, par exemple en cherchant des alliées, ou en faisant appel à une autorité (police, chef, surveillant…). Mais vous pouvez aussi poser vous-même, directement, vos propres limites. Voici quelques techniques très simples pour le faire.

Poser une question antidote

Parfois, une remarque transgresse nos limites et nous blesse. C'est souvent le cas des critiques destructrices. Cela peut aussi être le cas d'une remarque qui touche un de nos points vulnérables sans être forcément malintentionnée. Dans les deux cas, vous pouvez répondre avec la question antidote. Le principe est simple : vous ne comprenez pas l'expression empoisonnée et vous demandez une explication, une définition. Si l'agresseur vous dit : « Franchement, ton projet est complètement à côté de la plaque », vous pouvez répondre : « Qu'est-ce que tu veux dire par "à côté de la plaque" ? » sur un ton honnêtement intéressé. Si l'agresseur s'est juste mal exprimé, il saura expliquer ce qu'il voulait dire, et vous aurez reçu une information importante. S'il a dit cela pour vous blesser, il trouvera peut-être une périphrase (« c'est que ce n'est pas en adéquation avec les besoins du terrain »), mais qui ne dira rien de plus concret que la première expression. Vous pouvez, bien entendu, continuer à poser vos questions antidotes tant que l'agresseur reste dans le flou. C'est une technique particulièrement efficace quand elle est utilisée en groupe, quand l'agresseur voulait vous « descendre » devant les autres, car l'agresseur se dévoile alors devant tout le monde comme quelqu'un qui, à vrai dire, ne sait pas de quoi il parle…

Mettre en question les motivations de l'agresseur

Nous pouvons aussi nous mettre en dehors de la situation et agir plutôt en observatrices de la manière de communiquer. Cela nous évite d'avoir à discuter inutilement pendant des heures sur le fond (le sujet de la discussion) alors que le problème se situe dans la forme (comment l'autre a transgressé notre limite). Quand vous voulez clarifier une fois pour toutes qu'il y a non seulement un comportement dérangeant et répétitif, mais qu'il y a des motivations pas tout à fait bienveillantes derrière, vous pouvez mettre en question les motivations de l'agresseur. Cela met l'agresseur devant ses responsabilités et peut même l'aider à se rendre compte que quelque chose ne va pas au mieux chez lui.

Exemples :

« Qu'est-ce que cela t'apporte de me critiquer devant tout le monde au lieu de venir d'abord en parler avec moi ? »

« Pourquoi est-ce tellement important pour toi que je sois la seule responsable d'un problème qui nous concerne tous les deux ? »

Clarifier les règles du jeu

Dans des situations plus graves où l'agresseur a du pouvoir sur vous, il n'est pas toujours possible de poser des limites sans prendre de risques, par exemple

si l'agresseur est un professeur lors d'un examen, un/e juge qui décide de la garde des enfants, etc. Dans ces cas-là, vous pouvez vous montrer diplomate et clarifier les règles selon lesquelles vous êtes prête à jouer le jeu. Il est difficile pour l'agresseur de se prononcer ouvertement contre ces règles de politesse ou de sens commun.

Exemples :

« Je préfère ne pas mélanger le privé et le professionnel. »

« Je voudrais que l'on continue la discussion sur un ton plus calme. »

« Je propose que chacun explique sa position à son tour sans être interrompu.»

La technique des trois phrases

Et après ces quelques astuces pour des situations spécifiques, voici venu le temps de sortir l'artillerie lourde, ma technique passe-partout ! Je l'appelle la technique des trois phrases, parce qu'elle consiste, ô surprise, en trois phrases. Selon mon expérience personnelle, cette technique fonctionne très bien dans toutes les situations dérangeantes : avec des proches aussi bien qu'avec des inconnu/e/s, dans la rue aussi bien qu'à la maison, au téléphone aussi bien que face à face.

Ce procédé nous permet de poser efficacement nos limites dans des situations embarrassantes (par exemple à connotation sexuelle) sans pour autant avoir à couper tous les ponts avec l'agresseur, de sorte que notre éventuelle relation avec lui puisse tout de même continuer (par exemple s'il s'agit de ne pas perdre un travail). Comme la technique des trois phrases peut au besoin prendre des formes très « soft », vous pouvez aussi très bien l'utiliser face à des personnes qui ont du pouvoir sur vous, sans vous mettre ces personnes à dos (le chef, la fonctionnaire de l'immigration, l'assistant social qui décide de votre dossier…).

Voici comment ça marche, en trois étapes :

- 1re phrase : décrire le comportement dérangeant

Oui, vous avez bien lu, je vous demande de constater l'évidence. La première phrase est en effet une description simple et objective de « ce que l'on peut voir ». Les analyses, les termes plus globaux (par exemple « agression », « harcèlement ») et les procès d'intention sont à éviter. Vous vous concentrez sur ce qui se passe et vous le dites. Dire le réel vous donne une position forte, une position que l'agresseur pourra difficilement remettre en question. Si vous parliez de ses intentions supposées, la porte serait au contraire grande ouverte pour qu'il nie, discute, etc. Le fait de prendre la position de l'observatrice vous permet aussi de prendre du recul mental, de mieux gérer vos émotions. Cette première phrase confronte l'agresseur à son comportement, elle le met devant ses responsabilités. Cela lui laisse une porte de sortie, car il peut éventuellement dire : « Ah oui, c'est vrai, excuse-moi. » S'il ne se rétracte pas, cette phrase lui collera une étiquette impossible à enlever. Dans certains cas, le simple constat explicite de la situation peut déstabiliser un agresseur au point qu'il arrête tout de suite, surtout quand il y a des témoins. Imaginez-vous dans un bus bondé. Tout d'un coup, vous sentez une main vous tripoter les fesses. Si vous dites : « Salaud, laisse-moi tranquille ! », personne ne sait de quoi vous parlez et on va vous prendre pour une hystérique. Mais si vous dites : « Monsieur, vous avez votre main sur ma fesse », ce qui se passe est clair, les gens vont regarder, pourront éventuellement prendre votre parti et vous venir en aide, et surtout, c'est l'agresseur qui se tape la honte. N'hésitez donc jamais à prendre l'initiative en jouant cartes sur table et en donnant vous-même un nom à ce qui se passe. Il

s'agit d'un pouvoir de définition qui donne une réalité à ce qui se passe dans le non-dit et qui ne peut souvent continuer que grâce à ce silence.

Exemples :

« Vous avez votre main sur ma fesse. »

« Tu ne me laisses pas finir ma phrase. »

« Vous me regardez entre les jambes. »

« Tu m'appelles "grosse vache". »

« Tu n'as pas rangé tes chaussettes. »

« Vous me faites un compliment sur mes beaux yeux. »

- 2e phrase : décrire le sentiment que ce comportement provoque chez nous

Bien sûr, dans certaines situations, la première phrase suffit à elle seule pour que l'agresseur ne sache plus où se mettre. Mais nous ne nous arrêtons pas là pour autant. Il nous reste encore des choses importantes à dire. Ce n'est pas parce que nous avons dit ce qu'il fait qu'il va faire ce que nous voulons. Il faut aussi nous assurer que tout le monde a bien compris que nous ne sommes pas d'accord. Nous disons donc dans un deuxième temps quel effet émotionnel la transgression de limites a sur nous et sur notre bien-être. Souvenez-vous : il ne s'agit pas d'expliquer ce que nous ressentons. Ce serait trop proche d'une justification, et nous n'avons pas à justifier nos émotions. Nous le confrontons donc aux conséquences de son comportement sur nous. L'intérêt de nous limiter à notre ressenti est qu'il s'agit d'un constat que l'agresseur aura du mal à réfuter. Vous êtes la seule personne au monde à savoir comment vous vous sentez ! Votre émotion devient donc la raison indiscutable pour laquelle l'agresseur doit respecter vos limites. Et, bien sûr, parler de nos émotions nous aide déjà à mieux les maîtriser.

Attention à ne pas confondre : des phrases comme « c'est inadmissible », « c'est impoli », « ça ne se fait pas » ne sont pas des descriptions de notre ressenti, mais des jugements de valeur, qui n'ont pas leur place ici. Voici par contre quelques exemples de constats subjectifs que vous pouvez utiliser comme « seconde phrase » :

« Je n'aime pas ça. »

« Ça m'énerve. »

« Ça me met mal à l'aise. »

« Je ne trouve pas ça drôle. »

« Je ne suis pas d'accord. »

« Ça me dégoûte. »

- 3e phrase : faire une demande concrète

À présent, notre « pauvre » agresseur ne sait plus quoi faire. Alors nous le lui disons. Dans la majorité des cas, il suffira de lui demander clairement d'arrêter son comportement dérangeant, mais il est encore plus efficace de lui donner une alternative, formulée de manière positive.

La troisième phrase limite encore les choix de l'agresseur et nous donne davantage de pouvoir. Si nous nous contentions en effet du constat de la transgression, l'agresseur pourrait adopter une attitude de « et alors ? » ou tester un autre comportement, tout aussi dérangeant que le premier. En prenant l'initiative, nous restreignons sa marge de manœuvre, et cela accroît la probabilité pour nos besoins d'être respectés. Encore une fois, si nous ne disons pas ce dont nous avons besoin, personne ne le fera à notre place. Formuler une exigence concrète ne nous donne certes aucune garantie d'obtenir ce que nous

voulons, mais c'est la condition sine qua non pour y arriver.

Exemples :

« Arrête. »

« Enlevez votre main de là tout de suite. »

« Ne le fais plus jamais. »

« Je veux que tu fasses plus attention à l'avenir. »

« On en reparlera quand tu te seras calmé. »

« Je préfère qu'on en reste là. »

> LA TECHNIQUE DES TROIS PHRASES, RÉCAPITULATIF :
> 1. Description : décrire le comportement qui nous dérange.
> 2. Émotion : exprimer notre ressenti par rapport à ce comportement.
> 3. Ordre : faire une demande explicite et concrète.

Ces trois phrases peuvent être adaptées à n'importe quelle situation. Plus elles sont courtes et claires, plus elles sont efficaces. Par exemple « Tu m' colles, j'aime pas, recule » est une version minimaliste où il y a tout ce qu'il faut. Les trois phrases peuvent aussi s'avérer très utiles face à quelqu'un qui nie toute agression. Exemple : « Tu dis que je ne devrais pas me sentir mal à l'aise. Je ne me sens pas respectée. Accepte que je sache mieux que toi comment je me sens. » Autre exemple, face à quelqu'un qui fait des monologues : « Vous ne me laissez pas en placer une. Ça me stresse. Écoutez ce que j'ai à dire. » Ou encore, face à quelqu'un qui ne fait pas d'efforts pour s'exprimer de manière compréhensible : « Tu parles par énigmes. Je ne comprends pas. Explique-moi ce que tu veux dire. » Les trois phrases sont d'ailleurs parfaitement combinables avec la technique du disque rayé : si l'agresseur n'arrête pas tout de suite, nous répétons les mêmes trois phrases jusqu'à ce qu'il ait compris ou qu'il se lasse.

Les trois phrases sont encore et surtout un instrument très précieux pour mettre un terme à des situations où un/e proche transgresse nos limites sans le vouloir, avec la meilleure intention du monde. Comment le lui faire comprendre sans qu'elle ou il se sente rejeté/e ? Comment rester malgré tout en bons termes ? Rappelez-vous de notre ami Jean-Pierre, éperdument amoureux de vous. Vous pouvez très bien lui expliquer, en trois phrases, de la manière la moins blessante possible, que c'est sans espoir : « Jean-Pierre, j'ai l'impression que tu veux plus qu'une simple amitié. Je suis triste de ne pas ressentir la même chose. Je voudrais qu'on en reste là. » Ou cette amie qui vous montre ses poèmes ou ses tableaux, que vous trouvez affreux : « Hakima, tu me demandes mon avis. Je me sens coincée entre ne pas vouloir te mentir et ne pas vouloir te blesser. J'espère que tu peux voir ça comme un signe de mon amitié si je te dis honnêtement que je ne les aime pas. » Ou votre mère qui vous appelle tout le temps pour vous reprocher que vous ne l'appelez pas assez : « Maman, tu dis que je ne pense pas à toi. Ça me blesse. Laisse-moi le temps de t'appeler à mon aise. » Vous voyez, même des situations compliquées où nous ne savons souvent pas quoi dire peuvent être miraculeusement sauvées par les trois phrases. Bien sûr, ni Jean-Pierre, ni Hakima, ni Maman ne vont aimer ce que nous avons à leur dire. Mais parce que nous sommes sincères, claires et directes, nous leur rendons l'acceptation plus facile.

NE JAMAIS RÉPONDRE AUX APPÂTS COMMUNICATIFS

Pour être cohérente, pour insister sur nos limites, il ne faut surtout pas vouloir répondre à tout ce que l'autre personne va nous dire pour expliquer, justifier, légitimer, ou défendre son comportement. Si nous répondons à une manipulation, nous sommes déjà manipulées car nous quittons notre position de force, protégée par nos limites. Si nous répondons à un argument, nous ne nous occupons plus de nous, mais de l'autre. Si nous répondons à une remarque qui n'a rien à faire là, nous nous laissons distraire de ce qui est important pour nous. Si nous nous défendons contre une attaque que l'autre nous lance, cela revient à accepter son attaque et à lui ouvrir ainsi notre ligne de défense, même si c'est dans un élan de résistance.

Toutes ces stratégies servent bien sûr à nous déstabiliser, à affaiblir nos protections. J'appelle ces stratégies des **appâts communicatifs** : l'agresseur nous lance quelque chose à la tête dans l'espoir que nous l'attraperons au vol pour y rester, comme un poisson, pris à l'hameçon. Je vous conseille de ne jamais mordre à l'appât. Pas facile, car, comme les poissons, chacune de nous a ses appâts préférés. Les unes réagissent particulièrement bien aux accusations (en se justifiant), les autres au ridicule, d'autres à la culpabilité, aux insultes ou aux menaces. Le mieux est de considérer l'irruption de tels appâts dans la discussion comme un signe que nous sommes sur le bon chemin, que l'agresseur se sent en difficulté et qu'il essaie ne pas perdre la face.

Prenons l'exemple de tout à l'heure, le bus à l'heure de pointe et le tripoteur de fesses. Nous lui avons dit nos trois phrases : « Vous avez la main sur mes fesses. Ça ne me plaît pas. Enlevez-la de là tout de suite. » Quel appât pourrait-il nous lancer alors ? Au choix : « Mais je ne peux pas faire autrement, il n'y a pas assez de place » (argument) ; « Ça, ça vous plairait bien, vous prenez vos désirs pour la réalité » (culpabilisation) ; « Espèce de salope » (insulte) ; « Vous êtes raciste de m'accuser comme ça » (remarque hors contexte). Nous ne répondons à aucun de ses appâts. Nous disons ce que nous avons à dire, ni plus ni moins. Si l'autre n'arrête pas, essaie de nous embobiner dans une discussion, nous n'écoutons pas ce qu'il dit, nous répétons tout simplement ce que nous avons à dire (technique du disque rayé). Tant que le comportement dérangeant continue, nous ne sommes pas en bonne position pour discuter. Nous pourrons peut-être, si nous le voulons, discuter, argumenter, comprendre après coup, quand l'agression aura cessé, mais pas avant. Que l'agression cesse est un préalable à toute discussion.

QUAND TOUT SEMBLE PERDU, NOUS NÉGOCIONS

Parfois, il est impossible de réagir immédiatement parce que ce serait trop dangereux. Par exemple si quelqu'un nous menace avec une arme pour avoir notre argent, ou nous empêche de nous défendre d'une manière ou d'une autre. Le moment est alors venu d'ouvrir les négociations. Cela n'a rien à voir avec pleurer ou supplier. Au contraire, on ne peut négocier que si l'on garde son calme.

Le principe de la négociation face à un agresseur plus fort, trop dangereux, est de prétendre que, dans le fond nous sommes d'accord avec lui, qu'il ne doit pas s'attendre à une quelconque résistance de notre part, mais que nous suggérons des légers changements à son plan. Lors d'un vol, certaines femmes sont

arrivées à convaincre un agresseur de leur laisser des affaires sans valeur monétaire mais avec beaucoup de valeur personnelle pour elles. D'autres ont réussi à garder leur portefeuille et leurs papiers en donnant seulement l'argent à l'agresseur. Je connais des exemples où, face à un viol, les femmes ont pu obtenir de l'agresseur par la négociation de mettre son arme à côté, de mettre un préservatif ou de ne pas utiliser certaines pratiques sexuelles. Une histoire en particulier m'est restée dans la tête : une fermière qui travaillait seule dans un champ a été agressée par un jeune homme qui passait par là. Il a voulu la violer. Elle l'a convaincu que par terre, à même le sol, ce n'était pas assez confortable et qu'il pouvait passer chez elle une heure plus tard quand elle aurait pris une douche et mis des vêtements propres. Une fois arrivé au « rendez-vous » avec des fleurs à la main, il fut tout étonné de constater que la police était là pour l'accueillir et l'embarquer !

Donc : même si la situation nous semble désespérée, il y a peut-être des moyens verbaux pour nous en sortir ou pour rendre l'agression moins grave. À ce moment-là, nous n'avons plus grand-chose à perdre. Ça vaut toujours le coup d'essayer.

