

La victimisation



QU' EST- CE QUE C' EST ?

Une victime est une personne qui se laisse facilement dominer par les autres ou par les événements extérieurs, perdant ainsi le pouvoir sur sa vie, laquelle est d'ailleurs souvent complexe, ardue et parsemée d'événements souffrants, voire dramatiques. (1)

L'autovictimisation est un processus psychique où l'individu se positionne en victime.

Victime de son entourage, de sa hiérarchie, de ses collègues...

Ses problèmes sont plus graves et plus urgents que ceux des autres. De plus, au lieu de chercher une aide efficace, la victime cherche à éveiller, consciemment ou non, la pitié chez les autres et à confirmer qu'elle ne peut résoudre ses problèmes par elle-même. (2)

REPÉRER LES SYMPTÔMES DE LA VICTIMISATION

« **Pourquoi moi?** » – « **C'est à cause de...** » – « **Ce n'est pas ma faute** » – « **Oui... mais...** »

Ces phrases font partie intégrante du langage verbal de la victime alors que son langage corporel exprime cet état par différentes manifestations, par exemple les soupirs, les yeux levés vers le ciel, le dos voûté, les bras ballants ou une contemplation oscillante du sol. (1)

La victimisation personnelle peut se traduire par une tendance à l'apitoiement sur son sort.

Comme l'explique le site *Aide psychologique Rive-Sud* (2), chaque personne pourra s'apercevoir que le schéma de victimisation est définitivement révolu lorsqu'elle prendra conscience qu'elle :

- est maintenant responsable de sa vie;
- accueille ses émotions et ses sentiments comme des alliés et non plus comme des adversaires; reconnaît sa puissance intérieure;
- transforme ses croyances et perceptions afin qu'elles s'ajustent à sa réalité; développe une plus grande confiance envers les autres;
- est ouverte à elle-même et aux autres;
- cesse de projeter ses malaises sur les autres; développe son moi véritable;
- ose prendre des risques.

Un travail sur soi, bien souvent sous la forme d'une aide professionnelle, aidera la personne atteinte par un sentiment de victimisation à mieux vivre son présent et à reprendre enfin le pouvoir sur sa vie.

LE PROCESSUS DE LA VICTIMISATION

Voilà une liste non exhaustive des signes montrant que vous êtes dans un processus inconscient de victimisation et d'autosabotage :

1. Vous avez l'impression que personne ne comprend votre souffrance;
2. Vous vous plaignez, mais avez l'impression que personne ne vous aide;
3. Les autres sont la cause de votre mal-être et de vos problèmes;
4. Malgré vos revendications, rien ne bouge ni ne s'arrange;
5. Vous avez l'impression de vous plaindre de plus en plus.

Le processus de victimisation est un mécanisme de défense mis en place par l'inconscient afin de vous protéger, comme un fusible qui vous protège en cas de surcharge.

Mais, comme toute panne, il convient de rétablir un équilibre. Il est important que ce processus soit temporaire, le temps qu'un problème se résolve. En cas de période prolongée, ce processus peut mener à un épuisement psychique et à la dépression. (3)

COMMENT SORTIR DU CERCLE VICIEUX DE LA VICTIMISATION?

La première chose à changer, c'est votre regard sur le monde.

Objectivité : La personne doit apprendre à faire une analyse objective de la réalité qui l'entoure et conscientiser les émotions relatives à la situation vécue: tout est-il aussi mauvais que je veux le voir? Y a-t-il des points positifs? Qu'est-ce que cette situation me fait vivre (émotions)? Qu'est-ce que cela m'apprend sur moi?

Isoler chaque situation pour établir les responsabilités : Les victimes ont l'habitude de sortir les problèmes de leur contexte et ont du mal à comprendre qu'elles ont certaines responsabilités à assumer. Dans quelle mesure est-ce à moi de changer cette situation? S'il y a quelque chose que je ne peux pas changer, comment puis-je avoir une attitude différente de la victimisation?

Arrêter toutes les plaintes : Si, pour une journée, la victime essaie de ne pas se plaindre de tout, elle remarquera que sa souffrance diminue. Dans la plupart des cas, laisser couler les situations sans porter de jugement est une bonne manière pour comprendre les autres et créer des relations constructives.

Prendre les critiques comme une partie de la vie : Nous ne pouvons pas plaire à tout le monde et nous ne pouvons pas prétendre que les relations humaines sont parfaites. Si quelqu'un me critique, au lieu de sauter sur la défensive, je pourrais demander à cette personne ce qu'elle veut dire exactement et pourquoi elle pense que je n'ai pas bien fait les choses. Le dialogue pourrait ouvrir la porte à de nouveaux points de vue, au-delà de la sensibilité et de la plainte constantes. (4)



BIBLIOGRAPHIE

1. AIDE PSYCHOLOGIQUE ET FAMILIALE RIVE-SUD. La victimisation (Page consultée le 30 mai 2022) [en ligne], adresse URL : <https://aidepsychologique.com/articles/la-victimisation-un-obstacle-aux-relations/>
2. Victimisation. (Page consultée le 30 mai 2022) [En ligne], adresse URL : <https://www.passeportsante.net/fr/psychologie/Fiche.aspx?doc=victimisation>
3. 5 étapes clés pour sortir de la victimisation. (Page consultée le 30 mai 2022) [en ligne], adresse URL : <https://www.green-hypnose.fr/blog/therapie/5-etapes-cles-pour-sortir-de-la-victimisation/>
4. Comment détecter une personne qui se victimise ? (Page consultée le 30 mai 2022) [en ligne], adresse URL : <https://www.psychologue.net/articles/comment-detecter-une-personne-qui-se-victimise>