

"Si nous voulons réduire la violence, et pas seulement la punir, nous devons prendre au sérieux ces preuves accablantes : à savoir que les individus dont l'esprit et les actes ont été contrôlés et dont le corps a été envahi et violenté dans l'enfance sont les plus susceptibles, par la suite, de faire du mal aux autres, à eux-mêmes, ou aux deux à la fois."

- Gloria Steinem, Une révolution intérieure

"Lorsque la souffrance s'est entremêlée à l'amour et à l'intimité, il est très difficile de croire que l'un et l'autre puissent être vécus sans souffrance. Parce que beaucoup d'adultes sont fiers d'avoir survécu et estiment donc que les blessures n'étaient pas si graves, voire quelles ont contribué à les endurcir et à les aider. Et peut-être surtout parce que nos enfants sont les seules personnes sur lesquelles nous pouvons nous venger en toute sécurité de ce qui nous a été fait."

- Gloria Steinem, Une révolution intérieure

"Toute forme de maltraitance commise par ceux-là mêmes qui sont censés nous protéger, envers lesquels nous n'avons que d'autre choix que de nous rendre vulnérables, est la force la plus destructrice du moi."

- Gloria Steinem, Une révolution intérieure

"Un enfant blessé dans son intégrité ne cesse pas d'aimer ses parents, il cesse de s'aimer lui-même."

- Jesper Juul

"Quelque part en chacun de nous, enfoui plus ou moins profondément selon l'âge et le degré de négligence, de maltraitance, de honte ou de coercition dont nous avons été victimes, vit un enfant résistant, rêveur, rebelle, créatif, unique – un moi authentique qui n'attend que de se révéler."

- Gloria Steinem, Une révolution intérieure

## DES CHIFFRES PLEIN D'ESPOIR



"Seulement" 1/4 à 1/3 des enfants maltraité-es deviennent des parents maltraitants



### BIBLIOGRAPHIE ET RESSOURCES

- Cohier-Rahban, V. (2026). *Psychothérapies intégratives des traumatisations complexes*. Éditions Dunod.
- Sanford, L. (1991). *Strong at the broken places : overcoming the trauma of childhood abuse*. Éditions Virago.
- Steinem, G. (2023). *Une révolution intérieure : renforcer l'estime de soi*. Éditions Harper Collins.
- De nombreuses ressources disponibles sur mon site internet : <https://www.annetteberthon.fr/ressources>



## DESTINS DE LA VIOLENCE SUBIE



ANNETTE BERTHON - PSYCHOPRATICIENNE  
(2026)

# CONTEXTE

Au regard du grand nombre d'adultes ayant eu une enfance douloureuse, trois questions se posent : pourquoi tant de personnes transmettent-elles à leurs enfants la souffrance qu'elles ont endurée ? Pourquoi tant d'autres ne le font pas ? Et quels sont les facteurs à l'origine de cette différence ? En clair, qu'est-ce qui fait que l'on reproduit, ou pas, les violences vécues dans l'enfance ?

La travailleuse sociale Linda Sanford cite dans son ouvrage de 1991 une enquête globale menée sur quarante études qui conclut que **“seulement un quart à un tiers des enfants maltraités deviennent des parents qui maltraitent à leur tour leurs enfants”**. Aussi, même si un-e enfant traumatisé-e a beaucoup plus de risque d'être soit : à nouveau traumatisé-e et/ou à son tour traumatisant-e, les chiffres (bien que datant un peu) sont porteurs d'espoir.

**“POUR LES PERSONNES QUI ONT SU BRISER LES SCHÉMAS DÉLÉTÈRES DE LEUR ENFANCE, LES FACTEURS DÉCISIFS ONT ÉTÉ, D'UNE PART, LE SOUTIEN DE LA FAMILLE ET DES AMIS, ET D'AUTRE PART, UNE CAPACITÉ À PARLER OUVERTEMENT DES MAUVAIS TRAITEMENTS SUBIS ET À EXPRIMER LEUR COLÈRE”.**  
- LINDA SANFORD

Aussi pour la journaliste féministe Gloria Steinem, *“les femmes étant moins susceptibles que les hommes de reproduire sur autrui la violence subie, socialiser les garçons davantage comme le sont les filles contribueraient probablement à réduire ces cycles de violence. Apprendre à parler plus librement de ses sentiments, à résoudre les conflits de manière pacifique, à rejeter la domination comme élément de l'identité masculine et à faire preuve d'empathie envers les sentiments d'autrui : autant de compétences dont les garçons sont souvent privés. D'autre part, si les filles étaient élevées un peu plus comme le sont les garçons – si elles avaient le droit de dire non, de poser des limites, de développer une identité personnelle forte, d'être en colère, de se rebeller –, elles risqueraient moins de redevenir des victimes à l'âge adulte”*.

La psychologue clinicienne Véronique Cohier-Rahban a réalisé une hypothèse statistique construite à partir de sa pratique clinique (précisant par ailleurs que cette expérience clinique est biaisée puisque les personnes qui répètent la violence ne viennent pas consulter et celles qui viennent consulter ne veulent surtout pas répéter la violence).

Selon son expérience, **“une fois devenus adultes, sur 100 % d'enfants ayant subi des violences régulièrement durant toute leur enfance, 70 % ne reproduisent jamais sur les autres une quelconque violence, 100 % se violentent eux-mêmes sans s'en rendre compte et/ou trouvent un ou une partenaire de couple, ou un collègue (chef de préférence), ou un (ou plusieurs) de leurs enfants pour continuer le travail de destruction commencé par les parents. Ils peuvent ainsi mettre leurs enfants dans cette position de bourreau faute de moyen de s'opposer à eux, de mettre des règles et des limites éducatives, sans violence. En revanche, 100 % des personnes violentes sur les autres ont été elles-mêmes maltraitées d'une manière ou d'une autre. Elles font partie des 30 % qui répètent la violence subie autrefois. Ceci est fondamental car la croyance générale est que les enfants maltraités deviennent des adultes maltraitants.”**

## IDÉES REÇUES / MYTHES

**“LES ENFANTS MALTRAITÉS DEVIENNENT DES ADULTES MALTRAITANTS.”**

**FAUX**

- L'enfant n'a jamais le choix de ses parents, pas plus qu'il n'a le choix pour survivre de s'attacher à ses parents. **L'attachement est un besoin primaire et vital.**
- À chaque violence, iel perd celui ou celle qui est censé-e la protéger, se retrouve face à un monstre terrifiant, sans mot et reste sidéré-e.
- À chaque fois, iel va chercher à se raccrocher à celui ou celle qui réapparaît derrière la crise mais qui reste toujours **imprévisible**.
- Ce style relationnel plonge l'enfant dans un doute permanent, provoque des ruptures de lien, des discontinuités de rythme, des états physiologiques de terreurs, lesquels à partir d'un certain nombre d'épisodes, empêchent l'enfant de retrouver son calme.
- Toute sa vision du monde relationnel va en être marquée. Il en résulte une **insécurité de base**, majeure.

**TOUT COMPORTEMENT EXTRÊME EST SIGNE DE VIOLENCE DANS LA FAMILLE, EN DIRECT OU EN TRANSGÉNÉRATIONNEL**

Enfant “parfait-e” qui ne ressent PAS ASSEZ (état d'hypoactivation)  
Enfant “imparfait-e” qui ressent TROP (état d'hyperactivation)

**LORSQU'UN-E ENFANT EST DANS UN COMPORTEMENT « EXTRÊME » C'EST QU'IEL DOIT FAIRE FACE À DES SITUATIONS EXTRÊMES**



**LA NATURE DES VIOLENCES NE DÉFINIT PAS L'AMPLEUR DES CONSÉQUENCES**

L'enfant est obligé-e de subir ce que ses parents lui proposent, iel n'a pas le choix. **Le choix n'existe pas dans les traumatisations complexes.** Ainsi, sous l'effet des violences répétées, l'enfant va se comporter de deux manières extrêmes : soit en enfant plus que parfait-e, soit en enfant plus qu'imparfait-e.

## L'ENFANT PARFAIT-E

Nous n'entendons pas parler des premier-es qui sont pourtant dans une grande souffrance. La terreur qu'ils vivent les fait devenir très (trop) intelligent-es, très (trop) sages, dociles, prévenant-es, au courant de tout, hyperconcentré-es, avec de très bons résultats scolaires. Comme iels répondent à toutes les attentes des adultes, iels n'attirent pas l'attention et sont oublié-es dans leur solitude, leur isolement, leur terreur et leur souffrance.

Le comportement de ces enfants est comme une mise en scène de ce qu'ils apprennent et vivent au sein de leur famille en répondant sur un mode de **fignement/soumission** lié à la terreur.

## L'ENFANT IMPARFAIT-E

À contrario, les enfants perturbateurs à l'extrême montrent des comportements gênants avec des troubles de la concentration, des problèmes d'apprentissages, des comportements « *asociaux* », des difficultés comportementales et relationnelles, des oppositions et incapacités à faire face aux frustrations, des dysrégulations émotionnelles (Sutter et al., 2024). **Ces enfants attirent l'attention, mais le diagnostic de violences subies est rarement recherché et travaillé.** Ces comportements trouvent au contraire de plus en plus de réponses diagnostiques et thérapeutiques.

Le comportement de ces enfants est comme une mise en scène de ce qu'ils apprennent et vivent au sein de leur famille en répondant sur un mode de **combat**.

**LE POINT COMMUN DE TOUS CES ENFANTS EST UN SENTIMENT D'ABANDON DE LA PART DES ADULTES, DES ÉTATS D'HYPERVIGILANCE, PARTICULIÈREMENT ÉNERGIVORES, QUI PERDURENT À L'ÂGE ADULTE ET DES INSÉCURITÉS RELATIONNELLES MAJEURES.**

Pour Véronique Cohier-Rahban, *“Les comportements violents des parents et le silence de tous les adultes sur ce qu'ils vivent les laissent croire que tout est « normal ». Les enfants qui ressentent l'anormalité, même de manière diffuse et sans mot, de ce qu'ils vivent ne répéteront pas cette violence sur les autres. Lorsqu'une fratrie est soumise à ces violences régulières, nous verrons en général un enfant qui va endosser le costume du plus-que-parfait, un autre celui du perturbé perturbateur sur lequel on va faire des diagnostics qui vont amplifier sa solitude, sa non-confiance dans les adultes, sa culpabilité et son insécurité intérieure. Et s'ils sont trois, on observera souvent un enfant plus « neutre » qui « laisse » les autres « s'occuper » du problème. Parfois, les enfants échangent leurs costumes.”*