

LA NON-RÉALISATION EST COLLECTIVE

Pourquoi les personnes prendraient-elles au sérieux les violences vécues, quand jamais personne ne leur a dit que ce n'était pas normal, quand aucun adulte ne les a jamais protégées, et alors même que la société ferme les yeux sur les violences faites aux enfants ? La non-réalisation est individuelle mais aussi collective et systémique. Si jamais personne ne nomme les violences, comment se douter qu'il s'agit de violences, puisque pour beaucoup d'entre nous il s'agissait de notre normalité, de notre quotidien.

Si le voile était enfin levé sur l'ampleur des violences faites aux enfants et sur la domination adulte, si les chiffres témoignant d'une véritable épidémie de trauma complexe étaient médiatisées, si les droits des enfants étaient enfin respectés, peut-être alors n'aurions-nous pas autant de difficultés à sortir de la honte, du silence, à nommer et à réaliser l'innommable, l'indicible, l'impensable, l'intolérable, l'insupportable, l'épouvantable ?

La sociologue Christine Delphy montre que *"c'est l'organisation sociale qui non seulement rend les individus violents, mais aussi leur permet la violence, et non des traits présociaux des individus."* (Delphy, 2008). Nous vivons dans une société qui autorise et banalise la violence. Si jamais personne ne condamne et judiciaire les violences, comment s'étonner qu'elles perdurent ? Si la solidarité avec les adultes maltraitants n'étaient pas aussi forte, peut-être alors que la honte changerait de camp, et que nous ne perdions plus autant d'années à nous rétablir des conséquences psychotraumatiques d'une société adultiste qui se fout royalement des droits des enfants.

QUELQUES RAPPELS

La nature des violences ne définit pas l'ampleur des conséquences



La souffrance n'est ni mesurable, ni comparable, elle est propre à chacun-e

On ne peut pas hiérarchiser les violences, les souffrances, les traumas

Il n'y a AUCUNE forme de violence plus grave qu'une autre



BIBLIOGRAPHIE ET RESSOURCES

- Cohier-Rahban, V. (2026). *Psychothérapies intégratives des traumatisations complexes*. Éditions Dunod.
- Collectif enfantiste <https://collectifenfantiste.fr/>
- De nombreuses ressources disponibles sur mon site internet : <https://www.annetteberthon.fr/ressources>



LA NON-RÉALISATION



POURQUOI ON MINIMISE LES VIOLENCES VÉCUES DANS L'ENFANCE ?

ANNETTE BERTHON - PSYCHOPRATICIENNE
(2026)

CONTEXTE

Les enfants traumatisé-es complexes, devenu-es adultes, sont confronté-es à de nombreuses difficultés, parmi laquelle se trouve la difficulté à réaliser les violences subies. Et même lorsque la réalisation est en cours, de nombreuses personnes ont tendance à minimiser les violences. En fait, les personnes ne savent pas si ce qu'elles disent est vrai, si elles n'exagèrent pas un peu, et si elles ont vraiment vécu ce dont elles se souviennent.

Pour digérer, et donc intégrer ce qu'on a vécu, on a besoin de **réaliser ce vécu comme étant le sien** (*"c'est à moi que c'est arrivé"*, ça s'appelle la personnification), **et comme étant passé** (*"c'est passé"*, ça s'appelle la présentification).

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

Spoiler alert : Réaliser *"complètement"* les violences vécues peut prendre toute une vie. La prise de conscience est un processus douloureux (le mot est faible) et non linéaire. Il faut souvent plusieurs années pour commencer à réaliser les violences subies, et on assiste au fil de ces années à des allers-retours entre **réalisation** et **non-réalisation**.

Quelques exemples (liste non exhaustive)

Réalisation : *"Oui, j'ai été maltraité-e enfant, j'ai été victime de violences"*

Non-réalisation : *"Non, mais, je pense que j'exagère un peu, en vrai c'était pas si grave que ça"*

Réalisation : *"Mais si en fait, c'était grave, mes parents n'avaient pas le droit"*

Non-réalisation (+ idéalisation) : *"Non, mais iels avaient des bons côtés aussi en vrai"*

Réalisation : *"Putain de merde, c'est vrai, je suis un-e ancien-ne enfant maltraité-e"*

Non-réalisation : *"C'est comme si c'était pas réel, pas vrai, que ça m'était pas arrivé à moi."*

Réalisation : *"Je sais que c'est vrai mais souvent j'oublie. Alors quand j'ai un doute je pense à l'état actuel de ma santé mentale et physique, qui constitue une preuve irréfutable des violences que j'ai vécues"*

Non-réalisation : *"Non, mais en vrai j'ai pas trop de souvenirs, enfin pas vraiment, quoi, j'ai craqué"*

Réalisation : *"Je suis un-e survivant-e de la traumatisation complexe. C'était pas de ma faute. Je n'ai pas mérité les mauvais traitements subis. Je suis aimé-e et aimable tel-le que je suis et quoi que je fasse"*

DOUTES ET RÉALITÉ, DOUTES DE LA RÉALITÉ

La psychologue Véronique Cohier-Rahban rappelle que le vécu des enfants régulièrement violenté-es est teinté de doutes. Les violences subies sont impensables et impensées par un-e enfant, qui plus est lorsqu'il est entouré-e d'adultes témoins qui ne réagissent pas. Le silence des adultes lui fait croire que ce qu'il vit est normal. Venant d'un parent censé la protéger, le ressenti de terreurs, de vide, de solitude, de douleurs et de souffrances diverses, dépasse la capacité de l'enfant à les métaboliser.

Les niveaux émotionnels et sensationnels ressentis sont trop puissants. Ils font effraction dans un système corps/émotions/affects/relation incapable de les supporter. Les dissociations s'installent. Elles permettent de supporter l'insupportable. Elles s'accompagnent inmanquablement d'un doute sur la réalité vécue. Elles conduisent à diverses stratégies défensives :

3 STRATÉGIES DE PROTECTION / DÉFENSE / SURVIE POUR NE PAS RÉALISER LES VIOLENCES

(Qu'on utilise encore à l'âge adulte)

LA MINIMISATION

Entretient le doute

L'INTELLECTUALISATION

Cherche à comprendre et à justifier le comportement de l'agresseuse, ce qui favorise le doute et la culpabilité

L'IDÉALISATION

Entretient le doute et la minimisation

Pour la psychologue Véronique Cohier-Rahban, ces stratégies (minimisation, intellectualisation et idéalisation) et bien d'autres, qui n'ont pour seul but, non conscientisé, que la survie de l'enfant, vont s'installer et perdurer à l'âge adulte. Les diverses solutions psychiques et comportementales dans le registre relationnel qui ont permis de survivre vont constituer un problème majeur pour réussir à vivre une fois devenu-e adulte. C'est ainsi que toutes les relations peuvent être impactées : à soi, aux ami-es, aux collègues, à ses enfants, à ses représentations, au monde...

Un-e enfant témoin régulier de n'importe quelle nature de violence hérite des mêmes conséquences traumatiques que s'iels les avait subies elle-même/lui-même. C'est une des raisons pour lesquelles affirmer que telle ou telle violence serait plus grave qu'une autre est absurde et peut constituer une violence supplémentaire pour la personne.

La vie avec le(s) parent(s) devient dangereuse. L'enfant qui a besoin d'un parent qui lui garantisse d'être et de rester en sécurité, non seulement expérimente le contraire mais n'a pas les capacités de le penser. Un autre élément de la vie de l'enfant peut exister : l'un des parents raconte les événements de la réalité d'une manière qui n'a rien à voir avec ce que l'enfant vit. Ces situations répétées conduisent l'enfant à douter de ses perceptions immédiates (coucou le gaslighting).

Cet ensemble d'éléments, auquel nous pouvons ajouter les mémoires corporelles en lieu et place des souvenirs conscients, va conduire dans la plupart des situations à un **doute croissant sur la réalité vécue. La capacité de se dissocier et de sortir de cette réalité (éventuellement pour en rejoindre une autre idéalisée) va rendre ces expériences de moins en moins vraisemblables pour la personne elle-même.**

Ces situations sont fréquemment faciles à vérifier dans les relations que les personnes vivent encore aujourd'hui avec leurs parents. Si certaines des violences passées n'existent plus, elles s'expriment d'autres manières, insidieuses mais réelles, particulièrement dans des regards, des paroles et des états relationnels vides qui se répètent.

Pour pouvoir cesser d'être une victime, une personne a d'abord besoin qu'on lui dise clairement qu'elle est une victime. Et bien souvent, cela passe par une personne extérieure qui dit clairement à la personne qu'elle a été victime et qui vient nommer les violences. Beaucoup de victimes mentionnent une intervention extérieure, même discrète, qui a été décisive pour les aider à s'en sortir.

Souvent, on ne capte pas qu'on a vécu des violences, jusqu'à ce qu'une personne extérieure, à l'écoute de notre récit, nous permette de ressentir ce statut de victime qui est nécessaire au début du processus de réparation et de guérison. D'où la nécessité de parler de nos vécus, de se raconter, de raconter nos histoires. L'identification d'une situation d'oppression constitue un préalable indispensable à toute démarche de libération, d'émancipation, de rétablissement.

L'IDENTIFICATION D'UNE SITUATION D'OPPRESSION CONSTITUE UN PRÉALABLE INDISPENSABLE À TOUTE DÉMARCHE DE LIBÉRATION, D'ÉMANCIPATION, DE RÉTABLISSEMENT

