

Conférence Formation :

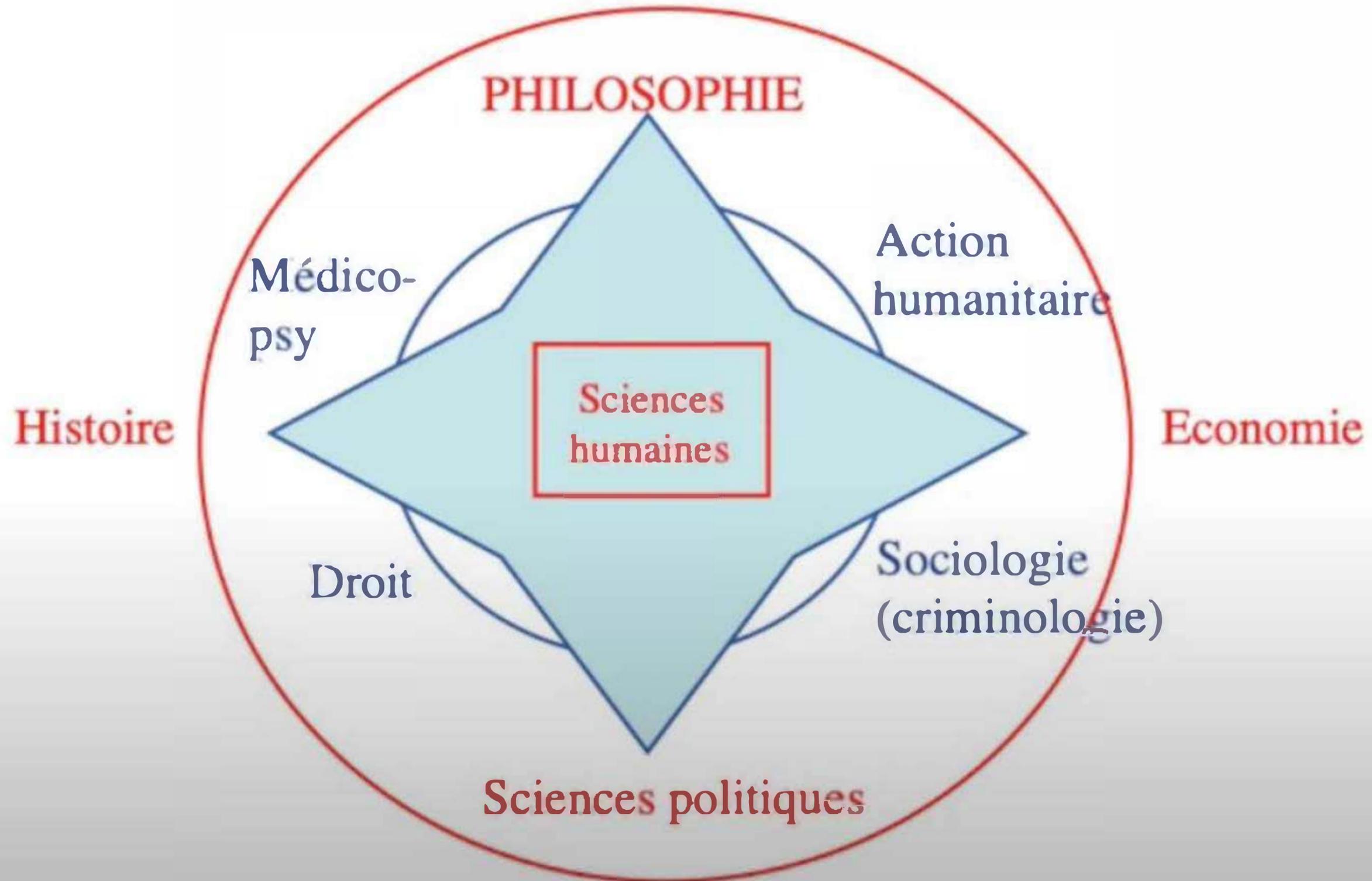
Le Déni Social





La Victimologie : Au coeur des sciences Humaines

@Aborder la Violence



Intro

***Qu'est ce que le Déni
& d'où il vient?***

Déni : attitude individuelle et inconsciente de refus de prendre en compte une partie de la réalité, vécue comme inacceptable par l'individu.

Le déni est par définition une maladie psychologique dû à un traumatisme psychique.

Eux : Bah vas-y montre-moi les preuves

Moi : *montre les preuves*

Eux :



«T'es extrémiste / folle / complotiste !»

On parle de **Déni d'Altérité** car le déni ne prend pas en compte le bien-être d'autrui dans ses mensonges car c'est la protection psychique la plus puissante qui existe.

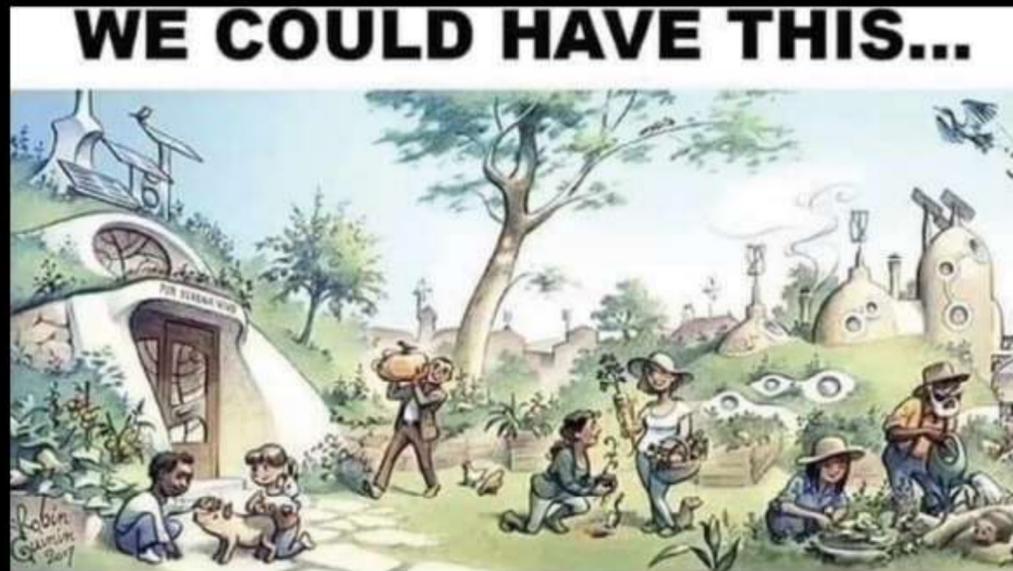
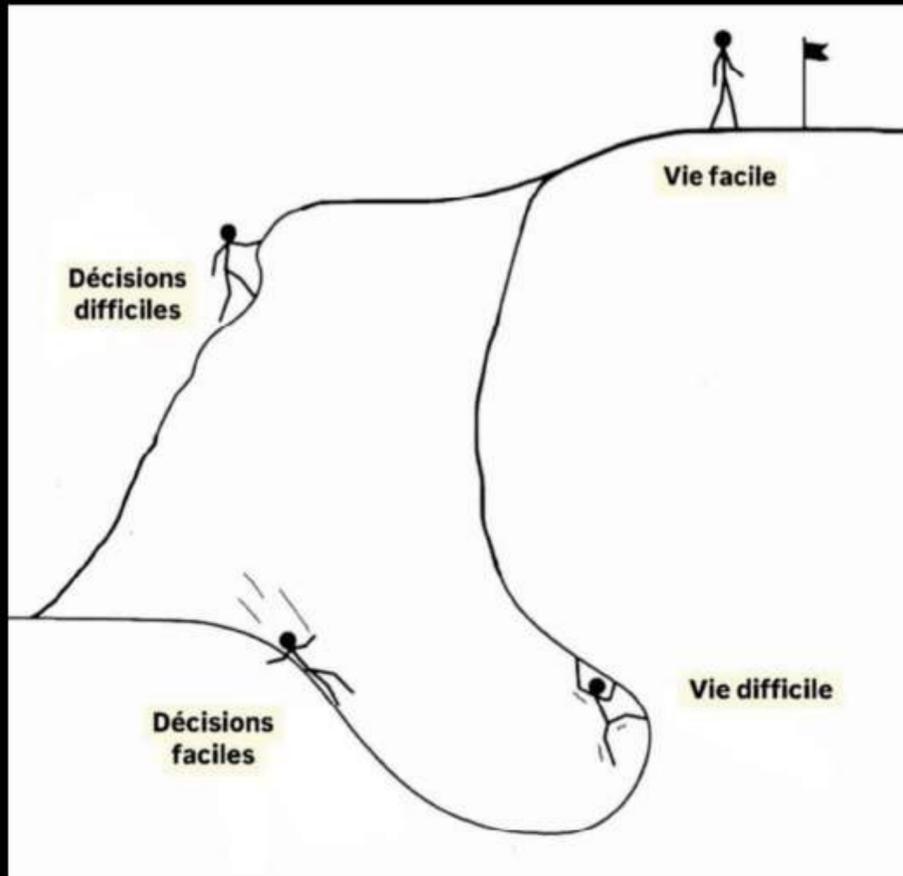
Le sujet des violences n'est pas un sujet comme les autres car c'est la **base de tout : Violence & Respect**. Si les gens ont du déni, c'est parce qu'ils sont **traumatisés**. Donc qu'ils ont été violentés. Le sujet des violences vient montrer ce qu'ils n'ont jamais pu soigner. Et par peur d'eux-même, iels n'osent pas aller regarder, se remettre en question, et donc iels bouclent dans les mensonges.

Le déni existe sur tout ce qui va remettre en questions les mensonges sur lesquels il s'est construit, et même la spiritualité : l'égo spirituel, le déni (l'inconscient) qui se croit conscient.

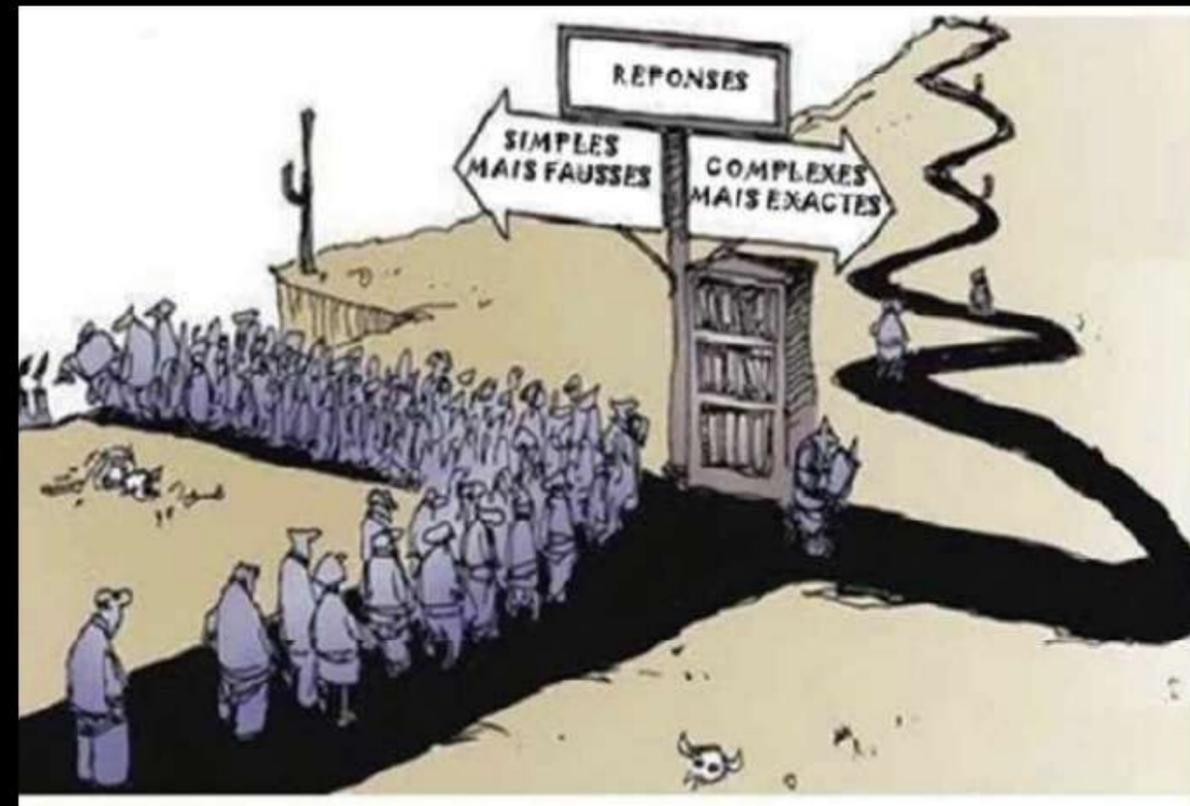
- Science : **Dénialisme** est le rejet du consensus scientifique sur un sujet donné
- Droit : le déni de justice est le refus par une juridiction de juger.
- Déni de grossesse est l'inconscience d'être enceinte.
- Déni du réchauffement climatique est le refus d'admettre la réalité du réchauffement climatique : climatoseptiques.

...

Illustrations du Dénier



BUT THE MAJORITY KEEPS VOTING FOR THIS



La Caverne de Platon

**Les Quêteuses
de Vérité**

**Le peuple Aliéné :
dans le Dén**

**Thérapie / Déconstruction
Education psycho-émotionnelle**

**Les Medias :
la Propagande
la Fabrique du Consentement**



**La tendance générale et massive
lorsqu'on est face à un fait de violence
est la minimisation ou le déni.**



ONU Info

L'actualité mondiale Un regard humain

Près de 90% des hommes et des femmes dans le monde ont des préjugés envers les femmes (PNUD)

6 mars 2020 | Femmes

Des « barrières invisibles » entravent tous les aspects de la vie des femmes - notamment au foyer – et sont construites autour de préjugés généralisés envers les femmes, partagés dans le monde entier par les femmes tout autant que les hommes, selon une nouvelle analyse publiée cette semaine par le Programme des Nations Unies pour le développement (PNUD).

Basé sur des données provenant de 75 pays et couvrant plus de 80% de la population mondiale, l'**Indice des normes sociales relatif à l'égalité des sexes** [publié](#) par le PNUD [mesure](#) la manière dont les opinions de la société portent atteinte à l'égalité des sexes dans des domaines tels que la politique, le travail et l'éducation.

Cette nouvelle analyse révèle que, malgré des décennies de progrès pour combler l'écart entre les hommes et les femmes en matière d'égalité, près de 90% des hommes et des femmes nourrissent au moins un préjugé envers les femmes. Ces données fournissent de nouveaux indices sur les barrières invisibles auxquelles les femmes sont confrontées, et suggèrent que de nouvelles approches pour dépasser ces obstacles sont nécessaires.

https://news.un.org/fr/story/2020/03/1063331?fbclid=IwY2xjawGfP4ZleHRuA2FibQlxMAABHYId330gCoi1rjGfwokgN4X3E292UfKFWa2kcnKAtRdqAHs8XpPgc7Cp9Q_aem_qJ-YfbL3lq-sL_2xTu6ccQ

En 2020,
le Programme des Nations-Unies pour le Développement (PNUD) déclarait qu'il y a près de 90% des hommes et des femmes dans le monde ont des préjugés envers les femmes.

C'est à dire : 90% des gens croient des mensonges sur les femmes qui nous enfonce dans cette culture des violences sexistes.

Stéréotypes de Genre

Les violences faites aux femmes sont une violation des droits humains et constituent une discrimination fondée sur l'appartenance sexuelle et la domination historique masculine dans les rapports sociaux. Elles sont « légitimées » par l'idéologie sexiste de domination dont les stéréotypes assignent des rôles différents aux personnes de sexe féminin et masculin.



Les femmes seraient :

faibles, émotives, sensibles, fragiles, belles, tendres, affectueuses, maternelles, dévouées, aimantes, dociles, passives, masochistes, versatiles, futiles, coquettes, bavardes, subalternes.



Les hommes seraient :

forts, protecteurs, responsables, sérieux, intelligents, rationnels, logiques, maîtres de leurs émotions, décidés, capables, courageux, entrepreneurs, ambitieux, leaders.

En 2022, le très sérieux et conservateur Conseil de l'Europe indiquait que pour les femmes de 14 à 44ans, la première cause de décès et d'invalidité mortalité est la violence masculine. Devant les guerres, les cancers, et les accidents de la route

“ Du
**crime
passionnel** ”

“ au
féminicide ”

Histoire d'une notion



LE PATRIARCAT
TUE

Identifier et distinguer un crime aussi spécifique que le féminicide a permis d'en mesurer l'ampleur.

En France, **chaque jour, plus de trois femmes sont victimes d'un féminicide ou d'une tentative de féminicide conjugal.**

Source : chiffres de la mission interministérielle pour la protection des femmes (Miprof) concernant l'année 2023, publiés le 19 novembre 2024.

Féminicide = Meurtre mais aussi et surtout Suicide Forcé.

Suicide forcé : harcèlement par conjoint ou ex-conjoint ayant conduit la victime à se suicider ou à tenter de se suicider.

Un délit passible de dix ans de prison et 150 000 euros d'amende. La spirale de violences qui conduit à un suicide forcé est similaire à celle observée dans les cas de féminicides.

Le Viol Conjugal n'a été reconnu en France qu'en 1990.

Le Domicile est l'endroit le plus dangereux pour les femmes

selon une étude de l'ONU.

Féminicides : le domicile est "l'endroit le plus dangereux" pour les femmes, selon une étude de l'ONU

Quelque 50 000 des 87 000 féminicides recensés dans le monde en 2017 ont été commis par les compagnons ou les membres de la famille des victimes, d'après cette étude publiée dimanche.

franceinfo avec AFP
France Télévisions

Publié le 26/11/2018 08:06 | Mis à jour le 26/11/2018 10:13

Si la grande majorité (environ 80%) des victimes d'homicides dans le monde sont des hommes, les femmes sont «celles qui ont le plus de probabilité d'être tuées par leur compagnon ou des membres de leur famille» souligne Louri Fedotov, chef de l'UNODC

Ce qui devrait être le lieu le plus sûr, le domicile, est en réalité "l'endroit le plus dangereux" pour les femmes à travers le monde, soutient une étude de l'ONU publiée dimanche 25 novembre à l'occasion de la Journée internationale pour l'élimination de la violence contre les femmes.

Selon cette étude des Nations unies [\(PDF\)](#), plus de la moitié des femmes assassinées dans le monde en 2017 ont été tuées soit par leur compagnon, soit par un ou plusieurs membres de leur famille. Sur un total de 87 000 féminicides dans le monde en 2017, environ 50 000 – soit 58% – ont été commis par les compagnons ou membres de la famille des victimes. Environ 30 000 – 34% – ont été commis par le partenaire de la femme.

Cela représente environ six femmes tuées toutes les heures par quelqu'un qu'elles connaissent.

l'Office des Nations unies sur la drogue et la criminalité (UNODC)

En France,

dans 92% des cas si c'est un enfant, et 89% des cas si c'est une femme,

la victime qui révèle des violences ne reçoit pas de soutien.

Cela signifie que dans 92% des cas, les proches sont complices des violences.

C'est ce qu'on appelle le **Déni Social**.

Seul 8% des victimes reçoivent un Soutien Social.

Soutien : « Je Te Crois : Empathie Je vais t'Aider pour te Protéger »	Choix Raisonné du soutien de la victime. Respect & Justice	8%
Indifférence : « Je te crois. » et puis plus rien. Apathie	Déni Social : Violences et Complicité de violences. Choix du soutien de l'agresseur	92%
Rejet : « Je m'en fiche, ça ne me concerne pas. » Antipathie		

Qu'est ce que l'Altérité

*Signifie « le caractère de ce qui est autre »
ou la reconnaissance de l'autre dans sa différence,
aussi bien culturelle que religieuse.*

Concept philosophique forgé par le philosophe français Emmanuel Levinas.

Aborder le thème de l'Altérité psychique c'est **questionner la place que l'Autre occupe dans notre Psyché**. Moi et l'Autre sont deux entités psychiques indissociables. Leur coconstruction relève d'un **processus complexe qui débute dès les premiers mois de la naissance**. Ni le Moi, ni l'Autre ne sont donnés d'emblée à l'enfant, ils sont à construire au fil du temps, dans une interaction constante avec l'environnement. **Et la société nous entrave de la développer.**

Si nous avons une compréhension intellectuelle de l'Autre, de ce qui est différent, étranger, dissemblable, il en est tout autrement sur le plan affectif.

**Le Déni, dit d'Altérité
est la cause de la Violence.**

Lorsqu'on Nie Autrui, on ne le Respecte pas.

**Le Déni d'Altérité est aussi appelé
Trouble Narcissique.**

Adultisme & Enfantisme



L'Enfantisme est le mouvement de libération qui lutte contre l'adultisme.

L'Adultisme est un système d'oppression fondé sur l'appartenance aux catégories d'âge de l'enfance, de l'adolescence ou de la jeunesse.

L'adultisme suppose l'exploitation, la marginalisation, la vulnérabilisation et l'exposition à la violence des jeune personnes par les adultes.

L'adultisme peut s'exprimer à différents niveaux (individuel, institutionnel et systemique) et dans différents domaines (éducatifs, politiques, économiques, juridiques, culturels, scientifiques, sanitaires, etc.).

Les formes et manifestations d'adultismes sont situées culturellement et historiquement, et interagissent avec d'autres formes de domination : l'intersectionnalité.

VEO - Violences Educatives Ordinaires

L'acronyme « VEO » est la Violence (physique, psychologique ou verbale) utilisée envers les enfants dans une intention Éducative (pour leur « bien », pour qu'ils aient un « bon comportement »), culturellement admise et tolérée, dans tous les lieux et tous les milieux ; elle en devient alors « Ordinaire ».

La VEO regroupe donc tous les moyens violents que les adultes (parents ou professionnels) utilisent pour faire obéir l'enfant et changer son comportement.

La VEO se transmet ainsi de génération en génération : les parents reproduisent ce qu'ils ont vécu lorsqu'ils étaient enfants et pensent ainsi donner « une bonne éducation » à leur enfant.

C'est un trauma transgénérationnel.

Notre société est marquée par certaines croyances erronées selon lesquelles « l'obéissance et les châtiments corporels seraient des principes éducatifs ». Ces « principes éducatifs » sont le fruit d'une méconnaissance du développement cognitif et affectif des enfants. Certains parents et éducateurs interprètent donc, à tort, les comportements de leur enfant (en les qualifiant notamment de « caprices ») et il est très répandu de croire qu'un enfant deviendrait un « enfant-roi » si les parents ne le punissent pas quand il se « comporte mal ».

Exemples de VEO :

- physiques : fesser, gifler, mettre des « petites » tapes sur les mains, secouer, tirer les oreilles, bousculer, pousser, priver de nourriture...
- psychologiques : punir, culpabiliser, faire du chantage, menacer, priver d'affection, menacer d'abandonner l'enfant...
- verbales : crier, insulter, se moquer, humilier...

VEO - Violences Educatives Ordinaires

Remettre en cause l'éducation de nos propres parents peut être difficile et douloureux. Nous pouvons avoir le sentiment de leur manquer de respect ou encore ressentir de la colère à l'idée qu'ils aient été violents. Néanmoins, **il est important de comprendre qu'il est possible d'éduquer un enfant sans violence.** Le changement dans notre manière d'éduquer ne sera pas immédiat et il n'existe pas de recette miracle. **Toutefois, en changeant notre regard sur l'enfant et en comprenant les différentes étapes de son développement, nous pourrions changer de paradigme.** Il est nécessaire de se questionner sur notre histoire et notre relation avec nos propres parents, mais aussi sur la relation que nous souhaitons développer avec nos enfants. **Il est surtout essentiel de se reconnecter à nos émotions et à notre empathie. Ce processus exigera nécessairement du temps et de l'énergie, mais il permettra à nos enfants de grandir sans violence.**

**Les conséquences de la VEO sont considérables.
Elles constituent une question de santé publique
parce qu'elle est encore très largement employée.**

**85% des parents reconnaissent avoir recours à la fessée
71,5% à des «petites gifles».**

**La moitié des enfants sont frappés avant l'âge de 2 ans,
et les trois quarts avant l'âge de 5 ans.**

Etude menée par l'Observatoire de la Violence Educative Ordinaire en 2017.

**En France le déni des violences sexuelles règne en maître.
L'absence de protection, le non-respect des droits des victimes
et l'impunité sont la règle :**

- **entre 83% et 92% des victimes de violences sexuelles déclarent n'avoir jamais été ni protégées, ni reconnues,**
- **moins de 10% ont accès à la justice,**
- **60% des plaintes sont classées sans suite,**
- **et seuls 1 % de l'ensemble des agresseurs sont condamnés.**

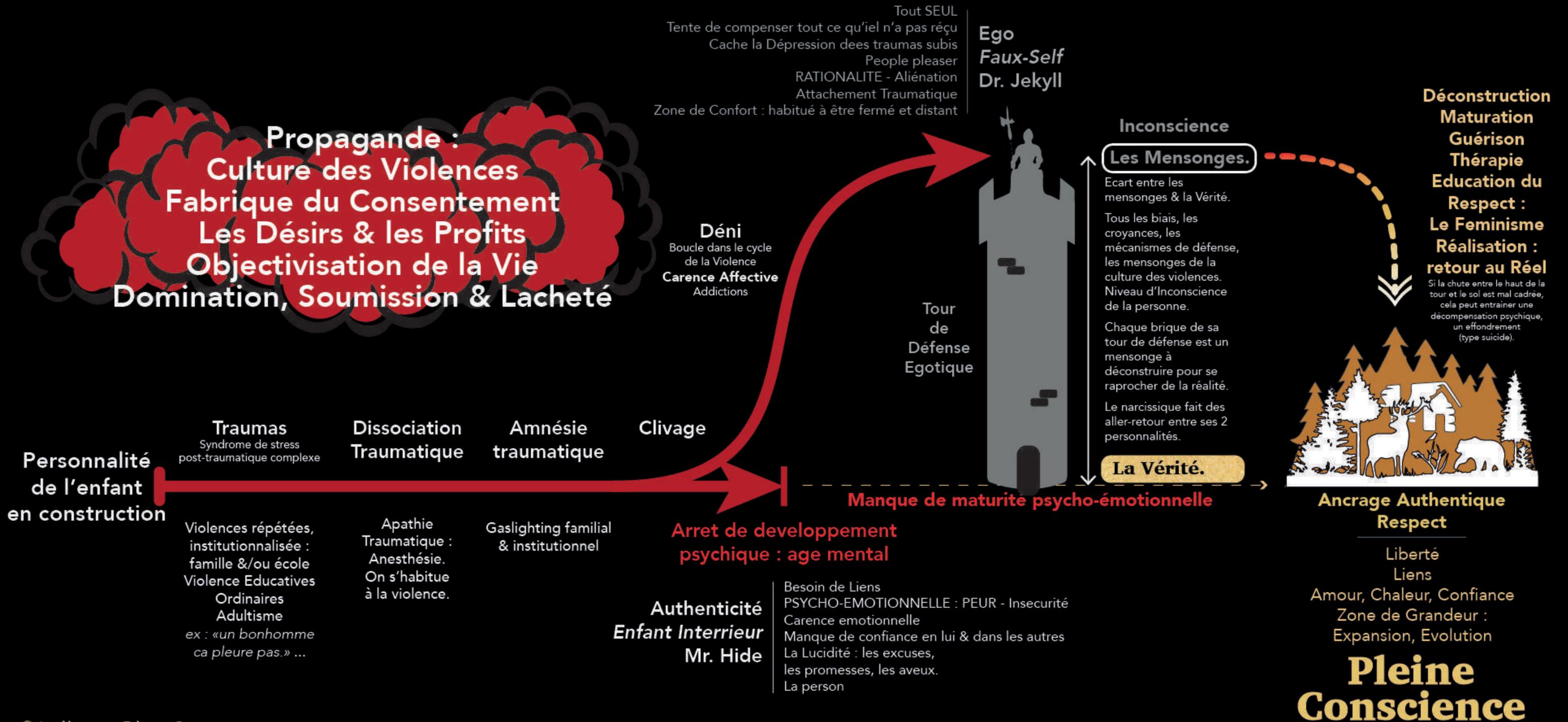
Les enfants sont les principales victimes des violences sexuelles :

- **81% d'entre elles démarrent mineure, avant 18 ans**
- **51% avant 11 ans & 21% avant 6 ans.**
- **1 fille / 5 & & 1 garçon / 13 en subissent au cours de leur enfance,**
- **on estime que 124 000 filles et 30 000 garçons subissent des viols & tentatives de viols chaque année en France, contre 84000 femmes et 16000 hommes.**

Clivage de la Personnalité : Le Trouble Narcissique

Plus on subit de violences et plus on a de dissociations traumatiques et plus on peut avoir de clivages de personnalité.
Aussi appelée blessure originelle, blessure d'abandon, blessure narcissique.

La Maladie : Le Trauma



Maturation psycho-émotionnelle

La Santé



La Vérité :
Culture du Respect
Féminisme
Education au Consentement
Reconnaissance de la Vie et ses Besoins
Assertivité, Humilité, Courage

La Vie est un Jeu.
Maltraiter la Vie c'est le Dénier.
Maltraiter la Vie n'est pas un Jeu.
Jouer est dans Le Respect.
Sinon c'est Maltraiter, Oppresser, dans la Violence.

Education à l'Empathie :
Communication Non Violente.

Reconnaitre & Comprendre ses émotions et celles des autres,
avoir de l'empathie pour toutes les formes de vie pour me
positionner avec Justesse et non domination ni soumission.
Ma vie ne vaut ni mieux, ni moins bien qu'une autre.

Maturation de la Conscience : Maturation Psycho-Emotionnelle

Personnalité
de l'enfant
en construction

d'Enfant Naïf & Innocent à Adulte Mature : Responsable & Aligné avec Esprit Critique

**Empathie • Confiance • Solidarité • Responsabilité • Justesse • Conscience • Amour •
Bienveillance • Vérité • Partage • Intimité • Unité • Alignement**

"Deviens & Sois l'Adulte dont tu avais Besoin Enfant."

Jodorowski



Ancrage Authentique
Respect

Liberté
Liens

Amour, Chaleur, Confiance
Zone de Grandeur :
Expansion, Evolution

Pleine
Conscience

Pourquoi ce silence assourdissant, cet aveuglement total, cette indifférence générale incompréhensible et scandaleuse, alors que protéger les victimes de ces crimes et délits particulièrement graves est un impératif catégorique ?

Pour bien trop de personnes encore, qu'elles soient ou non des professionnelles susceptibles de prendre en charge des victimes, il y a un véritable refus à penser les violences sexuelles et encore plus faites aux enfants, à en reconnaître l'ampleur, la réalité et les conséquences, mais également à les entendre lorsqu'elles sont révélées.

Exprimer des doutes, se montrer incrédule, imposer le silence aux victimes, voire même les culpabiliser leur permet de se débarrasser très facilement du problème : plus besoin de remettre en cause l'opinion favorable qu'elles peuvent avoir des personnes désignées comme agresseurs, et du monde dans lequel elles pensent vivre en sécurité.

Le refus d'intégrer que de telles violences aient lieu dans des espaces que ces personnes veulent continuer à penser comme protecteurs et fiables, le sentiment d'horreur face à des crimes et des délits qui les rendent impensables et inconcevables quand ils les touchent de trop près, la peur des conséquences d'une dénonciation des violences, la volonté de protéger coûte que coûte la réputation de personnes, de familles ou d'institutions, font que par angoisse, lâcheté ou complicité, tout sera mis en place pour dénier les violences. Et c'est comme cela que la grande majorité des victimes se retrouvent abandonnées à leur sort et à leurs souffrances, et qu'elles sont souvent maltraitées par ceux là-mêmes qui devraient les protéger et les reconforter.

De fait, nous sommes dans une société où le déni des violences sexuelles et la mise en cause de la victime qu'on nomme *culture du viol* sont encore très répandus, ils nuisent gravement aux victimes et garantissent l'impunité aux agresseurs. Trop de personnes y adhèrent et diffusent des idées fausses qui minimisent les actes et l'intentionnalité des agresseurs, les réduisant à une pulsion sexuelle, alors qu'il s'agit d'une volonté de domination et d'instrumentalisation.

Du fait de ces idées fausses, trop de personnes décrédibilisent également la parole des victimes parce que trop jeunes ou ayant un récit trop confus, et les soupçonnent de mentir, de se tromper ou d'être manipulées, voire les rendent responsables de ce qui leur est arrivé.

Plus c'est **GRAVE** et plus il y a du **DENI**

Le déni est la défense psychologique la plus puissante qui existe, qui refuse une réalité trop dure à **Accepter, à Reconnaître.**

**C'est Logique,
mais horriblement Cruel.**

Le déni se construit sur **une amnésie traumatique**, qui ensuite a créé un mur de mensonges, appelé **délire psychotique**, pour avoir *un simulacre de cohérence*, où tout tourne autour de lui.

Le déni va alors mettre en place toutes une série de mécanismes, appelés **mécanismes de défense égotiques** pour lui empêcher de voir la réalité et le garder dans son illusion.

Suivant les individus, la puissance de chaque mécanisme sera plus ou moins fort que d'autres.

Les maladies mentales (autres que congénitales et traumatiques) sont sur le spectre du trouble de la personnalité narcissique (cf : Dimensional models of personality disorders) qui va **du Déni, ou Inconscient, à la Conscience**. Et qui **mature grâce à l'empathie pour atteindre la Pleine Conscience : la Conscience du Tout, de La Vie, pour Savoir-Être, Savoir Respecter Autrui.**

Enlever les mensonges de son déni s'appelle la Déconstruction, la Guérison, la Thérapie.

Le trouble de la personnalité paranoïaque est un trouble de la santé mentale qui se caractérise par une tendance omniprésente à la méfiance injustifiée et à la suspicion des autres qui mène à interpréter leurs motifs comme malveillants.

DSM V

Dans un retournement pervers, le projecteur est braqué avant tout sur les victimes au lieu de l'être sur les agresseurs. Et les conséquences psychotraumatiques comme la sidération, la dissociation et la mémoire traumatique vont souvent être retournés contre les victimes pour les mettre en cause alors que ce sont des preuves du grave traumatisme qu'elles ont subi, telles :

- **la sidération** qui paralyse leurs fonctions supérieures et les empêche de se débattre, de crier et de fuir ;
- **la dissociation traumatique** qui les anesthésie émotionnellement et physiquement tant qu'ils restent en contact avec les agresseurs, les met sous mode automatique, déconnecte leur mémoire avec une amnésie traumatique (que l'on retrouve chez 40% d'entre eux et qui peut durer des années voire des dizaines d'années), et leur fait tolérer des niveaux très élevés de violences donnant l'impression à leurs interlocuteurs que les victimes sont indifférentes et pas suffisamment traumatisées pour considérer comme crédible leur parole ;
- **mais également la mémoire traumatique** qui leur font revivre à l'identique, avec des flashbacks incontrôlables, les pires moments des violences comme une machine à remonter le temps à chaque fois qu'un lien rappelle les violences, une véritable torture à laquelle les victimes vont devoir échapper en mettant en place des stratégies de survie très coûteuses pour leur santé qui leur seront souvent reprochées : conduites d'évitement et de contrôle pour que la mémoire traumatique ne se déclenche pas, et conduites dissociantes pour s'anesthésier et ne plus la ressentir, qui sont des conduites addictives (drogues, alcool, tabac) et des conduites à risque (mises en danger, violences contre soi, contre autrui). En fait, ces conduites dissociantes, en créant un état de stress extrême, re-déclenchent un mécanisme de sauvegarde et provoquent à nouveau une dissociation et une anesthésie émotionnelle.

A portrait of Niccolò Machiavelli, an Italian Renaissance philosopher, writer, and diplomat. He is depicted from the chest up, wearing a dark blue or black cap and a matching high-collared tunic. He has a serious expression and is looking slightly to the right. His right hand is visible, holding a small, light-colored rectangular object, possibly a book or a tablet. The background is a dark, textured grey.

La meilleure forteresse des tyrans
c'est l'inertie des peuples.

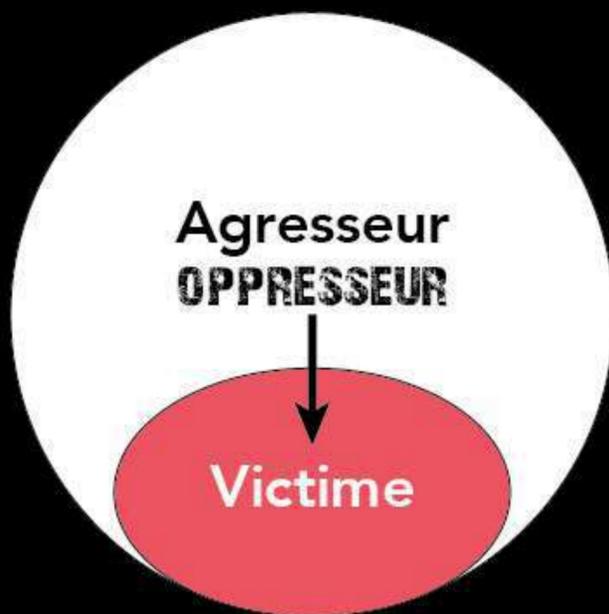
Machiavel

1.

Qu'est ce que la Violence

Violence

en Violence : on Déchéance



DOMINATION - VERTICALITE

L'agresseur conçoit la victime, la femme, comme une part de lui même à dominer et non comme une entité propre à chérir et soutenir.

Atteinte à l'intégrité physique & morale :
 Contrôle de la situation par une personne
 Emprise - Peur - Insécurité - Tension constante
 But destructeur sur sa partenaire,
 Les violences s'accumulent & s'accroissent dans le « cycle des violences ».

Les médiations sont interdites car les agresseur ne pensent qu'à eux : aucun compromis est possible.
 Convention d'Istanbul.

DIFFERENCE

MASCULINISTE
 VIOLENTER & ABDIQUER



FUSION
DOMINATION

PRIMORDIALE

FEMINISTE
 DONNER & RECEVOIR

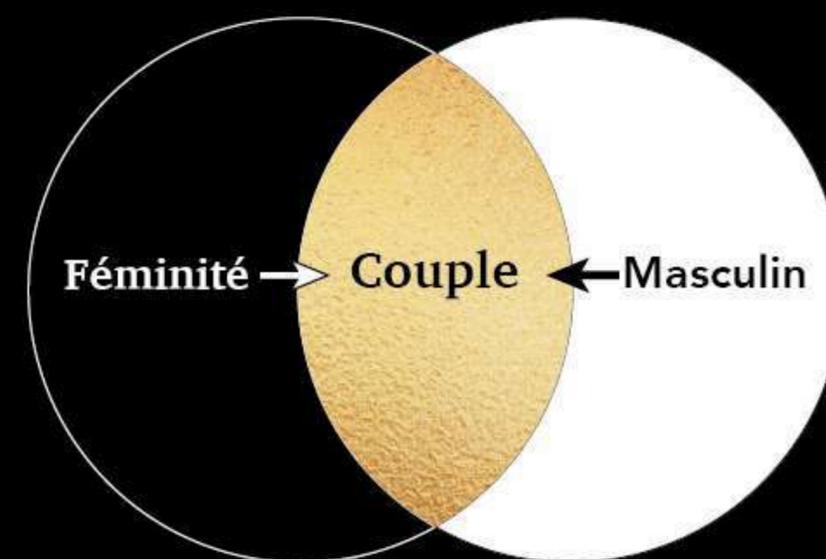


UNITE
COMPLETUE

© Agdistys · Diane Serant

Conflit

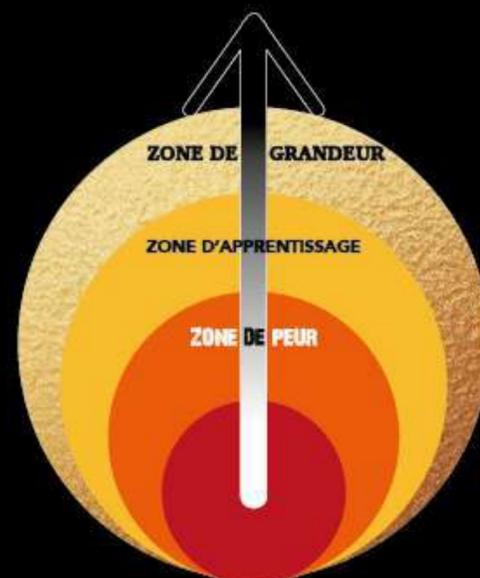
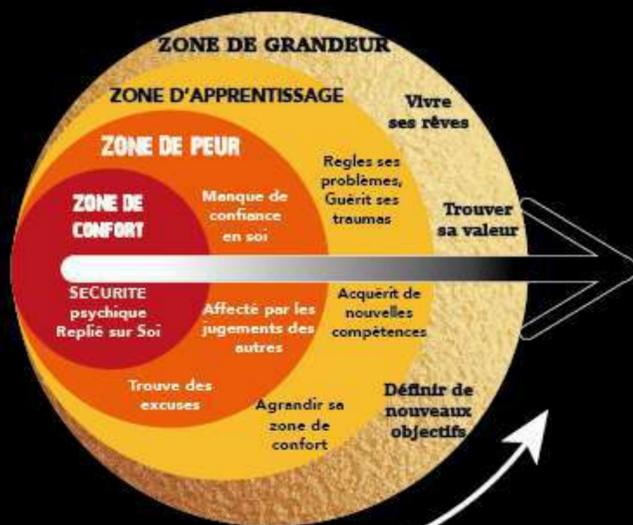
en Conflit : on Grandit.



EQUITE - HORIZONTALITE

Les 2 sont des entités reconnues à part entière.

Négociation - Ecoute
 Débat - Compromis
 Apaisement réciproque



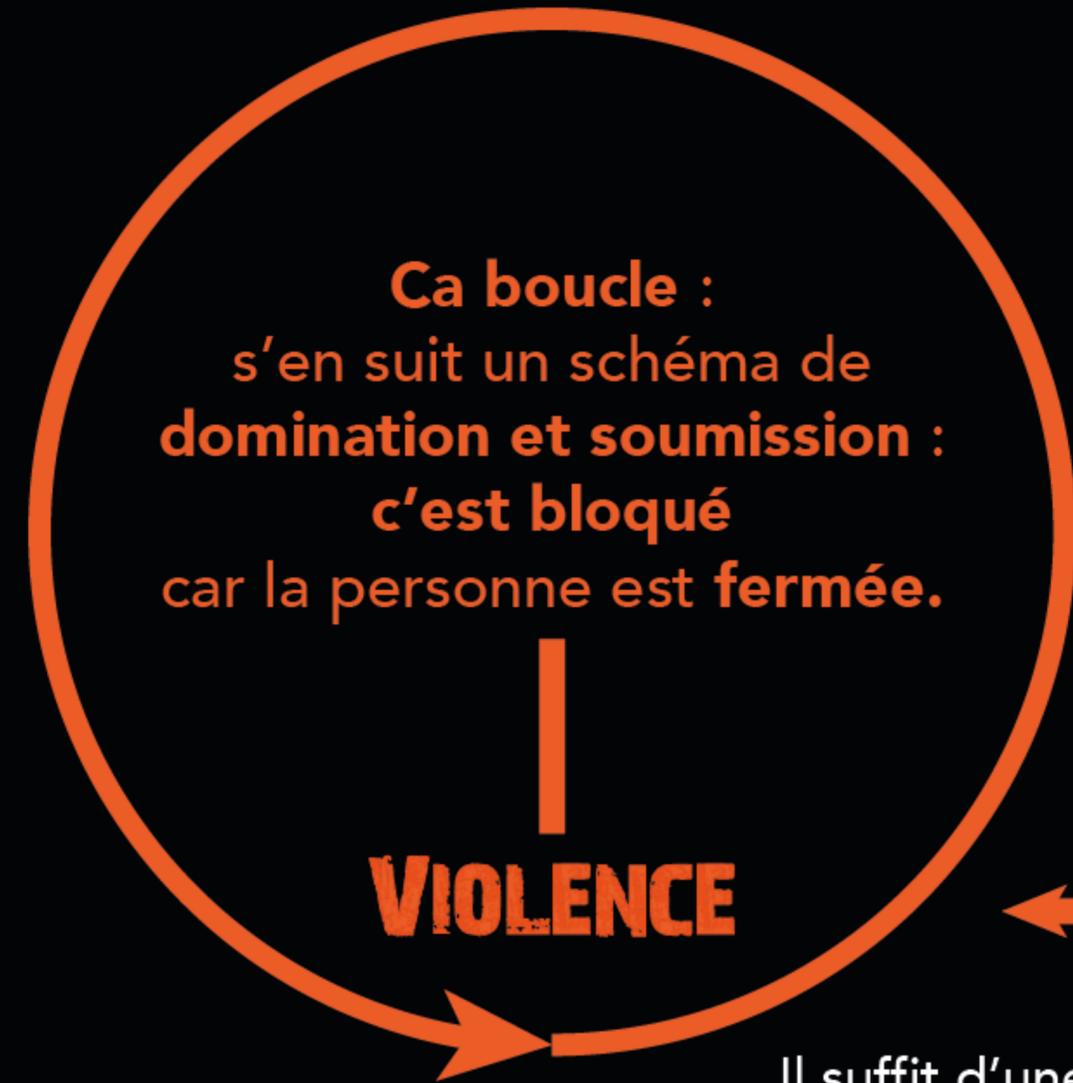
Le Respect est la Base de Tout

Pas de Respect = pas d'évolution

opinion

opinion

opinion



s'en suit les sujets sur lesquels
on peut discuter ouvertement et
on grandit, on évolue ensemble,
on s'apprend, on se découvre

Interaction sociale

Respect

Choix que chacun.e fait.

Il suffit d'une seule personne violente pour tout bloquer.

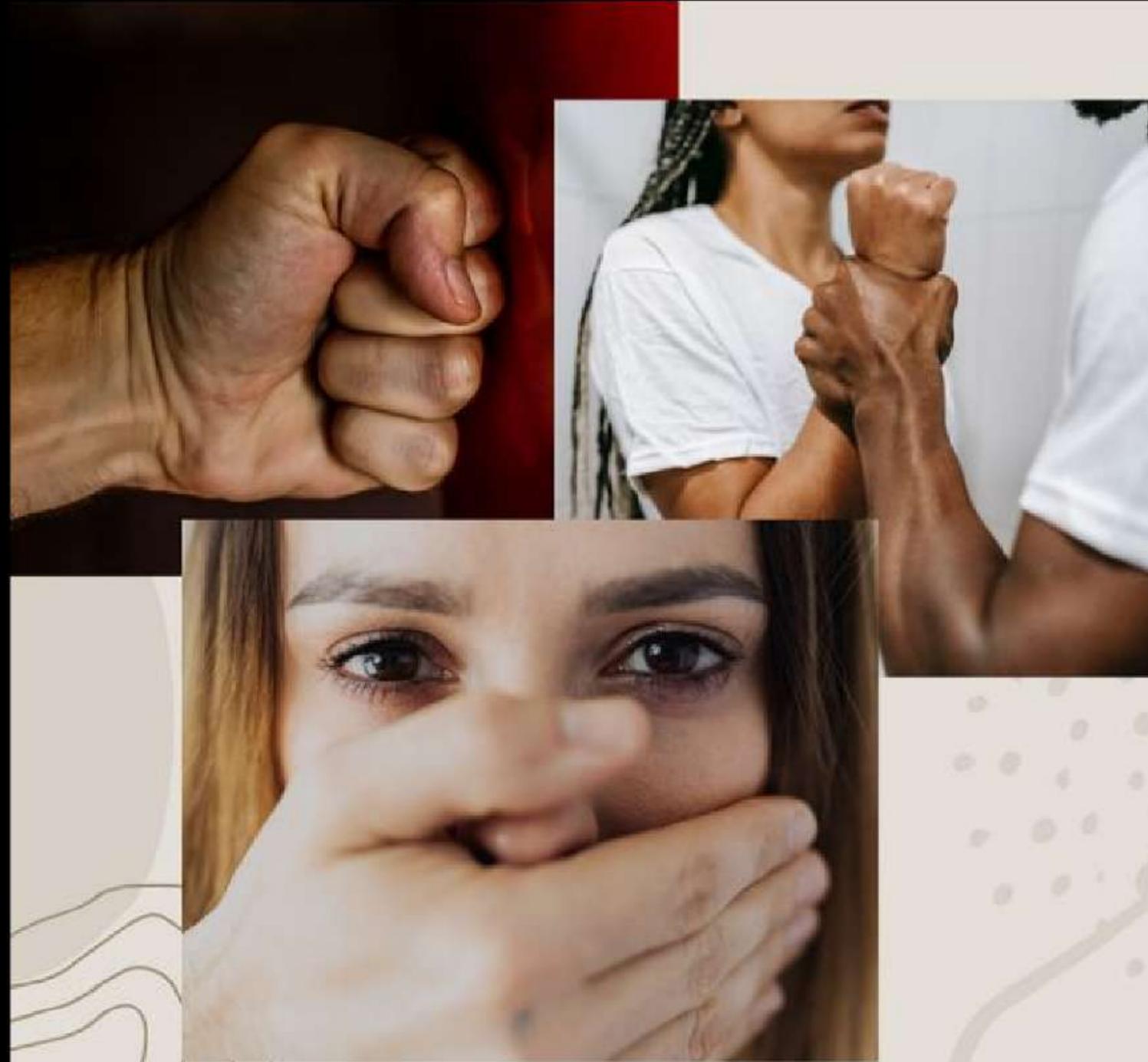
**La Violence n'est pas une Opinion.
Ce n'est pas une pensée : c'est un Fait.**

LA VIOLENCE CE N'EST PAS SEULEMENT CE QUI SE VOIT



Types de violences

FRAPPER



CONTROLLER

SILENCIER

Les types de violences

Sexuelles

Harcèlement sexuel
Cyber-harcèlement,
Revenge porn, Mariage forcé,
Agression sexuelle,
Viol & Tentative
Mutilations sexuelles, excision, ...

Administratives

Rétention de passeport
Confisquer des papiers
Refuser un titre de séjour...

Médicale

Ne pas prévenir pour faire des
soins, infantiliser, ne pas demander
le consentement...

Psychologiques

Humiliation, dévalorisation, mépris
Injures, Abîmer, casser des objets
(vêtements, photos...)
Ne plus parler / Ignorer / exclure /
stonewaling / isoler, Empêcher de dormir
Harcèlement moral...

Economiques

Donner de l'argent au compte-gouttes
Surveiller le compte en banque
Toucher le salaire à la place de sa
conjointe, Refuser de payer la pension
alimentaire, Les inégalités salariales...

Institutionnelle / Administrative

Infantiliser, Refuser de donner des
informations concernant la personne,
rejeter, ...

Physiques

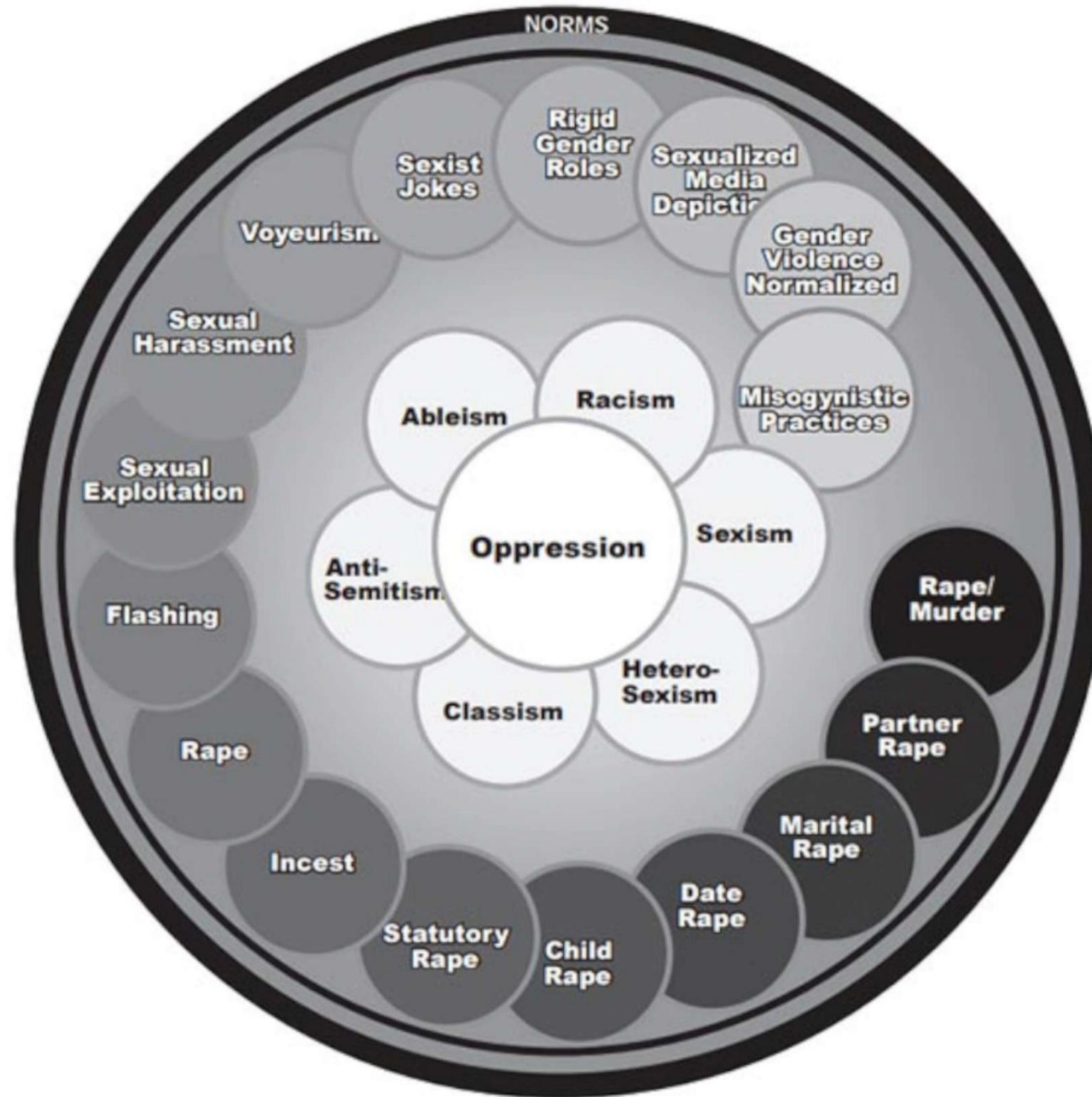
Coups, Brûlures,
piques, Morsures,
Empêcher de sortir,
prise pas le bras,
Étranglement...

Gynécologiques

Frottis sans consentement,
Stérilisation forcée,
Refus de contraception,
IVG forcée, Refus d'IVG ...

Judiciaires

Refuser de prendre une plainte,
Classement sans suite,...



Sexual Violence Continuum

Lydia Guy - WCSAP 2006

Aggravation & Intensification progressive de la Violence

Début de Relation
RAS ?

Violence Psychologique

- Comparaisons rabaissement
- Humiliations
- Surveillance
- Culpabilisation : Gaslighting

Violence Verbale

- Insultes
- Menaces
- Dénigrement
- Cris & Intimidations

Violence Physique

- Coups
- Jets d'objets
- Contention physique

Violence Sexuelle

- Imposition d'une pratique ou d'une image
- Viol : pénétration non consentie

Comportement Homicidaire

- Suicide
- Meurtre & tentative

Violence **Economique**

Suicide Forcé

Harcelement Moral

Plusieurs agissements peuvent être considérés comme des faits de harcèlement moral.

Tout d'abord, ce délit se caractérise par le fait d'imposer à une personne, **de façon répétée,** des propos ou comportements pouvant entraîner une dégradation de ses conditions de vie. Cela se traduit par **une détérioration de la santé physique ou mentale de la victime.**

Ensuite, le harcèlement moral peut être caractérisé :

- Lorsqu'une personne subit de tels propos ou comportements de la part de plusieurs individus qui se sont concertés, **sans que chacun d'entre eux agisse de manière répétée**
- Ou lorsqu'une personne subit de tels propos ou comportements, venant de plusieurs **individus qui ne se sont pas concertés mais qui savent que cette personne a déjà été victime de tels agissements.**

Exemple :

Le fait de traiter la victime de « fou », « d'instable » ou de « minable », de manière répétée, peut être considéré comme du harcèlement moral.

À noter

Pour que cette infraction soit caractérisée, il n'est pas nécessaire que l'auteur des faits ait eu l'intention d'entraîner une dégradation des conditions de vie de la personne qu'il harcèle. Il suffit que son comportement ait pour effet de nuire à la victime sans pour autant qu'il se rende compte du mal qu'il fait.

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F2354>

**Une Violence Inconsciente
reste une VIOLENCE.**

**Ne pas Croire les Victimes
est de la PARANOÏA.**

**Tous les Agresseurs sont dans le Déni
car la Violence est
le Résultat du Déni d'Altérité.**

**Tous les agresseurs sont Inconscients
car ils n'ont pas Conscience de
la Dignité d'Autrui.**

**La VIOLENCE est
la CONSEQUENCE
de l'INCONSCIENCE.**

**La CONSCIENCE
amène le RESPECT**

PROFITE	1	Respecte tes décisions, tes désirs et tes goûts
	2	Accepte tes amies, amis et ta famille
	3	A confiance en toi
	4	Est content quand tu te sens épanoui.e
	5	S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble
VIGILANCE, DIS STOP !	6	Te fais du chantage si tu refuses de faire quelque chose
	7	Rabaïsse tes opinions et tes projets
	8	Se moque de toi en public
	9	Est jaloux et possessif en permanence
	10	Te manipule
	11	Contrôle tes sorties, habits, maquillage
	12	Feuille tes textos, mails, applis
	13	Insiste pour que tu lui envoies des photos intimes
	14	T'isole de ta famille et de tes proches
	15	T'oblige à regarder des films pornos
PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE	16	Thumilie et te traite de folle quand tu lui fais des reproches
	17	"Pète les plombs" lorsque quelque chose lui déplaît
	18	Menace de se suicider à cause de toi
	19	Menace de diffuser des photos intimes de toi
	20	Te pousse, te tire, te gifle, te secoue, te frappe
	21	Te touche les parties intimes sans ton consentement
	22	T'oblige à avoir des relations sexuelles
	23	Te menace avec une arme
	24	

Lutter contre les violences faites aux jeunes femmes

Le violencemètre

Le harcèlometre

Pour apprendre à repérer les comportements violents et malsains

Ce camarade / cette personne :

Respecte mes goûts, mes besoins, mes choix	Ce comportement est sain Vous vous respectez l'un et l'autre. Même s'il vous arrive de vous disputer, tu n'as pas peur.
Me permet d'être à l'aise quand je suis avec lui.elle	
Est content.e pour moi lorsque je me sens épanoui.e	
Est passif, ne réagit pas lorsque j'ai besoin d'aide	Ne reste pas isolé.e Signale le à un adulte de ton entourage
Me critique et me juge en permanence	
M'exclut, me met volontairement à l'écart	Ce comportement est inacceptable Ce qui se passe n'est pas normal et tu n'as pas à le supporter. Ce n'est pas non plus de ta faute. Si au moins l'un de ces comportements se répète, tu es victime de harcèlement . Cette situation peut changer et tu peux te faire aider. Ne reste pas seul.e ! Cela pourrait avoir de graves répercussions sur ta santé et ta scolarité.
Se moque de moi, me donne des surnoms méchants	
Lance des rumeurs sur moi	
Publie des choses qui me rabaissent sur les réseaux sociaux	
Me force à faire des choses dont je n'ai pas envie, me fait du chantage, me menace	
Me fait des coups bas, m'humilie en public, m'insulte	Pour te faire aider • En parler à un adulte de confiance • Appeler le N° vert « non au harcèlement » : 3020
Me vole, me détériore et/ou me rackette mes affaires	
Me bouscule violemment, me frappe, m'agresse sexuellement	

Document créé par A. Schmit à partir de l'affiche réalisée par la préfecture du Lot et Garonne : <https://www.lot-et-garonne.gouv.fr/le-violencemetre-a6186.html> inspiré par le « violencemètre » pour les violences conjugales



Pour te faire aider

- En parler à un adulte de confiance
- Appeler le N° vert « non au harcèlement » : **3020**

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 20h et le samedi de 9h à 18h (sauf les jours fériés)

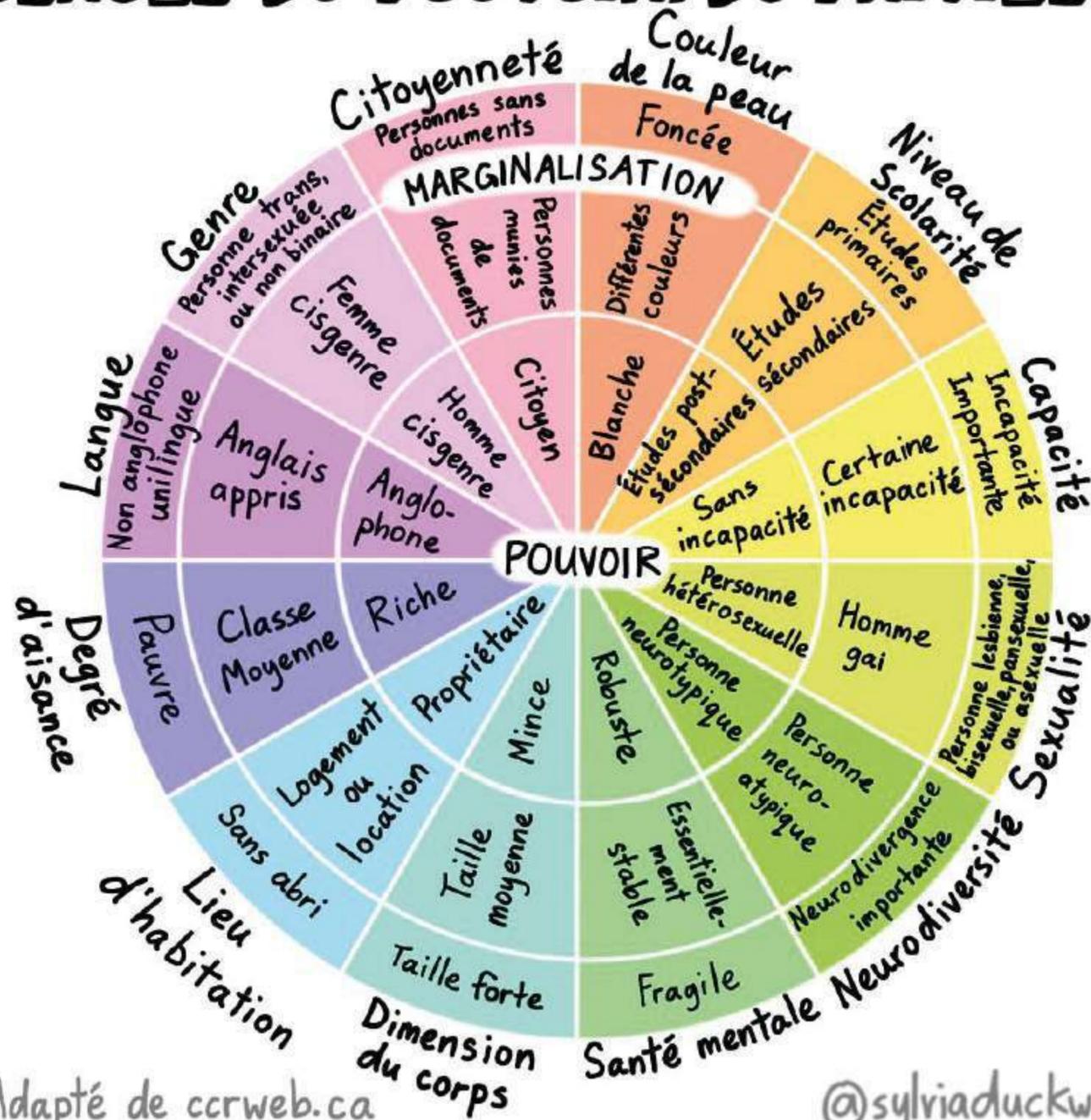
L'ICEBERG DE LA VIOLENCE SEXISTE



La pyramide des violences pour déconstruire la culture du viol



CERCLE DU POUVOIR/DU PRIVILÈGE



Adapté de ccrweb.ca

@sylvriaduckworth

Plus on a de privilèges, et plus notre voix compte dans une société patriarcale hiérarchisée.

Ainsi, plus on se rapproche du profile

d'un homme cis, blanc, valide, mince, hétéronormé, neurotypique, citoyen, avec un haut niveau d'études, riche,

et le moins on subit de violences car ce sont ceux qui agressent le plus car ils sont en position de pouvoir. Donc plus ils nient pour ne pas abandonner leurs privilèges.

Inversement, plus on se rapproche du profile

d'une femme queer, racisée, handicapée, grosse, neuroatypique, sans papiers, précaire, avec un faible niveau d'études,

et plus la personne se recevra de violences.

C'est ce qu'on appelle **les intersectionnalités** : le cumule des minorités.

C'est pourquoi il est capital que toutes les personnes, et d'autant plus les plus privilégiées, écoutent et soutiennent les victimes et deviennent **Alliées** pour **retablir l'égalité de la justice sociale** en **portant la voix des opprimées, les discriminées, les Victimes, les silenciées et oubliées de la société.**

La **xénophobie** est une **hostilité de principe envers les étrangers, ce qui vient de l'étranger, plus précisément à l'égard d'un groupe de personnes ou d'un individu considéré comme étranger à son propre groupe (endogroupe).**

Le Consentement

Le Consentement

- Le consentement peut être verbal ou non verbal.
- Le silence ne vaut pas le consentement.
- Le consentement doit être libre et éclairé.
- Le consentement doit être donné par la personne elle-même.
- Le consentement est temporaire. Il peut être donné puis retiré.

Il n'y a pas consentement si :

- Il est donné par **un tiers**.
- La personne **n'a pas la capacité de consentir** (par exemple : la personne est *inconsciente* du fait notamment de *l'alcool ou de drogue, de médicament, elle est endormie*).
- La personne **a été surprise, a subi des violences, des menaces, de la contrainte physique, morale ou financière**.

- Elle peut être d'accord pour un acte sexuel et en refuser un autre.
- Elle peut, après avoir consenti à l'acte sexuel, exprimer son refus de poursuivre ou de recommencer un autre jour. Le consentement peut être retiré à tout moment.

Le cas des enfants

- Un adulte n'a pas le droit d'avoir des relations sexuelles avec un enfant de moins de 15 ans. Cela est même considéré comme une circonstance aggravante.
- Après 15 ans, s'il est d'accord, un.e adolescent.e peut avoir des relations sexuelles avec un adulte sauf si ce dernier est l'un de ses ascendant.e.s (parent, grand parent...) ou s'il est amené à s'occuper de lui/elle (beau parent, professeur, moniteur sportif, animateur...)
- Entre enfants de moins de 15 ans, les relations sexuelles ne sont pas interdites par la loi et ne peuvent être poursuivies à condition qu'il n'y ait pas agression au sens de la loi (ni violence, ni contraintes, menaces ou surprises)

Mythe des fausses accusations

Nous connaissons tous fatalement des victimes, et fatalement aussi des violeurs, des agresseurs et d'autant plus lorsqu'ils sont bien loin des stéréotypes sur le viol..

Les violences sexuelles sont le seul crime où le poids de la culpabilité retombe presque toujours sur la victime : c'est la Perversion.

Pourquoi ?

Le viol n'est pas seulement un crime, c'est un outil de contrôle et de domination des femmes. Instiller l'idée que les fausses accusations de viol sont courantes participe d'une stratégie pour maintenir le statu quo, en perpétuant l'idée que les femmes qui portent plainte pour viol ne le font pas pour des raisons de justice sociale évidentes, mais pour se venger et haïr les hommes. C'est une manière de faire taire les victimes qui osent dénoncer la domination masculine et la violence qu'elle engendre, un moyen de contrôler la parole des femmes.

Violeurs

Plaintes

Procès

Prison

Rapists

Reported

Faced Trial

Jailed



**FAUSSE
ACCUSATION**

The Enliven Project <http://theenlivenproject.com/the-truth-about-false-accusation/> Design by Paul Pierson Falsely Accused

une étude de plus grande envergure qui estime entre 2% et 6% les fausses accusations de viol dans toute l'Europe.
The Enliven Project

Croyances & Réalité sur les viols

LES STEREOTYPES

- femme adulte
- seule
- dans l'espace public
- attaquée par un inconnu
- armé
- elle crie & se débat



LA REALITE - 90% des viols

- souvent une enfant
- seule
- dans un lieu privé, au domicile
- par une personne proche, quasiment 1 viol sur 2 par le conjoint ou l'ex
- sans violence physique
- victime sidérée, sous emprise, voire droguée

1. Le mythe de l'inconnu dans la ruelle sombre : même pas 1 viol / 10.

2. Les pulsions sexuelles masculines sont incontrôlables, leurs besoins seraient irrépressibles.
3. Les femmes ne savent pas ce qu'elles veulent «elle dit non mais ca veut dire oui»
4. Il existe un «devoir conjugal» qui oblige à avoir des rapports dans le couple.
5. La violence est excitante pour les femmes
6. La victime est souvent responsable de son agression... «il faut voir comment elle était habillée» etc.
7. Les femmes accusent souvent à tort pour «se venger».
8. Les femmes noires sont plus «chaudes» que les autres et consentent à des relations sexuelles plus facilement.
9. Les viols sont souvent commis par des personnes migrantes ou d'origine étrangère.

Les conséquences des violences

Le PTSD

Le syndrome de stress post-traumatique a pour point de départ un événement traumatisant, lorsqu'une personne est **confrontée à la mort, la peur de mourir, ou à de graves blessures, ou lorsque son intégrité ou celle d'une autre est menacée.**
American Psychiatric Association, 2013

Le syndrome de stress post-traumatique complexe, **c-PTSD** est la résultante d'une **accumulation** : il est le résultat d'une **relation de violence répétées, comme les soldats ayants vécu la guerre.**

Le c-PTSD se voit aux IRM cérébraux.

Ses symptômes :

- une **perte d'estime de soi** ;
 - un repli sur soi : de l'**isolement** ;
 - des **troubles de la concentration ou de la mémoire** ;
 - des **troubles de l'alimentation, du sommeil** ;
 - de l'**anxiété et/ou des crises d'angoisse** ;
 - une grande tristesse, voire de la **dépression**, des **idées suicidaires** ;
 - de la **colère** ;
 - de l'**agressivité ou de la violence envers soi (auto mutilation) ou envers les autres** ;
 - une **surconsommation de drogues** (alcool, médicaments, ...)
- bref > une apathie et/ou une violence traumatique.**

Si vous observez des changements de comportements de ce type, **cela doit vous alerter.**

Cela peut être dû à des violences et non à la situation de handicap.

Les violences répétées peuvent produire **d'importantes souffrances physiques et psychologiques**, et peuvent même conduire certaines personnes au suicide **#suicide forcé**

Restez vigilant.es.

**Les violences sexuelles font partie
des pires traumas avec les tortures.**

**Avoir subi des violences sexuelles dans l'enfance
est le déterminant principal de la santé même 50 ans après,
et peut faire perdre jusqu'à 20 années d'espérance de vie.**

3.

Témoign ou Complice :
Que faire pour Lutter
contre les violences ?

“

La **neutralité bienveillante** n'existe pas.

Le **silence est malveillant.**

Il faut **poser des paroles,**
il faut **prendre des mains.**

”



Françoise Sironi, psychologue

Que faire pour lutter contre les violences & le déni social ?

Par des actions individuelles & collectives

S'EDUQUER

Apprenez à reconnaître les signes de violences

& informez vous sur les conséquences. De très bonnes formations gratuites sont disponibles sur le site de NousToutes.org & youtube *Aborder la Violence*

ECOUTER & SOUTENIR LES VICTIMES

Soyez attentif.ve & Empathique envers les personnes qui vous confient leur expérience.

DENONCER LES COMPORTEMENTS VIOLENTS

Ne laisser pas passer les remarques ou comportements violents sans réagir.

Utilisez votre voix pour dénoncer ces actes.

1. Éducation et sensibilisation :

- Promouvoir une éducation aux droits humains
- Former les professionnels (enseignants, soignants, policiers, etc.)

2. Visibilisation des victimes et des témoignages

- Encourager les témoignages publics
- Mettre en lumière des cas emblématiques
- utiliser les médias et les plateformes numérique.

3. Changer la culture et les mentalités

- Déranger les récits dominants (qui minimisent et invisibilisent la violence)
- Déconstruire les stéréotypes
- Promouvoir des systèmes alternatifs

4. Mobilisation sociale et collective

- Créer des coalitions de soutien
- Organiser des manifestations, campagnes & petitions
- Encourager l'engagement civiques (bénévolat, activisme, donations)

5. Réformes législatives & institutionnelles

- Playdoyer pour des reformes
- Responsabiliser les institutions

Chiffres clés en France

La violence touche TOUTES les classes sociales à égalité (même les milieux dits «féministes»)

1/3 des femmes ont eu du harcèlement sur le lieu de travail

Une agression sexuelle toutes les minutes

1 viol toutes les 2 min

760 suicides ou tentative de suicide après des violences conjugales / an #suicideforcé (chiffres de 2022 (+100 sur 2021))

Un viol sur mineur toutes les 3 min : 160 000 enfants violés / an : 3 enfants / classe

77% des victimes de violences sexuelles l'ont été pour la première fois mineure

16% des adultes ont été victimes de violences sexuelles enfant : 5,5 millions d'adultes

91% des victimes de viol connaissent BIEN leur agresseur

43% des viols sont commis par le conjoint ou l'ex

1 femicide tous les 3 jours

Plus d'1 million de femmes victimes de violences conjugales / an

1% des violeurs & pédocriminels condamnés

92% de déni social - 92% des victimes qui subissent la double peine - 92% des agresseurs impunis

1 femme sur 2 a déjà subi de la violence sexuelle

80% des femmes handicapées ont subi de la violence

+15% d'augmentation de la violence conjugale chez les 14-30 ans en 2023 (le + fort taux)

La France est le 4e pays hôte de pédopornographie au monde avec un contenu en croissance exponentielle.

Dans le monde

Au moins 125 000 femmes excisées / an

700 millions de femmes mariées de force avant leur 18 ans / an

1/3 des femmes est ou sera victime d'agressions physiques ou sexuelles

LES VICTIMES

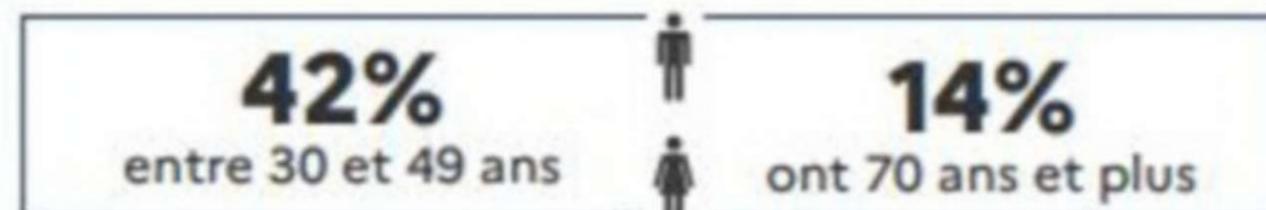
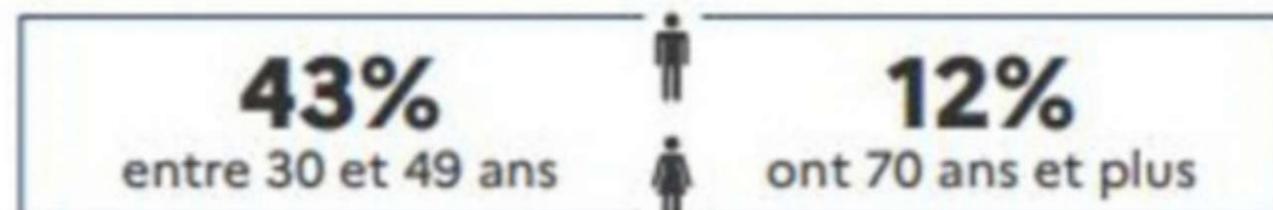
 **81%**
DE FEMMES



12 ENFANTS
VICTIMES
DÉCÉDÉS

LES AUTEURS

 **84%**
D' HOMMES



 **43 ans**
POUR LES HOMMES

ÂGE
MÉDIAN

 **43 ans**
POUR LES FEMMES

 **46 ans**
POUR LES HOMMES

ÂGE
MÉDIAN

 **40 ans**
POUR LES FEMMES

31%
des femmes
étaient déjà victimes
de violences anté-
rieures

84%
de ces violences étaient
des violences physiques,
ainsi que physiques
et psychologiques

32%
avaient consommé de
l'alcool pendant les faits
et **8%** des produits stupé-
fiants

26%
des auteurs
se sont suicidés
après les faits

Seules **4** victimes bénéficiaient de dispositifs de protection connus des forces de l'ordre (1 dispositif TGD, 2 contrôles judiciaires et 1 ordonnance de protection)

➔ **LES VIOLENCES AU SEIN
DE LA FAMILLE REPRÉSENTENT
BIEN 80% DE L'AUGMENTATION...
DES COUPS ET BLESSURES**

+ 73 100
entre 2017 et 2021

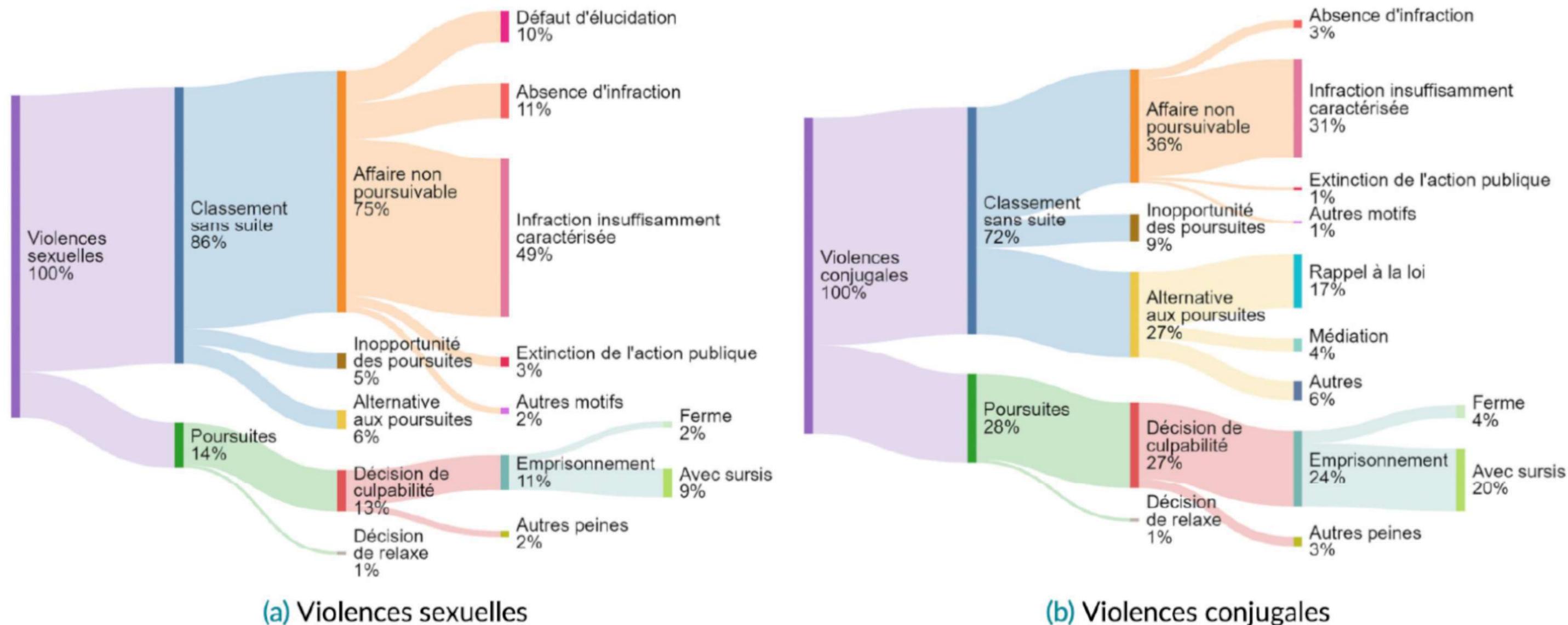
dont violences
intrafamiliales
+ 57 000

soit 78%

Source : Ministère de l'Intérieur



Figure 1 – Part des affaires de violences sexuelles et conjugales à chaque étape de la procédure pénale



Source : Fichier statistique Cassiopée, calculs réalisés par l'autrice.

Champ : Affaires de violences sexuelles ou conjugales traitées par les parquets entre 2012 et 2021, classées sans suite ou terminées en première instance au tribunal correctionnel ou en juridiction pour mineurs sur la même période. Ces affaires sont identifiées par leur qualification pénale principale à leur arrivée à la justice.

Lecture : 86 % des affaires de violences sexuelles ont donné lieu à un classement sans suite, et 75 % de ces affaires sont classées sans suite car jugées non poursuivables. L'auteur a été poursuivi dans 14 % des affaires et reconnu coupable dans 13 % des cas, avec 11 % de toutes les affaires ayant donné lieu à une peine d'emprisonnement.

**If you are neutral
in situations of
injustice, you have
chosen the side of
the oppressor.**

Desmond Tutu

Prix Nobel de la Paix

Témoign ou Complice

Est témoin tout personne qui a vu ou entendu quelque chose, et qui peut éventuellement le certifier, le rapporter.

Lorsqu'une victime se confie à vous, vous devenez témoin.

Si vous n'aidez pas la victime, vous devenez Complice.

Comment réagir

Accueillir la parole de la Victime : Les Témoins

- **On offre un lieu d'écoute bienveillant et sûr** : on reprend seulement les mots utilisés par la personne, on donne de l'information, on respecte SA temporalité.
- **Mettez en avant le courage dont elle a fait preuve pour en parler** et le fait qu'elle a eu raison de le faire.
- **Déculpabilisez la victime** en lui disant qu'aucune attitude de sa part ne justifie les violences subies et que l'agresseur est le seul responsable.
- **Il est possible que la victime minimise les faits.** Mettez des mots sur ce qu'elle a vécu et dites-lui que ce qu'elle a vécu n'est pas normal, qu'il s'agit de violence et que c'est interdit par la loi.
- **Soyez attentifs à ses besoins.**
- **On propose toujours une suite** à ce moment de partage, en s'écoutant bien sûr.

Attitudes à éviter pour ne pas être Complice

- **Ne remettez pas en cause le récit de la victime**, ne cherchez pas à atténuer la responsabilité de l'agresseur. **Il est important que la victime se sente crue et soutenue.**
- **Ne jugez pas les choix et le comportement de la victime.**
- **On ne parle pas de soi, on ne se compare pas.**
- **On ne donne pas de conseils.**
- **On ne minimise pas** (c'est la perception de la personne qui doit être entendue, pas la tienne !)
- **On ne demande JAMAIS de raconter ce qu'il s'est passé**, tout simplement pour ne pas faire revivre le traumatisme, ce qui est important, c'est ce qu'elle vit sur le moment.

Aussi, il est très important de donner sa Voix en lui proposant :
« Je peux rédiger un témoignage pour toi dans lequel je décrirai ce tu m'as relaté. »

Comment Accueillir la Parole d'une Victime

Le but ici est d'inverser le mécanisme des violences

Je Te Crois.

Inclure

**Tu as bien fait
de m'en parler**

Revaloriser

**Tu n'y es pour rien,
c'est lui le coupable.**

Remettre la culpabilité
au bon endroit

La loi l'interdit.

Rassurer

Je vais t'Aider.

Lutter contre l'Impunité
et aider au Soins

3 éléments fondamentaux :

1. EMPATHIE :

quand la victime se confie, ELLE SE SENT MAL :
impuissante, seule, coupable, honteuse, vulnérable, elle a
peur, elle peut se sentir sale, incomprise, effrayée

2. NON JUGEMENT

Si on l'isole, on la culpabilise, et on la dévalorise, vous
participez aux mécanismes de la violence et vous serez
une double peine pour elle.

3. CONGRUENCE

fait de mettre en adéquation notre parole et notre
posture corporelle, la communication verbale et non
verbale. Etre cadré et aligné aide à poser un cadre
sécurisant.

« Je te crois, tu as bien fait de m'en parler, tu n'y es pour rien, c'est lui le coupable et la loi l'interdit. Je vais t'aider.

Les personnes violentes ne sont
ni empathiques, sont jugeantes et incongrues.

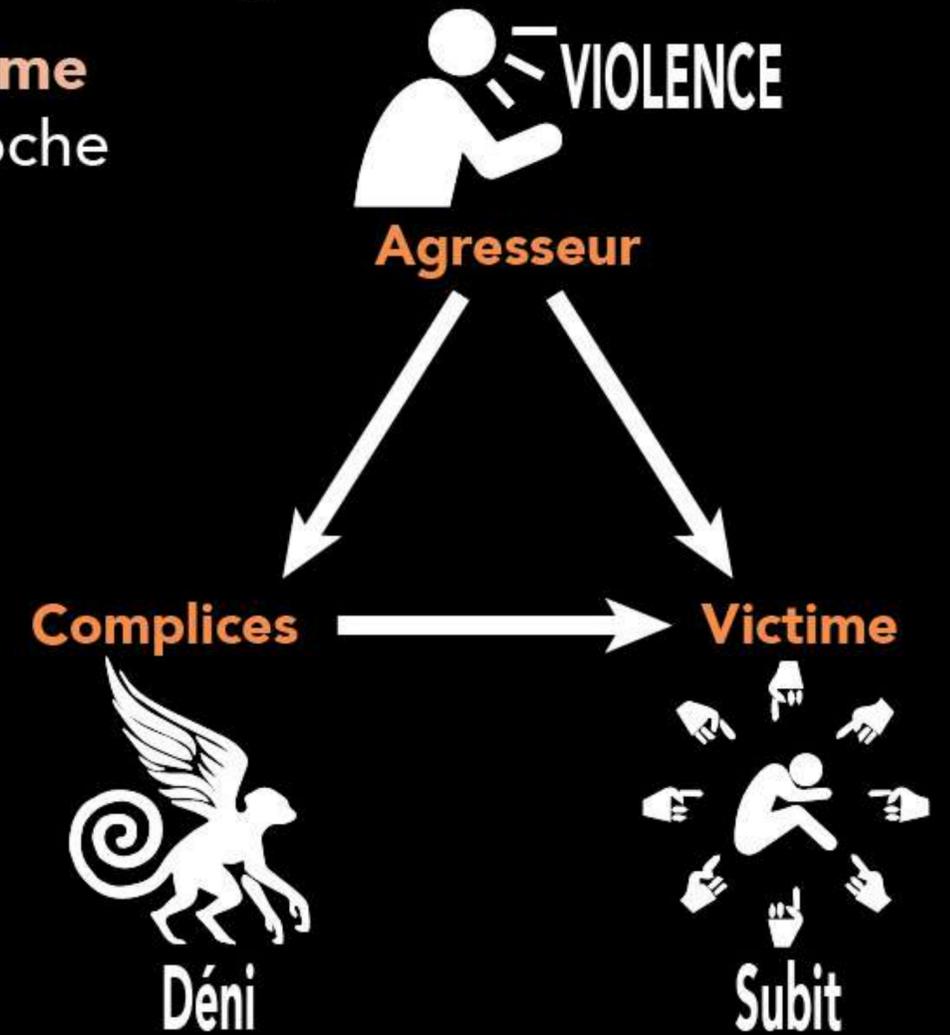
La Triangulation & Les Flyings Monkeys

La triangulation se produit lorsqu'une personne fait intervenir une troisième personne dans sa relation afin de garder le contrôle (ca peut aller d'un proche à un thérapeute de couple, c'est pour ça que la thérapie de couple avec les narcissiques / personnes violentes sont interdites).

Ces troisièmes personnes qui croient et soutiennent le narcissique sont appelées Flying monkey. Cette expression vient du magicien d'Oz.

La communication entre les deux personnes triangulées est limitée, voire inexistante, sauf par l'intermédiaire du manipulateur. Il s'agit d'une stratégie très efficace pour obtenir un avantage sur des rivaux perçus comme tels, en les manipulant pour qu'ils entrent en conflit l'un avec l'autre.

Les flyings monkeys sont les personnes dans le déni, les personnes manipulées, les complices de l'agresseur. Ces gens sont des ignorants qui se laissent berner par les apparences, ne pouvant même pas s'imaginer, même une seconde, que le Mal existe (cf : biais reconnu de *la croyance en un monde Juste*), et que quelqu'un puisse salir quelqu'un d'autre sans aucune raison. Ils marchent donc à fond dans les mensonges du Narcissique : colportent les rumeurs et soutiennent l'agresseur en faisant plus de mal à la victime. Servent à l'estime du narcissique pour ne jamais se remettre en question et continuer sa violence. Ils pensent qu'ils agissent de manière juste. Par exemple, des personnes qui diffusent des informations sans les vérifier peuvent sincèrement penser qu'elles aident à faire connaître « la » vérité ou même à protéger les autres. Mais cette attitude cause bien souvent des dommages bien tangibles cette fois, aux personnes visées, ou même détourner l'attention des problèmes réels et urgents.



L' Acrasie

(Philosophie) **Fait d'agir à l'encontre de son meilleur jugement.**
L'acrasie, c'est le divorce intérieur :

Je Veux Le Bien & Je Fais Le Mal.

**C'est le divorce entre nos aspirations les plus profondes
et la médiocrité de nos actes au quotidien.**

Alexandre Jollien, Trois sages en quête de liberté, Le Point no 2420

On parle aussi souvent, pour qualifier l'acrasie, de « faiblesse de la volonté » :
**ainsi, l'acrasie se manifesterait quand nous nous engageons dans des
résolutions que nous n'arrivons pas à tenir.**

Méthode des 5D

Seulement 25% Sondage IPSOS x L'Oréal Paris 2021
des personnes réagissent en cas de harcèlement de rue.

Notamment à cause de

- **l'effet témoin** qui dit *si on est beaucoup, quelqu'un d'autre que moi va aider* et
- du **conformisme** qui dit *si personne ne dit/faire rien c'est qu'il n'y a rien à faire.*

Ces deux biais déresponsabilisent et empêchent d'agir.

DISTRAIRE



"Bonjour, je me suis perdu.e, pouvez-vous m'aider ?"



"Oh, mais tu es là ! Ça fait 10 minutes qu'on t'attend !"



Faites semblant de trébucher ou de renverser votre café

@DISBONJOURSALEPUTE

DOCUMENTER



Analysez la situation
Mettez vous en sécurité
Vérifiez que quelqu'un aide déjà la victime
Filmez la scène
Donnez le contenu à la victime
Ne le postez pas sur les réseaux

@DISBONJOURSALEPUTE

DIRIGER

ADRESSEZ VOUS AU HARCELEUR



"Laissez-le.la tranquille!"

"Allez vous-en !"

"Arrêtez immédiatement ce que vous faites !"

ADRESSEZ VOUS À LA VICTIME



"Est-ce que ça va?"

"Avez-vous besoin d'aide ?"

@DISBONJOURSALEPUTE

DÉLÉGUER



Interpellez une personne autour de vous et sollicitez son aide.

Adressez-vous à un.e agent.e de sécurité, un.e chauffeur.re de bus, ou un.e représentant.e des forces de l'ordre à proximité.

Prenez contact avec les secours :
17 police / 112 numéro d'urgence européen
114 aide via sms

@DISBONJOURSALEPUTE

DIALOGUER



Allez parler à la victime après l'incident. Dites lui que vous le.la croyez, qu'il.elle n'est pas responsable, que ce n'est pas de sa faute.

Proposez lui votre aide.
Proposez lui de la.la raccompagner.
Proposez lui de l'accompagner pour porter plainte.
Partagez lui les ressources à appeler pour être aidé.e (17, 112, 114).

@DISBONJOURSALEPUTE

IF YOU HAVE
EVER WONDERED
WHAT YOU'D DO
DURING
SLAVERY, THE
HOLOCAUST OR
CIVIL RIGHTS
MOVEMENT:
YOU'RE DOING
IT RIGHT NOW

À faire

Il peut être très difficile de savoir quoi dire et quoi faire quand on est témoin de violences, à tel point qu'il peut être tentant de les ignorer. Mais il est très important que vous soyez là pour la victime.

En suivant ces conseils, vous pourriez lui sauver la vie :

- Croyez-la, écoutez-la, soutenez-la. Demandez-lui si elle va bien et si vous pouvez faire quelque chose pour elle.
- Rassurez-la : il existe des solutions pour qu'elle retrouve la sécurité et l'indépendance.
- Expliquez-lui que le seul responsable est l'auteur des violences.
- Conseillez-lui d'appeler la police au 17 si elle se sent en danger ou proposez-lui de l'accompagner au commissariat pour [déposer une plainte](#).
- Partagez avec elle des sources d'information fiables telles que notre site pour qu'elle puisse comprendre le mécanisme des violences et connaître ses droits.
- Proposez-lui de remplir une [attestation de témoin](#), qui pourra lui servir le jour où elle décidera de porter plainte.
- Vous pouvez signaler les violences à la police en ligne sur le [tchat dédié](#) (disponible en de nombreuses langues).
- Vous pouvez garder une trace des faits dont vous êtes témoin sur le site "[Mémo de vie](#)", un espace en ligne confidentiel et sécurisé.
- Respectez ses valeurs et choix culturels et religieux.
- Laissez-la prendre ses propres décisions, à son rythme.
- Si elle ne parle pas français et que vous lui donnez le numéro de téléphone ou e-mail de services uniquement en français, proposez-lui de l'aider à les contacter.

À ne pas faire

Notre société commence tout juste à comprendre les violences conjugales. Nous avons chacun un rôle à jouer.

Certains comportements sont à éviter pour rester dans une relation de confiance avec la victime et ne pas mettre sa vie en danger :

- Ne mettez pas en doute la réalité des violences. Ne les minimisez pas.
- Ne la jugez pas et ne lui dites pas ce qu'elle devrait faire. Elle se sent très certainement perdue et a besoin de temps pour réfléchir à la suite.
- Ne défendez pas son partenaire et n'essayez pas de lui trouver des excuses.
- Ne l'obligez pas à faire quoique ce soit si elle vous dit ne pas se sentir prête.
- Ne lui donnez pas des conseils dans un domaine où vous n'êtes pas qualifié. Les lois et dispositifs changent régulièrement, et à cela s'ajoutent des complexités internationales.
- Ne contactez pas son agresseur, cela pourrait mettre la vie de la victime en danger. Il pourrait aussi vous manipuler pour que vous le croyiez.
- Ne partagez pas ces informations avec d'autres personnes sans l'accord de la victime, **cela pourrait mettre sa vie en danger**.
- N'essayez pas de lui expliquer que ses choix culturels ou religieux ne sont pas normaux en France.
- Ne lui coupez pas la parole si elle a du mal à s'exprimer dans une langue qui n'est pas la sienne.

4.

Mécanisme des Violences

Le Mécanisme des Violences

DEVALORISATION

mépris, dédain, stonewalling,
ignorance, insultes...

PEUR

Menaces, Chantage,
Double contrainte...

ISOLEMENT

rejet social, exclusion

INVERSION DE LA CULPABILITE

Nier les Faits
& Blamer la victime :

Perversion

ASSURER SON IMPUNITE

Travaille son masque social lisse
/ féministe auprès de tous les
autres. N'assume pas ses
comportements privés dans
son image social

Le comportement des agresseurs, des narcissiques, est de **saboter l'estime** d'une femme, le plus souvent une femme indépendante qu'on qualifie de *femme forte*, car **ils tirent profit de tout ce qu'elle a construit** (cercle social, professionnel, biens matériels... : tout ce qu'on pourrait mettre sous le nom *fond de commerce* car ils la considèrent comme un **objet à profiter, un trophée**. C'est ainsi qu'on les appelle des **vampires**.

Il le fait en la **méprisant insidieusement**, pour qu'elle **croit qu'elle est chanceuse d'être avec lui**.

L'agresseur pourra même lui dire de choses comme

« tu as de la chance d'être avec un homme aussi patient que moi pour te supporter ».

Ainsi, **au lieu de monter dans l'estime en travaillant sur eux, ils préfèrent rabaisser l'autre pour qu'elle soit sous eux**. Le profil immature est un **complexe d'infériorité** parmi beaucoup d'autres choses.

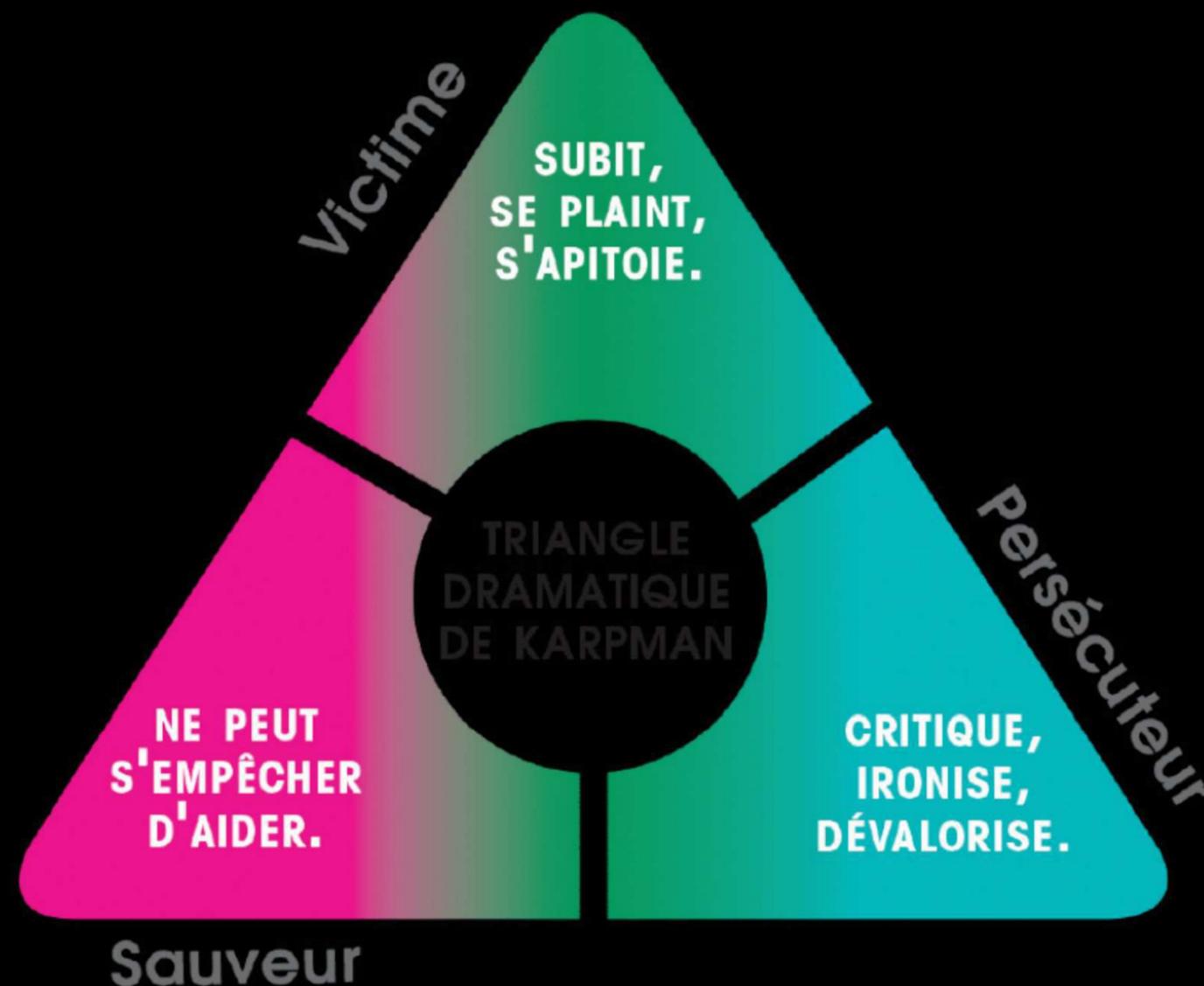
Cycle des violences :

« le froid / le chaud »

« Dr. Jekyll & Mr. Hide »



Triangle dramatique de Karpman



DARVO & L'Abus Réactif

Il y a abus réactif lorsqu'une victime d'abus répond à la cruauté et à l'injustice dont elle est victime par un comportement abusif de sa part. **Comme de la Légitime défense.**
Cela se produit lorsqu'une personne maltraitée est poussée si loin par son agresseur par le **DARVO**.

DARVO est la stratégie de manipulation de base qui signifie Deny, Attack, and Reverse Victim and Offender - Nier, Attaquer, Inverser la culpabilité.

Toujours en 3 phases :

1. Antagonisme : provocation constante pour obtenir une réponse émotionnelle ou physique

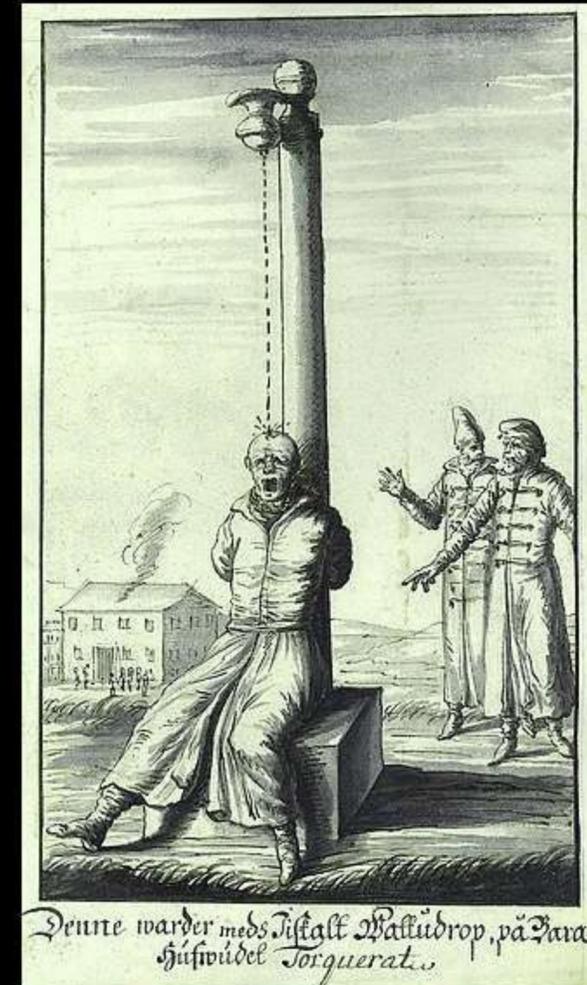
2. Preuve : utilisation de cette réponse comme « preuve » que l'abus ne vient pas d'eux, mais de la victime pour

3. Renverser la culpabilité, pervertir : il retourne la situation et laisse entendre que la victime est responsable de tout ce qui ne va pas dans la relation parce qu'elle est déséquilibrée. L'agresseur se victimise et blâme la victime.

Cette technique est aussi souvent utilisée **devant les proche pour maintenir l'impunité de l'agresseur** : les attaques de l'agresseurs seront imperceptibles par les gens autour, juste pour la victime.

Les violences psychologique fonctionnent comme le supplice de la goutte d'eau qui est une méthode de torture consistant à attacher un condamné immobile sur une planche. Dès lors, à intervalle régulier, une goutte d'eau tombe sur son front.

Le manque de sommeil et la répétition usent la résistance du sujet. Il en résulte une altération psychologique de la victime, qui finit par devenir folle.



Denne warder meds Jistalt Walludrop, på Para Hufvudet Torquerat.

Supplice de la goutte d'eau, 1674.

DARVO & L'Abus Réactif

L'agresseur va continuer à harceler la victime pendant un certain temps, tandis que la victime essaie de rester calme et de ne pas réagir. La victime reste au point de rupture aussi longtemps qu'elle le peut, jusqu'à ce qu'elle soit poussée un peu trop loin. Il se met alors à se déchaîner avec toute sa fureur.

Si et quand les victimes se trouvent dans une situation qui peut être abusive et traumatisante, ils peuvent **commencer à trembler, à transpirer et/ou à bégayer. Leur tension artérielle ou leur taux de sucre peut chuter, ce qui les fait se sentir étourdis.** Certaines peuvent même **s'évanouir**, ce que l'agresseur peut utiliser contre elles comme un signe qu'elles sont « dramatiques ».

La victime peut se dissocier émotionnellement ou devenir hyperémotive. Si elle a toujours été très calme ou stoïque, elle peut se comporter d'une manière inhabituelle pour elle, comme pleurer sur un coup de tête ou devenir irritable. **Certaines personnes peuvent avoir des difficultés à se concentrer et se sentir confuses, ce qui les fait paraître erratiques et inintelligibles lorsqu'elles parlent.**

Pendant ce temps, l'agresseur est absolument calme et posé, manipulant la situation comme un marionnettiste qui manipule les fils d'une marionnette, semblant cohérent et organisé.

Tandis que la victime est erratique, instable, voire frénétique. En conséquence, la victime est perçue comme déséquilibrée alors que l'agresseur semble complètement rationnel.

Vous pouvez voir comment la justice et les proches peuvent complètement faillir à une victime d'abus réactif sur tant de niveaux. Lorsqu'une personne a été tourmentée au point d'en devenir folle, elle réagit comme si elle était folle. Et cela peut sceller son destin, à **moins que son entourage ne la croit sur les cruautés qui l'ont poussé à ce point.**

L'Emprise - L'Attachement Traumatique

Mécanisme psychologique surprenant et paradoxal qui s'inscrit dans une relation entre deux personnes : une victime et un agresseur. La première étant sous l'emprise psychologique de l'autre.

Aliénation mentale appelée :

- dans le couple : **Syndrome des Femmes Maltraitées**
- à l'extérieur du couple : **Syndrome de Stockholm**
- dans toute la société : **Fabrique du Consentement** ou Manipulation de masse traumatique.

C'est toujours le même processus, le même mécanisme de la violence à échelle fractale. Apprendre ce mécanisme permet de s'en libérer.

Lorsque l'emprise psychologique est mise en place, l'étape suivante est celle des violences psychologiques aux violences physiques ou sexuelles.

La victime doit être dans une situation de **danger extrême** face auquel elle ressent une totale impuissance. La perte de contrôle face à la menace imminente, engendre un **stress intense**.

Ce trouble est répertorié sous le syndrome de stress post-traumatique dans le DSM V.

Le néocortex qui régit la capacité de réflexion et de raisonnement s'efface au profit de notre cerveau reptilien ; partie la plus archaïque de notre cerveau. Nous passons alors dans un fonctionnement **d'instinct de survie**. Le cerveau reptilien n'étant pas capable de discernement, un retournement de situation va s'opérer. **La victime va alors percevoir la situation de la même façon que l'agresseur la perçoit.**

Le fait que la **victime soit totalement dépendante** de son agresseur va accentuer l'emprise psychologique. Seul lui peut pourvoir à ces besoins.

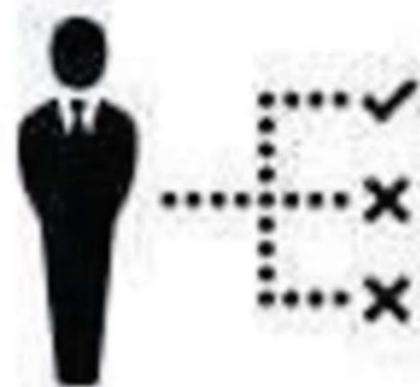
Le mécanisme est renforcé par le fait que la victime n'a plus de contact avec le monde extérieur. Cette perte de repère renforce le déséquilibre de la relation.

Ce conditionnement crée une **soumission absolue** de la victime. De plus, un sentiment de gratitude grandit au fil du temps pour l'agresseur qui la maintient en vie.



- DISTRAIRE ET DÉTOURNER L'ATTENTION

- CRÉER DES PROBLÈMES
PUIS OFFRIR DES "SOLUTIONS"



- FAIRE APPEL À L'ÉMOTIONNEL
PLUTÔT QU'À LA RÉFLEXION

- REMPLACER LA RÉVOLTE
PAR LA CULPABILITÉ



- DIFFÉRER LES INFORMATIONS POUR
FAIRE PERDRE EN COHÉRENCE

**LA POLITIQUE EST LE MOYEN POUR
DES HOMMES SANS PRINCIPES DE
DIRIGER DES HOMMES
SANS MÉMOIRE**

-VOLTAIRE



Le Mécanisme de l'Emprise

Ce phénomène s'articule en 3 dimensions :

- **L'Appropriation,**
- **La Domination,**
- **L'Empreinte sur l'Autre,** physique & psychique : **le trauma.**

1. La Séduction :

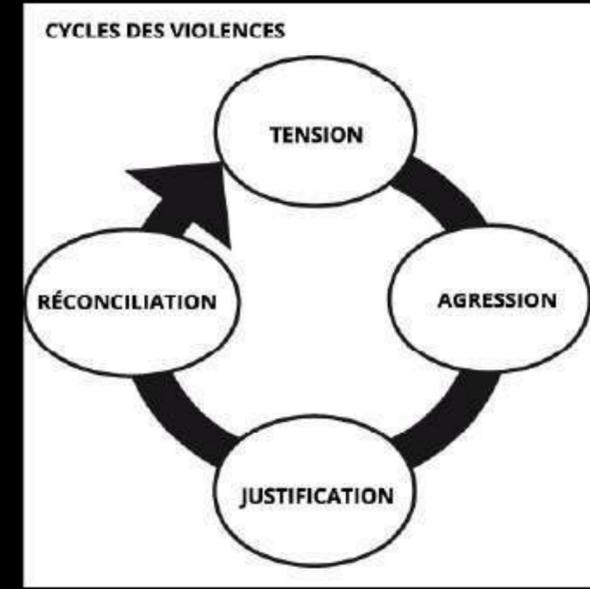
La rencontre peut être vécue comme fusionnelle, avec un homme qui va tout faire pour correspondre exactement aux attentes de sa future compagne. Cet amour idéal(isé) constitue la préparation psychologique à la soumission.

2. La Manipulation, sa Domination et sa Violence

La manipulation amène la **confusion**, l'**isolement**, la **culpabilisation**. Elle repose sur différents moyens pouvant être :

- **comportementaux** : surveiller l'autre, l'isoler (travail, famille, amis), créer une dépendance financière...
- **émotionnels** : manipulations verbales et chantage,
- **cognitifs** : contrôle du langage et de la communication en utilisant des messages contradictoires.

Ce processus d'instrumentalisation engendre une modification de conscience : perte de confiance, déstabilisation, confusion, effondrement de la capacité critique, doute sur le propre ressenti, sentiment de vide. Il existe un épuisement psychique et physique : burn out.



3. Les mécanismes d'Adaptation de la victime

- La **dissociation psychique** se définit par une **altération de l'identité, de la mémoire, de la conscience et de la perception de l'environnement** (en lien avec un vécu traumatique).
- L'**impuissance apprise** est la **diminution des capacités à trouver une solution**. Elle fait disparaître le désir de s'en sortir.
- L'**augmentation du seuil de tolérance** tend à la normalisation des violences à cause de l'apathie traumatique de la dissociation.
- L'**inversion de la culpabilité**.
- La **protection de son agresseur**.
- Un **état de stress post traumatique**.

L'Emprise & sa Violence est le resultat du Déni d'Altérité

L'emprise est donc

1. une relation de **soumission de l'autre qui est considéré comme un objet ;**
2. **Associé à l'impossibilité d'accepter l'autre dans sa différence**
- et 3. **à la satisfaction de ses propres désirs au détriment du désir de l'autre qui est nié.**

C'est la seule relation à laquelle les gens malades narcissiques ont accès.

Déni = Relation basée sur la Domination malade :

Leur Profit > La Vie.

92% de déni social signifie que 92% des gens doivent travailler
à enlever ce mécanisme de défense antisocial.

Mécanismes du Dénî

appelés aussi mécanismes de défense égotiques, ou psychotiques.

Procédés qui vont être dans les 4 mécanismes de la survie, appelées réponses traumatiques :

Attaque - Fuite - Soumission - Sidération

L'Attaque & la Fuite sont les mécanismes des **Agresseurs**. Tandis que la **Soumission & la Sidération** sont les mécanismes des **Victimes**.

Sous ses 4 grandes familles il existe plusieurs mécanismes plus précis.

Souvent, les personnes oscillent entre être une victime d'une hierarchie, au travail par exemple, et être l'agresseur dans une autre hierarchie, à la maison. Et plus on est discriminée, et plus on est bas dans toutes les hierarchies, et plus on se recolte la violence des gens plus privilégiés.

C'est le ruissellement de la Violence.

L' Emprise est le Miroir du Déni

pour Accepter la violence comme « normale » et ainsi, ne rien faire et donc laisser faire, laisser la violence s'empirer.

L'Agresseur a le Déni d'altérité pour ne pas respecter Autrui. Quand Autrui a l'Emprise pour considérer que c'est normal de se faire violenter par la personne qui agresse, et ainsi **garder le Silence.**

L'Indifférence, La Résignation, l'Apathie sont les signes de l'Emprise.

**La Non-Réaction à la Violence est
la Soumission, la Complicité, la Collaboration.**

Déni & Emprise sont les 2 faces d'une même pièce.
Tant que les Victimes sont Soumises, les Agresseurs n'ont pas à avoir Peur.

**Le Déni est une Emprise Agressive :
on devient nos bourreaux pour perpétrer le cycle**

Mephistopheles & Maguerite



Artiste inconnu.e.

Liste des mécanismes

Ils oeuvrent souvent conjointement et sont engraisés par la Fabrique du Consentement sociétal.

Déni : refus de percevoir la réalité en niant son existence. Il s'agit d'un mécanisme de défense primitif et dangereux – personne ne peut ignorer la réalité et s'en tirer longtemps ! Elle peut fonctionner seule ou, plus souvent, en combinaison avec d'autres mécanismes plus subtils qui la soutiennent. La personne concernée ne se rend pas compte qu'elle est en proie au déni. Ex : déni de deuil, déni de grossesse, d'altérité...

Régression : Lorsque nous sommes troublés ou effrayés, nos comportements deviennent souvent plus enfantins ou primitifs.

Déplacement : schématiquement le *riussellement de sa violence* - réorientation d'une impulsion (généralement l'agression) vers une cible de substitution impuissante. La cible peut être une personne ou un objet qui peut servir de substitut symbolique. Une personne qui ne se sent pas à l'aise avec son désir sexuel pour une personne réelle peut le remplacer par un fétiche. Une personne frustrée par ses supérieurs peut rentrer chez elle et donner des coups de pied au chien, battre un membre de sa famille ou se livrer à des brûlages de croix. Mais aussi dans le petit prince, le renard a du mal à vivre la séparation avec son ami devenu si cher à ses yeux. Alors, il va associer la couleur du blé à la chevelure du petit prince. Et ainsi, les champs de blé pourront lui rappeler son ami.

Rationalisation : distorsion cognitive des « faits » pour rendre un événement ou une impulsion moins menaçant(e), déconnexion de nos émotions pour nous trouver des excuses pour éviter la culpabilité. Pour de nombreuses personnes, trouver des excuses est si facile qu'elles n'en sont jamais vraiment conscientes. En d'autres termes, beaucoup d'entre nous sont tout à fait prêts à croire à leurs mensonges.

Activisme : fuite dans une activité à outrance (ex : le travail)

Anticipation : il s'agit à la fois d'un mécanisme de défense et d'un mécanisme adaptatif. L'anticipation permet d'éviter le stress d'une situation nouvelle en recensant les scénarios et paramètres possibles. L'effet positif de ce procédé est de mettre à distance l'émotion qui pourrait submerger la personne. En revanche, ce mécanisme devient pathologique lorsqu'il empêche l'individu de réagir en s'adaptant à la nouveauté. Prévoir protège mais savoir s'adapter permet la survie.

Aggression passive : une réponse passive-agressive tent à marquer leur désaccord tout en donnant l'apparence d'une adhésion. L'expression qui vient le mieux témoigner de ce mécanisme est la fameuse : « parle à mon ..., ma tête est malade ». Tend vers le principe du **double bind / la double contrainte**.

Dénégation : tout en formulant un de ses désirs, pensées, sentiments, jusqu'ici refoulé, le sujet continue à s'en défendre en niant qu'il lui appartienne. Une personne envieuse de quelqu'un d'autre s'exprimant sur ses ressentis en disant : « *je ne pense pas que j'ai envie de lui ressembler, simplement il y a quelque chose en elle qui m'intrigue* » Nous fonctionnons beaucoup avec la dénégation qui est assez pratique.

Évitement : Détournement des pensées liées à des objets, évènements douloureux ou conflictuels.

Ex : évitement du conflit, ou lorsqu'une personne est malade : on évite de prendre de ses nouvelles pour ne pas être confronté à la peur de la maladie.

Humour : appliqué à soi-même, permet de présenter uniquement les aspects ironiques, plaisants, drôles d'une situation traumatisante dont on cherche à se défaire.

Idéalisation : La personne s'attribue ou attribue à autrui des qualités exagérées. Ce procédé lui permet de ne pas se heurter à la réalité.

Intellectualisation : recours à la généralisation et à l'abstraction pour une situation qui angoisse fortement le sujet.

Rationalisation : justification rationnelle et logique mais artificielle des comportements, faits et émotions d'une personne, qui camoufle la réalité de ses angoisses et de ses ressentis.

Refoulement : rejet dans l'inconscient de représentations conflictuelles qui ne sont pas accessibles à la conscience.

Retrait apathique : Détachement protecteur, qui mêle l'indifférence affective, la restriction des relations sociales et des activités extérieures, à une forme de soumission passive aux événements. Ce mécanisme permet à une personne de supporter une situation très difficile. La personne concernée n'a plus envie de rien, n'arrive pas à se projeter dans des désirs.

Somatisation : localisation dans le corps de douleurs qui viennent témoigner de certaines difficultés psychiques rencontrées par le sujet.

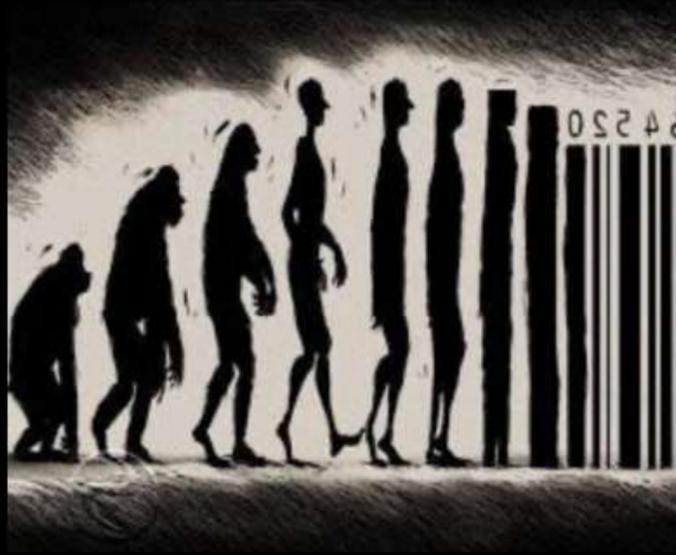
Zoom sur les mécanismes de défense les + fréquents

Fuite



Bloquer, goster ou fuire physiquement.

Rationalisation



Se couper des émotions pour traiter la vie comme un objet, n'être que dans le pratico-pratique, déshumaniser.

Retrait Apathique



Couper tout lien et toute connexion empathique, à l'autre et à soi. Indifference, Ignorance.
« Je ne ressens pas et je m'en fous. »

Projection



Accuser l'autre de tout ce qu'on fait et tout ce qu'on est soi-même. Retourner la situation.

Intellectualisation



Essayer de chercher à comprendre ses émotions sans même les ressentir.

**LES MÉDIAS SONT LES ENTITÉS LES PLUS PUISSANTES
SUR TERRE. ILS ONT LE POUVOIR DE RENDRE LES
INNOCENTS COUPABLES ET DE FAIRE DES COUPABLES
DES INNOCENTS. ET C'EST ÇA LE POUVOIR. PARCE
QU'ILS CONTRÔLENT L'ESPRIT DES MASSES.**

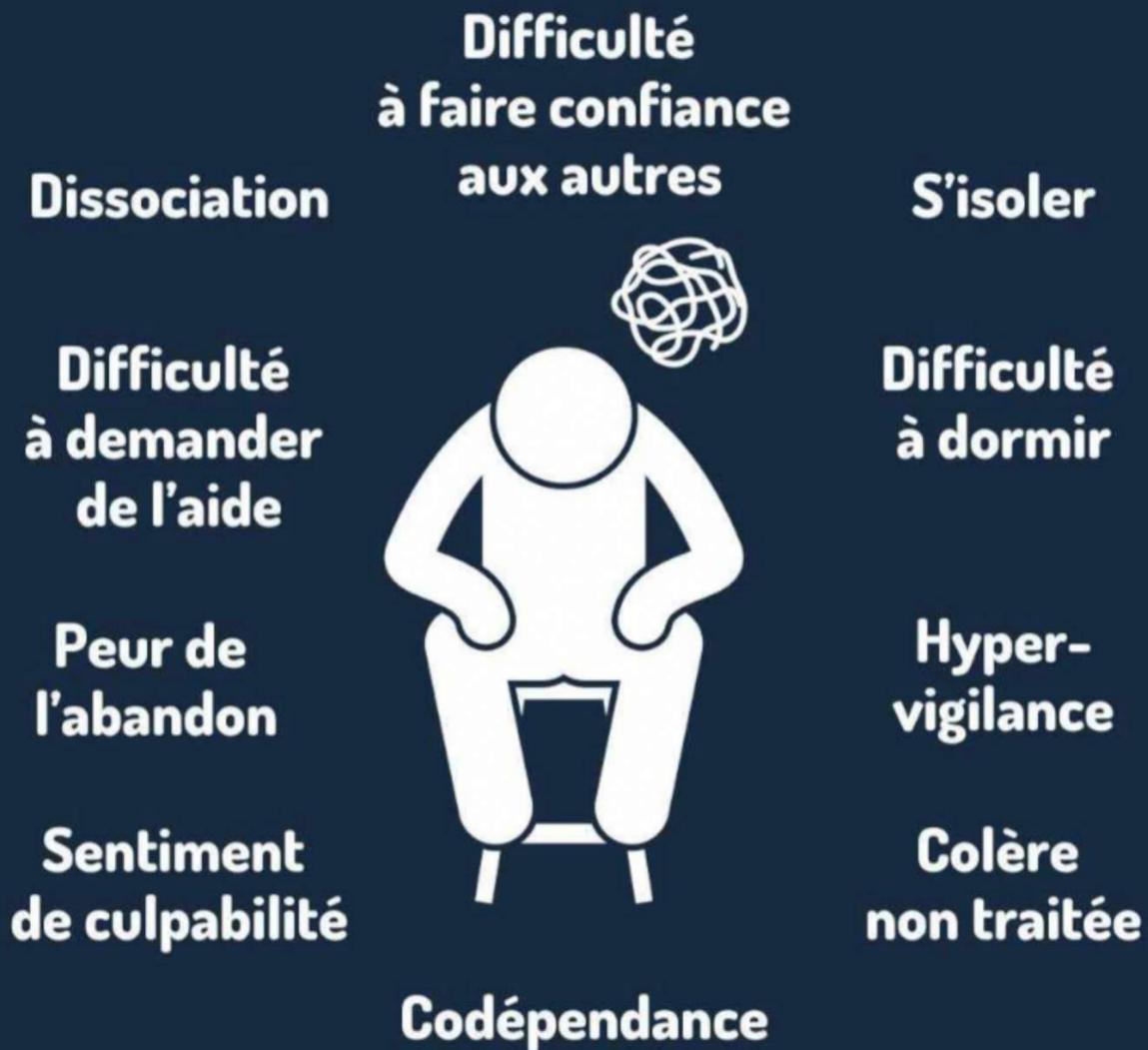
-MALCOLM X-



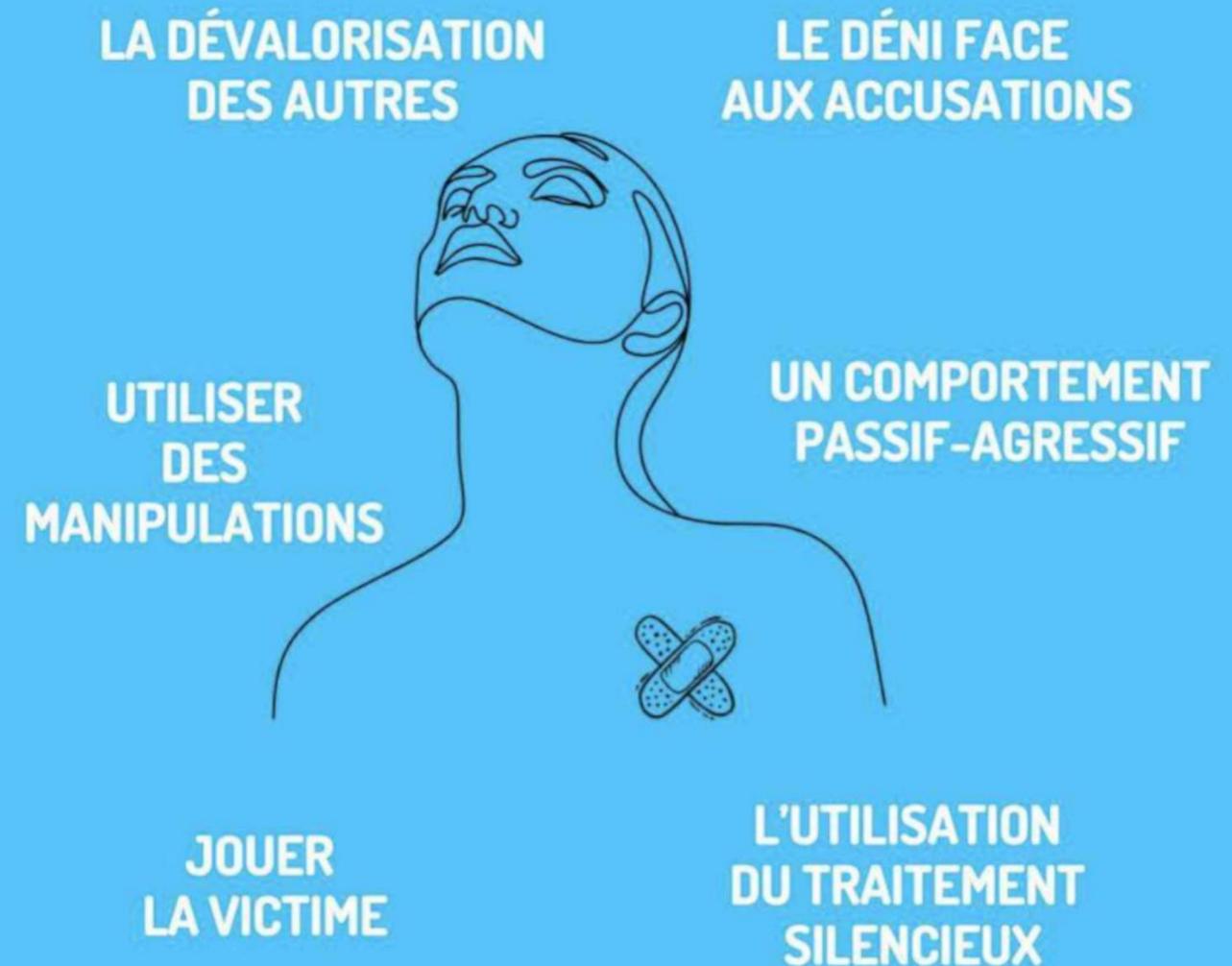
5.

Profile du Narcissique

Symptômes d'un traumatisme non résolu



LES SYMPTÔMES D'UNE BLESSURE NARCISSIQUE



Le profil narcissique : un Individu Immature, Malade, Traumatisé

Le narcissique est une personne fausse, non sincère, artificielle, superficielle : c'est un masque. Il ne sait pas aimer car il n'a pas appris, il est immature psycho-émotionnellement, et boucle dans l'attachement traumatique : le déni de la réalité pour sa perception biaisé égocentree qui ne fait confiance à personne, et donc est perfectionniste car il ne peut compter que sur lui : c'est la racine de sa xénophobie.

Le déni est une amnésie traumatique psychogène : ce sont tous les mensonges qu'on se raconte pour ne pas faire face à la réalité trop dure à accepter et qui évite donc toute remise en question donc toute évolution, toute maturation, tout épanouissement. Ce sont tous ces mensonges à enlever qu'on appelle **Déconstruction** ou **Thérapie** ou **Maturation psycho-émotionnelle** pour vivre ancré dans la Vérité et ainsi être Sain.

Le narcissisme et le résultat de la culture des vio/ences de la société patriarcale, qui est rofondement traumatisé, et xénophobe : il est en état de survie interne. c'est l'aliénation mentale. Il est malade et vit dans sa psychose : son déni.
Je rappelle : 92% de deni social signifie que 92% des gens qui ont ces caractéristiques, à différents degrés. Chaque nuance narcissique est une nuance de la maladie à soigner.

Dr. Jekyll



Mr. Hide

L'Ego qui Protège : le mode de Survie Rationnel & Apathique pour ne pas se faire rejeter et surtout ne pas être trop intime car intime = risque de Souffrance.

Deni qui fait TAIRE, qui oppresse, qui étouffe, il REDUIT L'AUTHENTICITE AU SILENCE POUR EXISTER, CHEZ LUI ET CHEZ LES AUTRES.

- **RATIONALITÉ** - être Artificiel (non-naturel), en 'binaire' dans le Jugement de la Dualité.
- **Pensée opératoire** : déconnecté de l'Essence d'Etre, ne ressent pas d'Empathie
- **People pleaser - Hypocrite** : Image de Prince Charmant, le mec sympa, le gentil voisin, le super féministe...
- **Fausse pensée positive** : "si je n'y pense pas ça n'existe pas", "je vais bien tout va bien".
- **Ne sait pas demander de l'aide, ne sait pas faire Confiance** : ne peut compter que sur lui-même.
- **Egocentrisme** : Sentiment d'être Parfait et au dessus pour préserver son Image / son Égo - **le préserver de toucher des émotions pour éviter l'effondrement** (Mais surtout ne le dit pas car c'est "mal vu" de se comparer aux autres, du coup il préfère même pas comparer rien du tout et puis de toute façon quand ça fait parti de soi ya rien a comparé)
- **Mythomane** : le déni fait forcément mentir pour garder l'illusion
- **Voyeuriste** : regarde mais n'aide pas, juste pour un plaisir malsain.
- **Perversion** : manipulation, renverse la réalité - il se voit le *Sauveur ou la Victime quand ca l'arrange.*
- **Dissociation du Déni - Dr Jekyll & Mr. Hide**, il est Inconscient
- **Anti-social - co-dependant, fuit le conflit mais génère la Violence** - il est un *Bourreau*
- **Paranoïaque** - les autres ne peuvent pas être victimes, elles mentent et c'est lui la victime de l'autre, victimisation.
- **Névrosé** : ne peut pas affirmer la Vérité donc est dans la "Folie du Doute" constante.
- **Addictif, ou Phobique** de l'addiction : pour compenser la carence émotionnelle, et donc **jaloux**.
- **Complexe d'infériorité** - schéma de **Compétition** - **Perfectionnisme**
- **Dépression / Effondrement** psychique - **Pas de Résilience, manque de Confiance & d'Amour de Soi**
- **TRAUMA - Blessure d'abandon** - "personne ne m'aime" - "je peux compter que sur moi" il est une *Victime* qui **BOUCLE** dans ce trauma, dans le **Triangle dramatique** de Karpman
- **Deni d'Altérité** : se sent UN et tout tourne autour de lui, le féminin est fusionné, c'est une part de lui qui lui appartient. **Il n'a pas coupé le cordon avec sa mère.**
- **ÉMOTIONS** refoulées : colère - honte - culpabilité - tristesse - dégoût

Etre Authentique : enfant interieur blessé, traumatisé qui n'a pas appris l'Altérité, la Résilience, et l'Empathie. Et qui pousse quand il est dans un climat de Vulnérabilité : dans l'Intimité de son couple

Base d'Addictologie

Blessure Narcissique (Originelle / d'Abandon)

- = Carence Affective
- = SOUFFRANCE
- = Peur de Manquer
- = Cravings
- = Dépendance
- = Addiction
- = Frustration
- = VIOLENCES

Cercle Vicieux, de Souffrances.

*Appelé Enfer ou
encore Samsara.*

Le saṃsāra est le cycle de renaissance
et de souffrance dans lequel sont pris
les êtres non éveillés.

envers les Autres • **VIOLENCES EXOGÈNE**

Le Pouvoir - La Manipulation, tous ses rapports de Dominations. Vu qu'on ne se remet pas en question, alors on ne grandit pas, et donc on essaie de dévaloriser les autres pour qu'ils soient en dessous de nous dans notre complexe d'infériorité pour avoir une moins mauvaise image de soi car on se juge par comparaison.

VIOLENCES ENDOGÈNE • envers soi même

Les Comportements / Consommations Compulsives (TOC), les troubles de l'Accumulation :
argent, jeux, sexe, objets, chirurgie, musique, médicaments, drogues, nourriture (sucre, café, viande,... (tous les troubles du comportement alimentaire (TCA)...))

@Agdistys • Diane Serant

L'Eveil, c'est le Début du Chemin Initiatique pour sortir de cette boucle.

Tableau 1 – Typologie d’hommes (Dutton, 1996, 2007)

Sous-groupes	Types de violence	Caractéristiques psychologiques des hommes	Troubles de la personnalité (DSM-IV-TR, American Psychiatric Association, 2003)
Cycliques	Jalousie dans les relations intimes Accès cycliques de violence conjugale psychologique et physique	Instabilité de l’humeur et dans les relations interpersonnelles Irritabilité Crainte d’être abandonnés	Trouble de la personnalité limite
Psychopathes	Violence conjugale psychologique et physique Violence à l’extérieur du domicile autre que conjugale (ex. : bagarres)	Problèmes judiciaires fréquents Peu d’empathie envers les autres Absence de remords	Trouble de la personnalité antisociale
Surcontrôlés	Violence conjugale psychologique	Perfectionnistes Haut niveau de désirabilité sociale Évitement des conflits intrapsychiques et la colère	Troubles de la personnalité évitante, dépendante ou passive-agressive



La carence emotionnelle induite par le trauma crée un manque et donc un **craving**, une addiction pour combler ce manque.

Chez les narcissiques, leur drogue, c'est le pouvoir, par le control des aures. Et notamment de la personne la plus intime à sa vie pour redorer son image de lui et combler son manque affectif et son estime de lui-même.

Il veut controler l'incontrolable :
ce qui est exterieur à lui.

Il ne veut pas s'adapter au monde : il veut adapter le monde à lui.

Ego-centrique :
le centre du monde, c'est se prendre pour Dieu.

Comment les narcissiques évitent les questions

- **en repondant par une question**
- **en changeant le sujet / en répondant à côté**
ex : vous parlez du pourquoi, ils vont vous répondre sur le comment.
- **en vous silenciant**
- **en vous blâmant**
- **en vous interrompant**
- **en prenant colère**
- **en étant évasif**
- **en prenant la fuite**
ex : partir, vous bloquer, s'endormir...

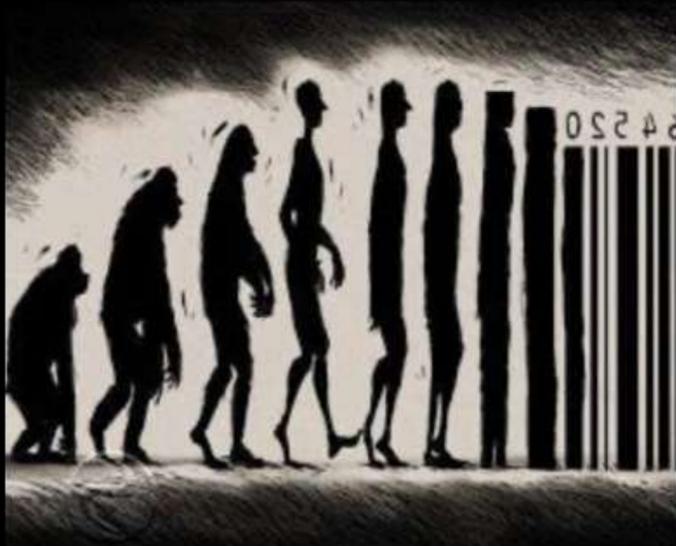
Zoom sur les mécanismes de défense les + fréquents

Fuite



Bloquer, gâcher ou fuir physiquement.

Rationalisation



Se couper des émotions pour traiter la vie comme un objet, n'être que dans le pratico-pratique, déshumaniser.

Retrait Apathique



Couper tout lien et toute connexion empathique, à l'autre et à soi. Indifférence, Ignorance.
« Je ne ressens pas et je m'en fous. »

Projection



Accuser l'autre de tout ce qu'on fait et tout ce qu'on est soi-même. Retourner la situation.

Intellectualisation



Essayer de chercher à comprendre ses émotions sans même les ressentir.

Liste des mécanismes

Ils oeuvrent souvent conjointement et sont engraisés par la Fabrique du Consentement sociétal.

Déni : refus de percevoir la réalité en niant son existence. Il s'agit d'un mécanisme de défense primitif et dangereux – personne ne peut ignorer la réalité et s'en tirer longtemps ! Elle peut fonctionner seule ou, plus souvent, en combinaison avec d'autres mécanismes plus subtils qui la soutiennent. La personne concernée ne se rend pas compte qu'elle est en proie au déni. Ex : déni de deuil, déni de grossesse, d'altérité...

Régression : Lorsque nous sommes troublés ou effrayés, nos comportements deviennent souvent plus enfantins ou primitifs.

Déplacement : schématiquement le *riussellement de sa violence* - réorientation d'une impulsion (généralement l'agression) vers une cible de substitution impuissante. La cible peut être une personne ou un objet qui peut servir de substitut symbolique. Une personne qui ne se sent pas à l'aise avec son désir sexuel pour une personne réelle peut le remplacer par un fétiche. Une personne frustrée par ses supérieurs peut rentrer chez elle et donner des coups de pied au chien, battre un membre de sa famille ou se livrer à des brûlages de croix. Mais aussi dans le petit prince, le renard a du mal à vivre la séparation avec son ami devenu si cher à ses yeux. Alors, il va associer la couleur du blé à la chevelure du petit prince. Et ainsi, les champs de blé pourront lui rappeler son ami.

Rationalisation : distorsion cognitive des « faits » pour rendre un événement ou une impulsion moins menaçant(e), déconnexion de nos émotions pour nous trouver des excuses pour éviter la culpabilité. Pour de nombreuses personnes, trouver des excuses est si facile qu'elles n'en sont jamais vraiment conscientes. En d'autres termes, beaucoup d'entre nous sont tout à fait prêts à croire à leurs mensonges.

Activisme : fuite dans une activité à outrance (ex : le travail)

Anticipation : il s'agit à la fois d'un mécanisme de défense et d'un mécanisme adaptatif. L'anticipation permet d'éviter le stress d'une situation nouvelle en recensant les scénarios et paramètres possibles. L'effet positif de ce procédé est de mettre à distance l'émotion qui pourrait submerger la personne. En revanche, ce mécanisme devient pathologique lorsqu'il empêche l'individu de réagir en s'adaptant à la nouveauté. Prévoir protège mais savoir s'adapter permet la survie.

Agression passive : une réponse passive-agressive tent à marquer leur désaccord tout en donnant l'apparence d'une adhésion. L'expression qui vient le mieux témoigner de ce mécanisme est la fameuse : « parle à mon ..., ma tête est malade ». Tend vers le principe du **double bind / la double contrainte**.

Dénégation : tout en formulant un de ses désirs, pensées, sentiments, jusqu'ici refoulé, le sujet continue à s'en défendre en niant qu'il lui appartienne. Une personne envieuse de quelqu'un d'autre s'exprimant sur ses ressentis en disant : « *je ne pense pas que j'ai envie de lui ressembler, simplement il y a quelque chose en elle qui m'intrigue* » Nous fonctionnons beaucoup avec la dénégation qui est assez pratique.

Évitement : Détournement des pensées liées à des objets, évènements douloureux ou conflictuels.

Ex : évitement du conflit, ou lorsqu'une personne est malade : on évite de prendre de ses nouvelles pour ne pas être confronté à la peur de la maladie.

Humour : appliqué à soi-même, permet de présenter uniquement les aspects ironiques, plaisants, drôles d'une situation traumatisante dont on cherche à se défaire.

Idéalisation : La personne s'attribue ou attribue à autrui des qualités exagérées. Ce procédé lui permet de ne pas se heurter à la réalité.

Intellectualisation : recours à la généralisation et à l'abstraction pour une situation qui angoisse fortement le sujet.

Rationalisation : justification rationnelle et logique mais artificielle des comportements, faits et émotions d'une personne, qui camoufle la réalité de ses angoisses et de ses ressentis.

Refoulement : rejet dans l'inconscient de représentations conflictuelles qui ne sont pas accessibles à la conscience.

Retrait apathique : Détachement protecteur, qui mêle l'indifférence affective, la restriction des relations sociales et des activités extérieures, à une forme de soumission passive aux événements. Ce mécanisme permet à une personne de supporter une situation très difficile. La personne concernée n'a plus envie de rien, n'arrive pas à se projeter dans des désirs.

Somatisation : localisation dans le corps de douleurs qui viennent témoigner de certaines difficultés psychiques rencontrées par le sujet.

La Double Contrainte - Technique Manipulative

Se produit lorsqu'une personne reçoit 2 messages contradictoires, les 2 ayant une très grande importance mais dont l'obéissance à l'un annule ou rend impossible l'obéissance à l'autre. Il peut engendrer des tensions psychologiques si intenses qu'elles vont produire une énorme confusion et une anxiété maximale.

Caractéristiques :

- **une relation intense qui a une valeur vitale pour les concerné.es**
- **le message affirme quelque chose et affirme quelque chose sur son affirmation.**
- **ces 2 affirmations s'excluent l'une & l'autre.**

Exemples :

«Tu peux toujours venir vers moi... et je te bloque»

« Alors tu viens pas me faire un calin ? », dit-il avec les bras croisés fermés qui disent «ne vient surtout pas me faire un calin».

«j'espere que tu as fait de ton mieux aujourd'hui.

Mais n'oublie pas, les vrai champions ne montrent jamais leur fatigue.»



Donc la personne ne peut pas sortir du message dénué de sens. Et on y réagit toujours de façon inadéquate car **le message en lui même est un paradoxe entre obéir et désobéir.** Il marche aussi avec le non verbal.

C'est un cercle vicieux car le comportement induit par la double contrainte est forcément paradoxale lui-même.

Vivre là-dedans tout le temps a de quoi devenir fou, et peut entraîner des pathologies, comme la skyzopherenie.

Le Jugement

Le Jugement est un mensonge basé sur une perception biaisée.

Un jugement est donc l'inverse de la Vérité.

Le Jugement est une insulte car il y a Mépris : sur ou sous estimé

Dire la vérité n'est donc pas un jugement, mais un Fait.

Ne pas accepter la Vérité est le déni.

La Vérité n'est pas le Mépris, mais la Justesse.

Et c'est une défense très connue du déni que de retourner, projeter, pour dire à la victime « *tu m'attaques, tu es dans le jugement,*

arrête de me mettre des étiquettes »

alors que la personne amène des faits.

ex : dire à une personne misogyne en quoi elle est misogyne,

c'est un fait et non un jugement.

“ *« Il serait assurément plus efficace que chacun consente à fournir en particulier l'effort d'une prise de conscience de tout ce qu'il projette sur autrui. » (Carl Gustav Jung - Médecin Psychiatre Psychanalyste, Fondateur de la psychologie analytique...).*

Exemples des phrases que peuvent recevoir les victimes

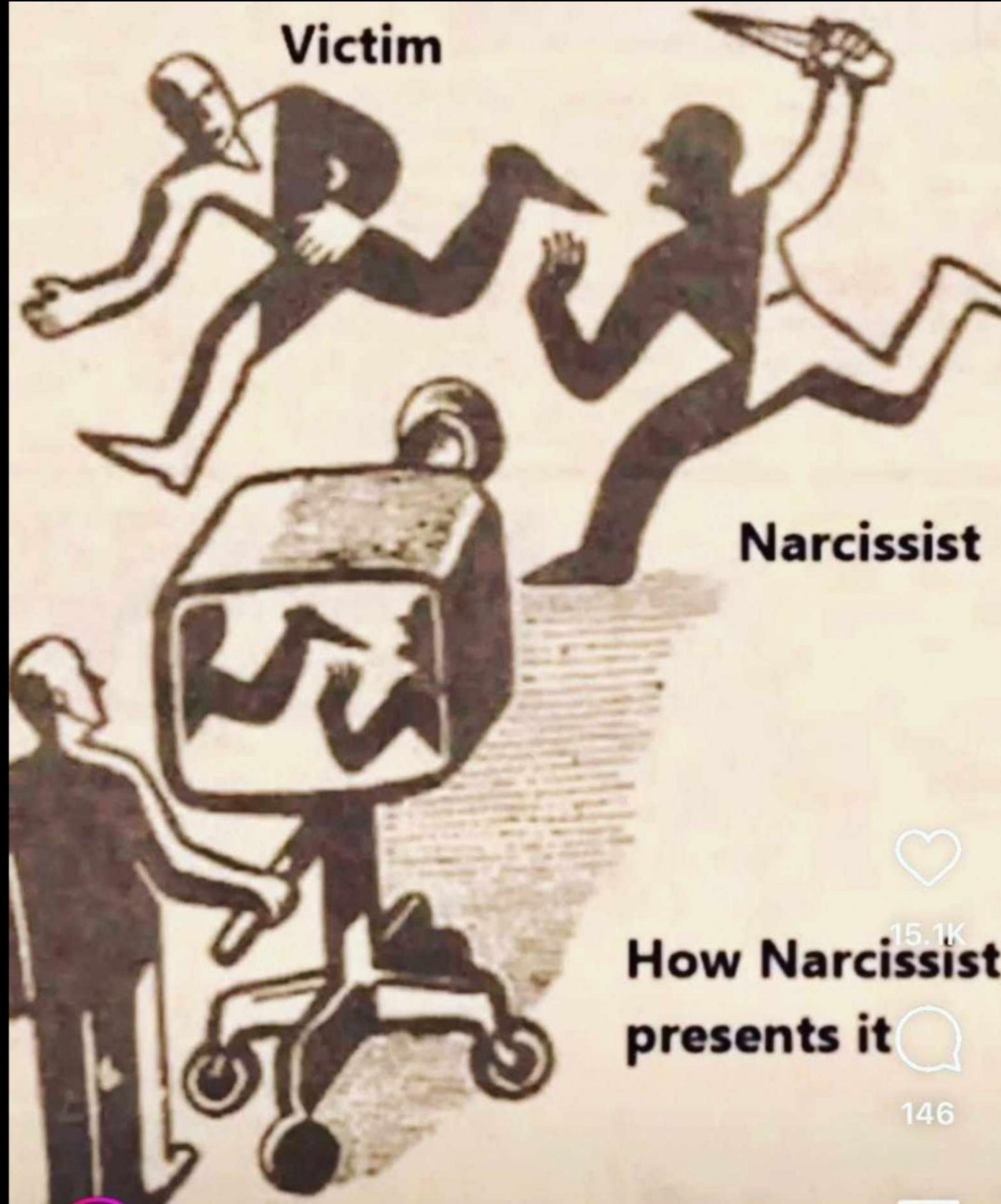
La Violence n'est PAS une OPINION.

**La Conscience, c'est l'Intransigeance
face à la Violence**

pour créer un environnement de Respect où les
idées peuvent être partagées pour grandir
ensemble.

Le Deni se traduit par plusieurs mécanismes de
défense : la rationalisation pour se convaincre, la
projection / le jugement, la fuite / l'évitement (le
ghosting / bloquer), la perversion,
la dénégaration, le rejet...

- "ça risque de jouer en ta défaveur"
- "C'est pas bon pour toi"
- "Je veux pas me mouiller"
- "je veux pas m'immiscer dans votre relation"
- "je le connais pas assez"
- "je n'ai pas été témoin"
- "ça ne servira à rien"
- "je n'aurais pas d'impact"
- "ça n'a pas de sens."
- "Si personne ne fait rien c'est qu'il y a une raison."
- "Si tu préfères croire ça".
- "Tu es extrémiste."
- "C'est toi qui ne me respecte pas."
- "Tu es folle / tu mens / tu délirés."
- "C'est comme si tu me demandais de le tuer."
- Les gens qui répètent "je veux t'aider" ou
"on peut chercher d'autres solutions" mais qui n'aident
jamais, voire qui te bloquent, te ghost, t'ignorent.



Plus tu Mens, Plus t'es Pervers,
donc il vaut mieux te taire.
Les Démons sont les pervers :
ceux qui voient le Monde à l'envers.

How Narcissist
presents it



15.1K



146

6.

Déni :

***Solutions pour en venir à bout,
L'Exemplarité de la Solidarité***

Comment enlever un déni

La seule solution reste **le soutien social**. Les narcissiques sont des êtres profondément **individualistes et apathiques voire antipathiques**. Il leur faut avoir accès à de la **solidarité car l'empathie se transmet par l'exemplarité** en étant solidaire.

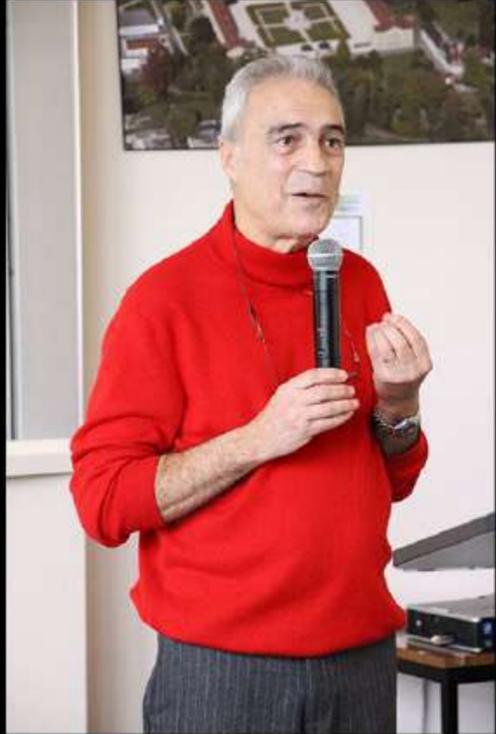
En effet, les narcissiques ne comprennent que les jeux de pouvoir et domine la victime. Ainsi, il faut être plusieurs pour **rééquilibrer** avec la victime et **réancrer dans la réalité** pour faire disparaître son délire égoцентриque pour qu' **il arrête son déni d'altérité et qu'il s'ouvre à une autre réalité que la sienne**. Les narcissiques subviennent grâce à **leur image sociale qui est tout l'inverse de ce qu'ils sont**.

Si tout leur cercle social le voit tel qu'il est réellement, sans masque, alors il sera obligé de quitter son masque et donc recoller à la réalité.

On leur dira quelque chose comme :

***Tu es malade, je ne crois pas à tes mensonges,
ce que tu as fait est très grave, tu dois te faire soigner.
Je peux t'aider.***

C'est en ça que le déni est profondément mortifère, complice, car les proches vivent dans le mensonge de l'agresseur, comme si de rien n'était, comme si tout était normal, comme si il n'y avait rien à faire. C'est vivre dans son délire.



« Lutter contre les vampires est très difficile comme on l'a vu. Il faut d'abord **vaincre le déni** (...) : **comment faire admettre l'impensable dans une société fascinée par les pervers ?** Pour lutter contre un vampire, un grand pervers, il faut **S'UNIR**. La police et la justice sont souvent aveuglés, nous l'avons vu. Certains juges ont fait du syndrome d'aliénation parentale le quotidien de leur activité et créent des catastrophes judiciaires.

Pourtant, c'est la Lumière, la Force du Symbolique, la Justice qui permettent de sortir de ces processus car les pervers ne comprennent que les rapports de force. Il faut donc les éliminer comme le fit st Georges terrassant le dragon.

La force du déni s'enracine dans les profondeurs de notre culture patriarcale.

Dr. Gérard Lopez, psychiatre pionnier de la victimologie en France, auteur de plusieurs livres, cofondateur, de l'Institut de victimologie de Paris et conférencier sur la chaîne Aborder la Violence

Empathie «Cognitive» & Compatissante

Empathie Cognitive

*"je ne le fais pas car je **PENSE / SAIS**
que c'est mal "*

Il n'y a pas de coeur
c'est de la **Rationalition.**

Ils le font par **Limitation.**

Il se mettent des barrières.

Ce n'est pas de la vraie empathie.

Ex : plein de personnes sont violentes
alors qu'elles **savent** que c'est mal.

Et sinon elles sont dans le déni.

Elles sont **DISSOCIEES.**

Tout ce qui est **nocif** pour nous est censé nous **répugner** pour nous garder en **Santé.**
Ne pas sentir ce qui est bon et ce qui est répugnant est marqueur **d'Apathie**, donc **Déni.**

Empathie Compatissante

*"je le fais pas car je **RESSENS**
que ça **FAIT** du Mal"*

Ici on **RESSENT** :

si on fait mal on aura mal.

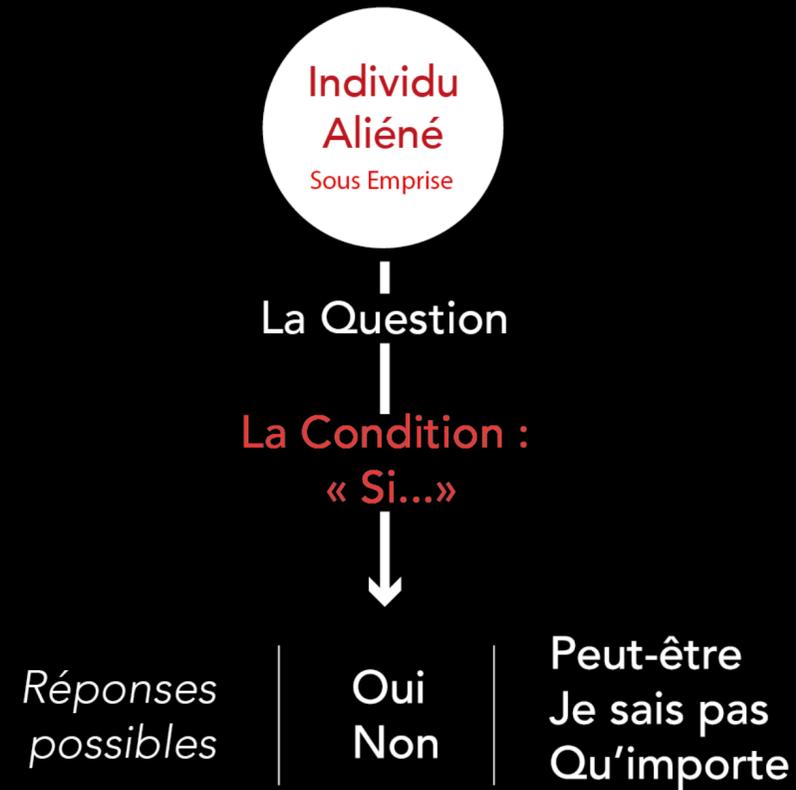
la Violence me **REPUGNE.**

Nous sommes alors **incapables de faire mal.**

Nous sommes ALIGNES.

Pensée Opératoire : Pensée Conditionnée Aliénée

« Non + condition » = « Oui + condition ».



Seule la condition est importante pour eux, qu'importe si on dit «oui, non, peut-etre, je sais pas, ou qu'importe».

ex : Est ce que tu aurais envie de revoir ta mère ?

Oui, si elle est chaleureuse

Non, sauf si elle est chaleureuse

ex : Est ce que tu veux faire une pratique sexuelle ?

Oui. Si ...

Non. Sauf si...

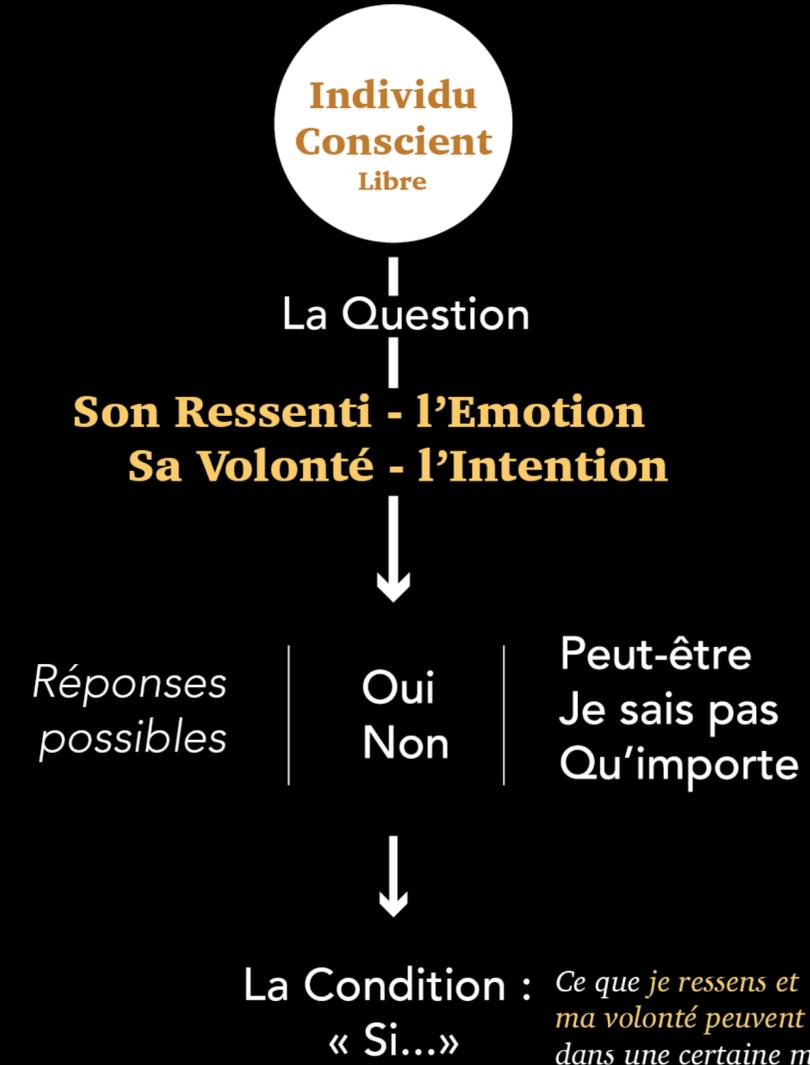
Cela revient au même pour eux

car ils sont comme des robots, juste à s'intéresser aux faits :
car ils sont orienté «solution, pratico-pratico-pratique
et donc ils sont complètement deconnectés de leur humanité,
de leurs Envies et leurs Emotions et donc de celles des autres.

Pensée Complexe :

Pensée Consciente Libre

Un OUI n'est JAMAIS équivalent à un NON.



ex : Est ce que tu aurais envie de revoir ta mère ?

Oui, si elle est chaleureuse

Non, sauf si elle est chaleureuse

ex : Est ce que tu veux faire une pratique sexuelle ?

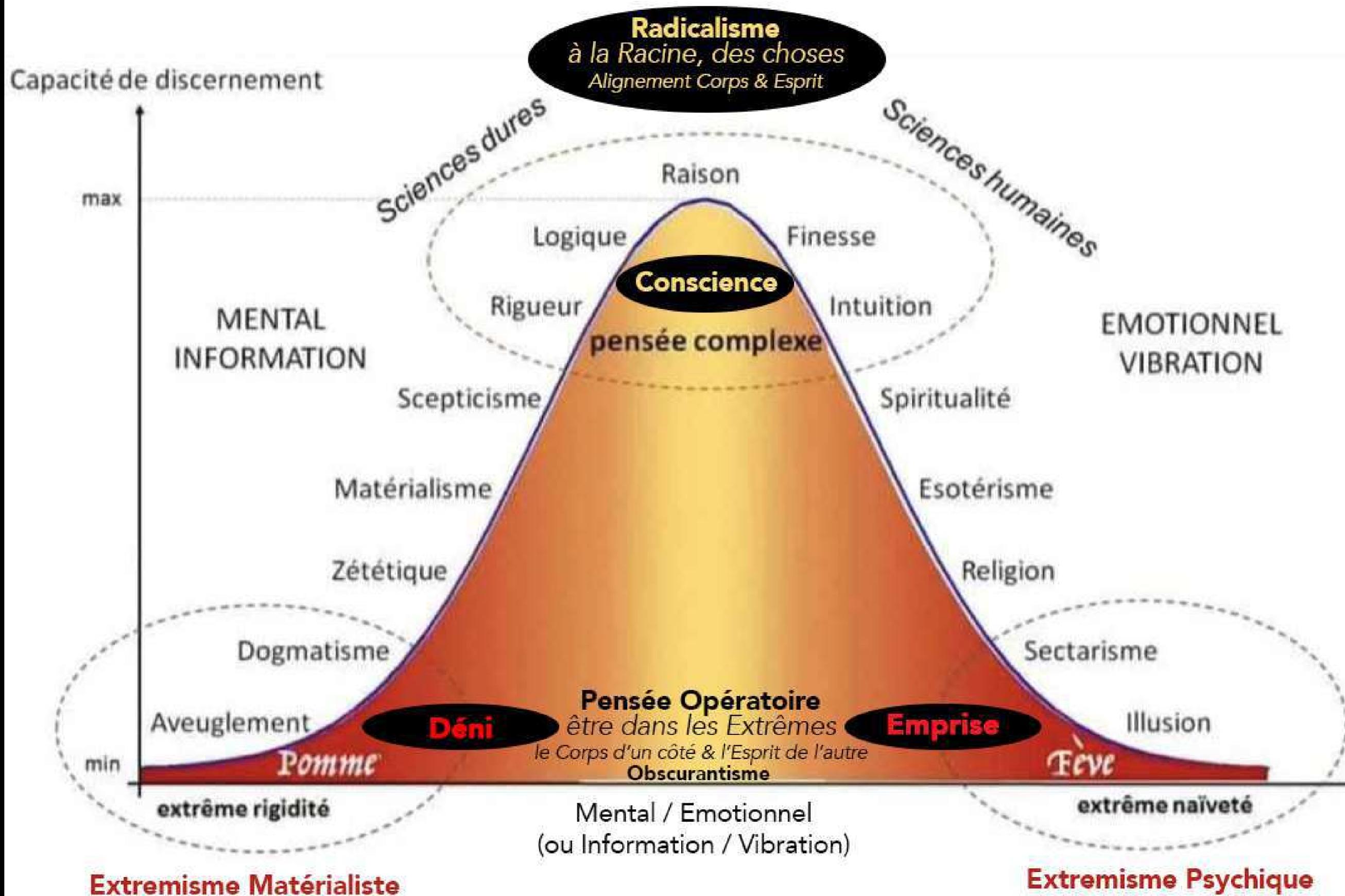
Oui. Si ...

Non. Sauf si...

Ce sont 2 réponses distinctes

car par le Oui ou le Non on RESSENT
l'Envie et les Emotions.

C'est le principe du Consentement : d'un « Oui enthousiaste »



Les **conflits** ne portent jamais sur ce qu'ils **semblent**... ils sont l'expression de **nos BESOINS fondamentaux** qui veulent être reconnus.

Faut faire la vaisselle ce soir, ça déborde !

C'est bon, vient te poser, on la fera demain matin.

Arrête de me contredire tout le temps !

Arrêtez de vous disputer !

ce qui se dit
ce qui se vit

Je suis épuisé, j'aspire tellement à de la **DETENTE**

Je voudrais de la **CONSIDERATION** pour

Je voudrais **CONTRIBUER** à ce qu'on vive de la **DOUCEUR**

Ça me stresse ces cris. J'ai besoin de **SÉCURITÉ** et de **PAIX**

Apathie



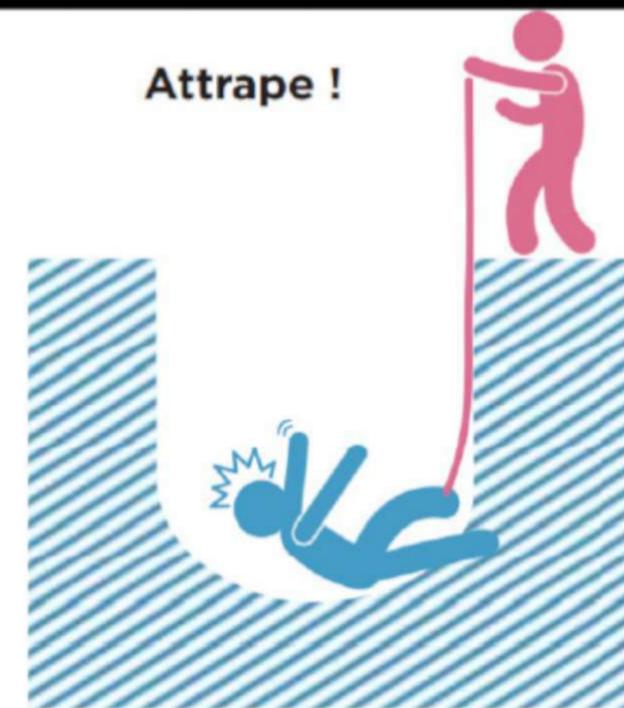
Sympathie



Compassion



Empathie



Antipathie - Apathie - Empathie - Sympathie

Apathie

Indifférence à l'émotion, la motivation ou la passion. Un individu apathique manque d'intérêt émotionnel, social, spirituel, philosophique, parfois accompagné de phénomènes physiques. L'individu apathique peut également se montrer **insensible vis-à-vis d'autrui.**

Antipathie

Aversion, répugnance non raisonnée pour quelqu'un, pour quelque chose.

Maladie

Comportements anti-sociaux

Empathie

Reconnaissance et la compréhension des sentiments et des émotions d'un autre individu. C'est elle qui mène à la **compassion** : sentiment par lequel un individu est porté à **percevoir ou ressentir la souffrance d'autrui** et **poussé à y remédier**, par amour, morale ou éthique ; ou **l'altruisme** : un comportement caractérisé à **s'intéresser et à se dévouer à autrui.**

Sympathie

Ressentir les peines et les joies des autres. **Attention** : ici on peut se **noyer** dans les émotions de l'autre. *Ne pas réussir à se détacher de l'autre.*

Santé

Comportements sociaux

IDÉES REÇUES SUR LES ÉMOTIONS

4

Il ne faut écouter que sa raison et non ses émotions pour prendre des décisions rationnelles.



Les études montrent que les personnes **coupées de leurs émotions** prennent davantage de **décisions irrationnelles**.

Nos émotions et notre raison sont des capacités complémentaires qui contribuent **conjointement** à nous aider à prendre des décisions ajustées à ce qu'il se passe en nous.

La Communication Non Violente

J'écoute avec empathie comment tu te sens, sans entendre de reproches ni critiques.

4 MANIÈRES DE RECEVOIR UN MESSAGE DIFFICILE



APPRENTIE-GIRAFE.COM

1. OBSERVATIONS

Les actions concrètes que tu observes (vois, entends, rappelles...) sans y mettre tes évaluations qui contribuent ou non à ton bien-être :
« *Lorsque tu vois / entends ...* »

2. EMOTIONS

Comment tu te sens (émotions ou sensations plutôt que pensée) par rapport aux actions que tu observes :
« *Te sens-tu... ?* »

3. BESOINS

L'énergie vitale exprimée sous forme de besoins, de valeurs, de désirs, d'attentes ou de pensées qui font naître tes sentiments :
« *Parce que tu as besoin de ..., tu accordes de l'importance à ...* »

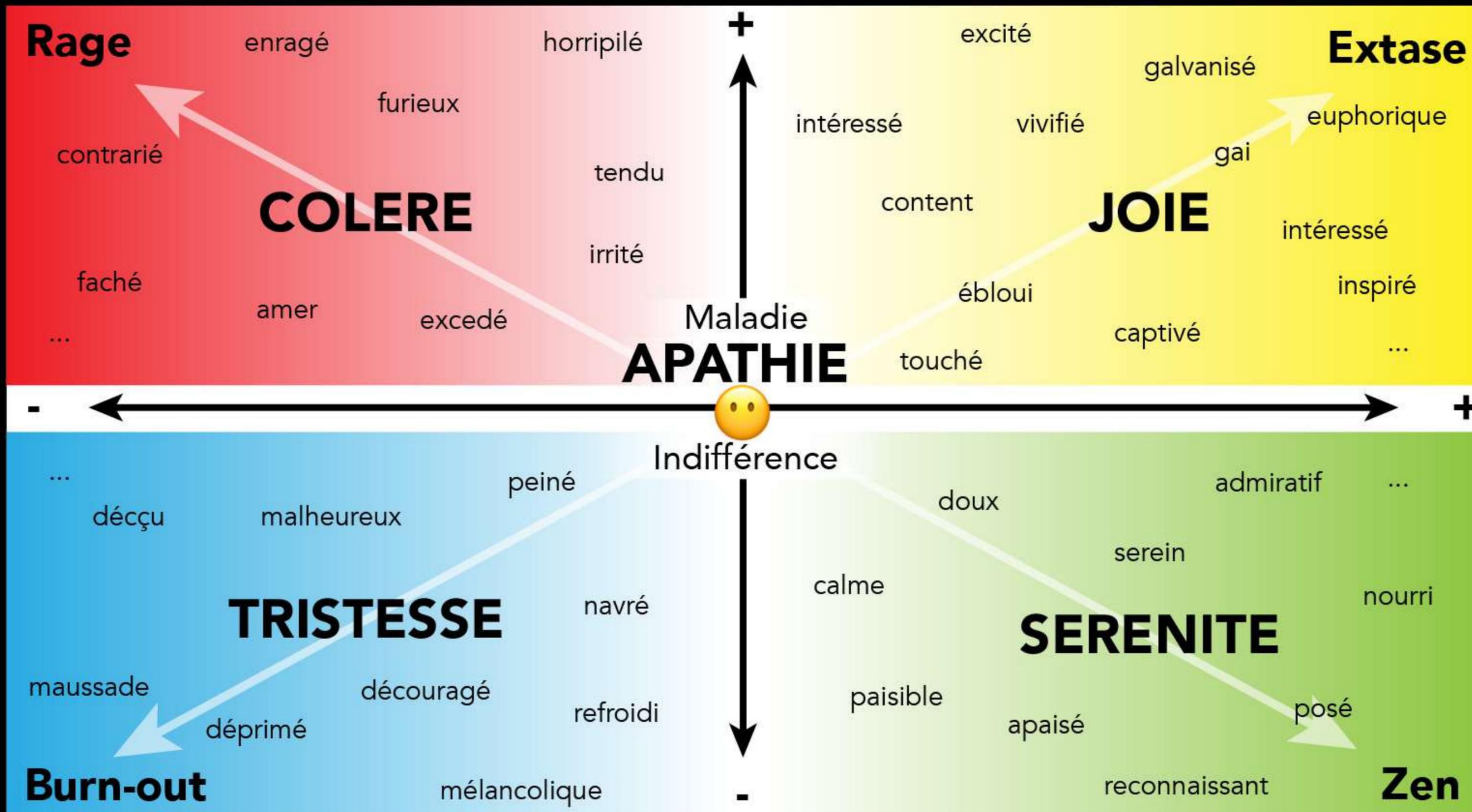
4. DEMANDES

Je reçois avec empathie ce qui pourrait embellir, enrichir ta vie sans entendre une exigence. Les actions concrètes que tu aimerais voir :
« *Et voudrais-tu, aimerais tu...* »



Confort
Désagréable

Agréable



Basse
Energie

la Liberté d'Expression

Le principe de **croire** qu'on peut **penser, dire et faire** ce qu'on **veut** sous prétexte de *liberté d'expression* est **FAUX**.

C'est prendre ses désirs pour la réalité.

Toute expression **violente** s'apparente

1. *de la violence ;*
2. *de l'incitation à la haine, à la violence ou à la discrimination ;*
3. *non assistance à personne en danger ;*
4. *non dénonciation de maltraitances.*

C'est illégal.

C'est une infraction : soit un délit, soit un crime.

**La Liberté d'expression s'arrete
Là où la Violence commence.**

RIEN NE JUSTIFIE LA VIOLENCE, à part la LEGITIME DEFENSE.

La légitime défense est l'autorisation donnée par la loi, de se défendre, de protéger quelqu'un ou un bien, lors d'une attaque. Les moyens utilisés lors de cette défense sont interdits dans une autre situation. C'est la justice qui vérifie si la riposte, utilisée pour se défendre, est un cas de légitime défense.

Pour que la légitime défense existe, les 5 conditions suivantes doivent être réunies :

- L'attaque doit être injustifiée, c'est-à-dire sans motif valable
- La défense doit se faire pour soi ou pour une autre personne
- La défense doit être immédiate
- La défense doit être nécessaire à sa protection, c'est-à-dire que la seule solution est la riposte
- La défense doit être proportionnelle, c'est-à-dire égale à la gravité de l'attaque.

Dans le cas d'une attaque aux biens , la défense doit être **strictement proportionnelle**. La légitime défense des biens ne peut ainsi jamais justifier un homicide volontaire, c'est-à-dire entraîner la mort d'une personne.
À savoir : La légitime défense concerne toutes les parties : auteur, coauteur et complice.

Le Sens de La Vie

Echelle de Conscience

Cultiver l'Ouverture & sa Remise en Question :

Plus de Dénî avec l'Empathie • Plus de Violence avec la Conscience.



Evidence

Santé • Empathie

La Pleine Conscience
Vivre Ancré dans La Vérité.
Curiosité de la Vie • Eveil Psychique

On Vit La Poésie de l'Harmonie :

Aligné.e : Confiance & Sérénité Courage

Solidarité : on est avec Autrui

Celleux qui Osent
Parler pour Rétablir
la Vérité :
Militant.es,
Protège & Soigne

Jamais de Complaisance,
Toujours plus de Conscience !

Pourquoi la Vérité /
la Santé ne devient

pas «virale» :
en % de la population

< 10%*
= Courage

Selon les estimations,
il faudrait 15 à 20% ici
pour une Révolution



Absurdité

Névrose • Apathie

aka «La Folie du Doute»

Croire que la Vérité & donc le Mensonge
n'existent pas : «N'être sur de rien.»

La Vie n'a aucun sens : on est Perdu.

Le non choix est aussi un choix.

Celleux qui ne font Rien :

Indifférent.es,
Non assistance à
personne en danger,
Abstentionistes

«Le monde ne sera pas détruit par
ceux qui font le Mal, mais par ceux
qui regardent sans rien faire.»

Einstein

Informez, Parlez, Partagez, Soutenez,
Osez ! c'est la seule chose à faire

± 65%
La Majorité
Silencieuse

> 90%*
DENI
= Lacheté



PERVERSION

PSYCHOSE • ANTIPATHIE

Délire Psychotique paranoïaque,
Mensonges & Propagande,
Dénî - Xénophobie

La Vie est Tragédie.

On est dans la Survie psychique, Fermé,
Aliéné par la Peur : on est contre Autrui

CELLEUX QUI CRACHENT
Véhément.es,
Agression

± 25%

*Chiffre PNUD sur le taux de personnes
avec des préjugés misogynes dans le
monde : 90% & DIVISE sur le nombre de
victimes qui subissent la double peine
92% des victimes ne sont pas protégées
lorsqu'elles osent révéler des violences.

Cette éducation à avoir sur tous les sujets s'appelle :
la Spiritualité = l'Education à la Maturité psycho-émotionnelle,
mais aussi la **Déconstruction & la Thérapie.**
Car contrairement à une éducation basique,
on doit enlever tous les mensonges de la culture de la Violence
sur lesquels on a grandi, traumatisé.es.

7.

***Le Chemin
de Malade à Sain***

Plus on attend pour se soigner :

- > plus les agressions augmentent,
- > plus la dette augmente,
- > donc plus la culpabilité et la honte augmentent,
- > donc vu que plus de plus en plus grave, la peur augmente,
- > et donc plus il y a de déni.
- > **et c'est de pire en pire pour se soigner : ça se cristallise.**

Notamment au niveau cérébral car l'empathie se forme grâce aux neurones miroirs (domaine des neurosciences). Et il faut en avoir créé pour en avoir. Sauf que si on est dans le déni, c'est déjà qu'on n'en n'a pas créé assez pour ne plus être égocentrique. Et quand le cerveau vieillit, la flexibilité cérébrale se cristallise : après la Croissance, c'est la Dégénérescence. C'est pour ça qu'il est plus compliqué de faire conscientiser les personnes âgées.

Le plus tôt le mieux, et on est déjà en retard vu l'état dans lequel nous sommes.

Et enfin, lorsqu'on est Aligné, on peut se comparer Sainement pour savoir ce qu'on va pouvoir **Apprendre de l'Autre pour grandir ensemble**. C'est comme ça que ça marche pour des être des êtres sociaux.

Schema
attaque / fuite

Jugement

Apathique

Déni
d'Altérité

Xénophobie

Dualité

Inconscient

Violent
Dominant

Dominateur - Oppressif
INJUSTE

Déculpabilisation
Rationnelle :
Enfant Cruel
Répugnant

Dépendance :
Etre Destructeur,
Prédateur / Parasite

Boucle dans son
schema traumatique

Perversion



NARCISSIQUE

Etre Egocentré,
Malade:
MORTIFERE
Le Profit

en
SURVIE
« moi d'abord »

Etre Social,
Sain :
VITAL
Le Respect
de la Vie

en
VIE
« Nous ensemble »

de **MALADE à Sain**

Solidaire - Soutien
Aide son prochain

Est Responsable
et Mature :
Parent Modele
Juste, Exemplaire

Abondance :
Etre Créatrice,
Symbiote

Avance en Apprenant
les Leçons

Sublimation

Etre Sociaux
Co-créatifs

Humilité

Empathique

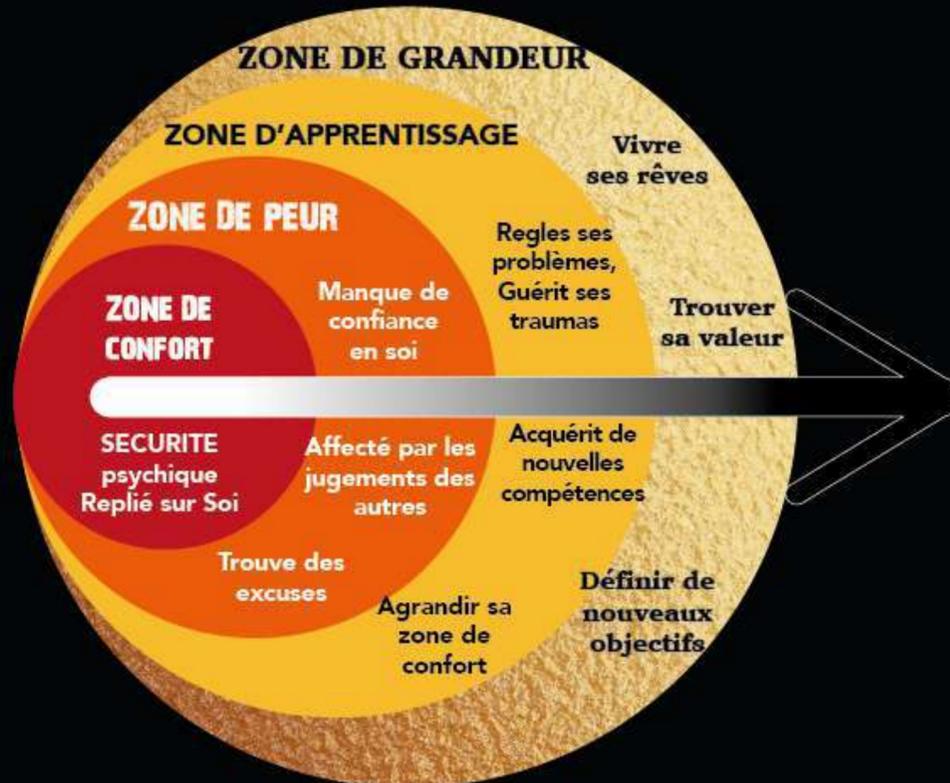
Reconnaissance
d'Autrui

Aide son prochain

Exponentiel
Quantique

Conscient

Egalitaire
Respectueuse
JUSTE



ALTRUISTE

Femelle



Male

FEMINISME

Principes féministes
de singularité & solidarité :
Nature, Spiritualité & Paix

PATRIARCAT



Male

Male

Le Sens de La Vie

Echelle de Conscience

Cultiver l'Ouverture & sa Remise en Question :

Plus de Dénier avec l'Empathie • Plus de Violence avec la Conscience.



Evidence

Santé • Empathie

La Pleine Conscience
Vivre Ancré dans La Vérité.
Curiosité de la Vie • Eveil Psychique

On Vit La Poésie de l'Harmonie :

Aligné.e : Confiance & Sérénité Courage

Solidarité : on est avec Autrui

Celleux qui Osent
Parler pour Rétablir

la Vérité :

Militant.es,
Protège & Soigne

Jamais de Complaisance,
Toujours plus de Conscience !

Pourquoi la Vérité /
la Santé ne devient

pas «virale» :
en % de la population

< 10%*
= Courage

Selon les estimations,
il faudrait 15 à 20% ici
pour une Révolution



Absurdité

Névrose • Apathie

aka «La Folie du Doute»

Croire que la Vérité & donc le Mensonge
n'existent pas : «N'être sur de rien.»

La Vie n'a aucun sens : on est Perdu.

Le non choix est aussi un choix.

Celleux qui ne font Rien :

Indifférent.es,

Non assistance à
personne en danger,
Abstentionnistes

«Le monde ne sera pas détruit par
ceux qui font le Mal, mais par ceux
qui regardent sans rien faire.»

Einstein

Informez, Parlez, Partagez, Soutenez,
Osez ! c'est la seule chose à faire

± 65%
La Majorité
Silencieuse

> 90%*
DENI

= Lacheté



PERVERSION

PSYCHOSE • ANTIPATHIE

Délire Psychotique paranoïaque,
Mensonges & Propagande,
Dénier - Xénophobie

La Vie est Tragédie.

On est dans la Survie psychique, Fermé,
Aliéné par la Peur : on est contre Autrui

CELLEUX QUI CRACHENT

Véhément.es,
Agression

± 25%

*Chiffre PNUD sur le taux de personnes
avec des préjugés misogynes dans le
monde : 90% & CIVISE sur le nombre de
victimes qui subissent la double peine
92% des victimes ne sont pas protégées
lorsqu'elles osent révéler des violences.

Cette éducation à avoir sur tous les sujets s'appelle :
la Spiritualité = l'Éducation à la Maturité psycho-émotionnelle,
mais aussi la **Déconstruction & la Thérapie.**
Car contrairement à une éducation basique,
on doit enlever tous les mensonges de la culture de la Violence
sur lesquels on a grandi, traumatisé.es.

Loi de Brandolini

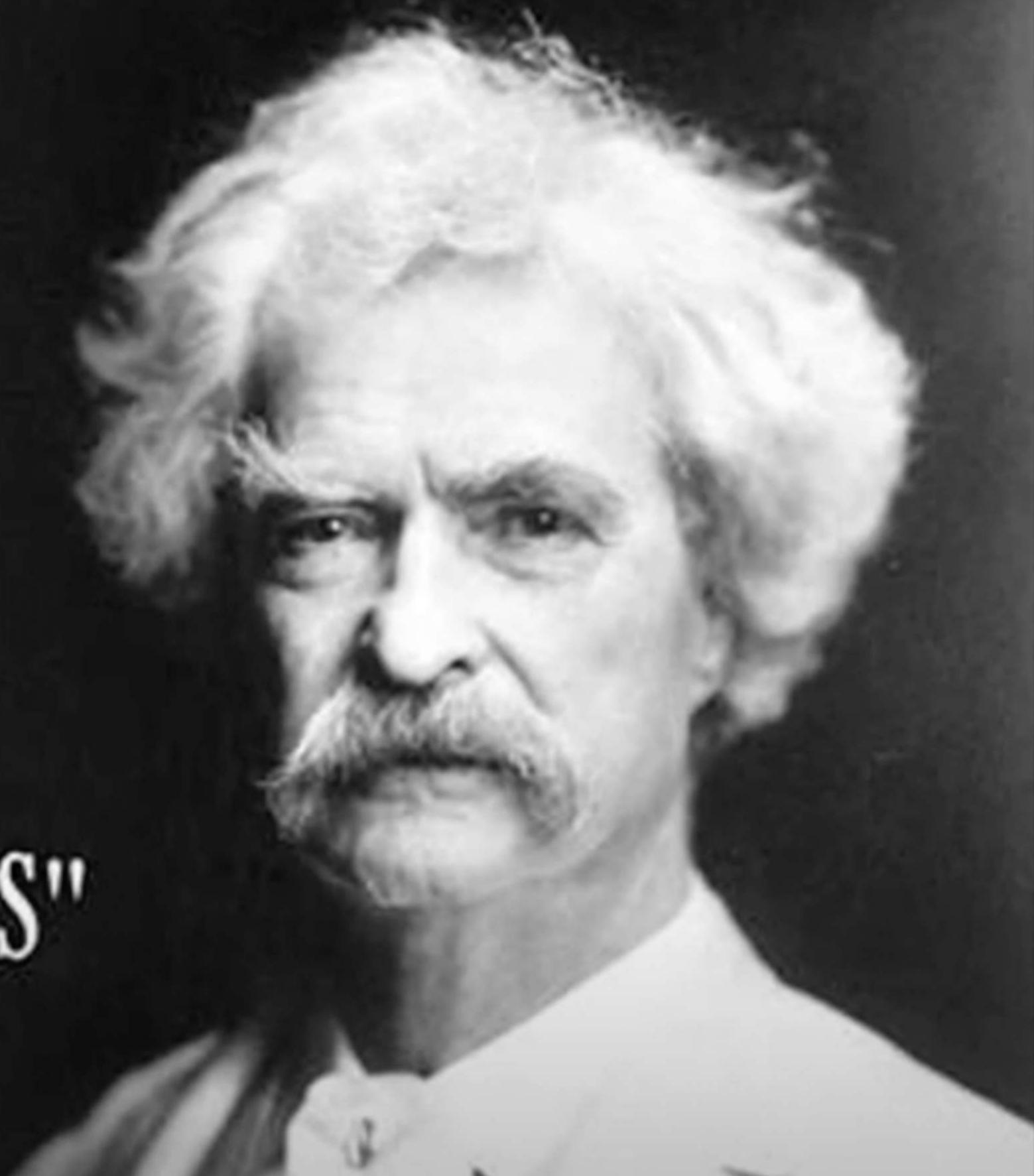
ou appelé aussi **le principe d'asymétrie des baratins** démontre que « la quantité d'énergie nécessaire pour réfuter des sottises [...] est supérieure d'un ordre de grandeur à celle nécessaire pour les produire ».

S'il est facile de créer une fausse information sur le fond et la forme en quelques minutes, il faudra probablement plusieurs heures pour démonter chaque point et montrer la fausseté de l'ensemble.

Ce principe critique la technique de propagande qui consiste à diffuser de l'infox facilement et en masse, afin d'exploiter la crédulité d'un certain public en faisant appel à son système de pensée rapide, instinctif et émotionnel.

"IL EST PLUS
FACILE DE
TROMPER LES GENS
QUE DE
LES CONVAINCRE
QU'ILS ONT ÉTÉ TROMPÉS"

~MARK TWAIN



**Plus on est empathique & compatissant envers autrui,
plus on sort du déni d'altérité et sa xénophobie
en prenant Conscience de l'Altérité de l'Autre.
Ainsi on Guérit, et on Vit.**



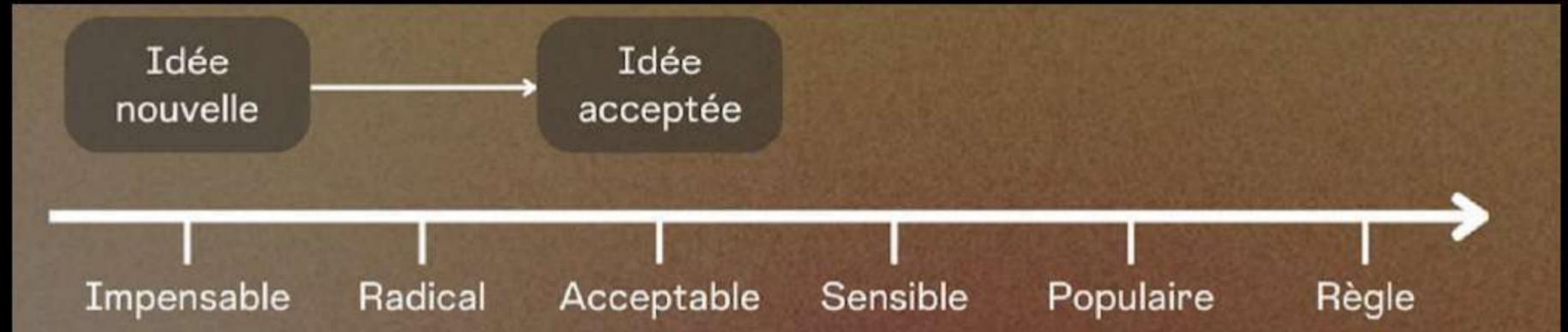
Conscience : emprunté au latin conscientia,
dérivé de **conscire** - avoir la connaissance de, de **cum** - avec et **scire** savoir/connaissance.

désigne proprement le savoir en commun.

Il comporte une valeur morale jusqu'à XVIIe siècle
et désigne **"la connaissance intuitive du bien et du mal"**.

Samuel Piquet, Dictionnaire des motshaïssables, 2023

La Fenêtre d'Overton



Nié

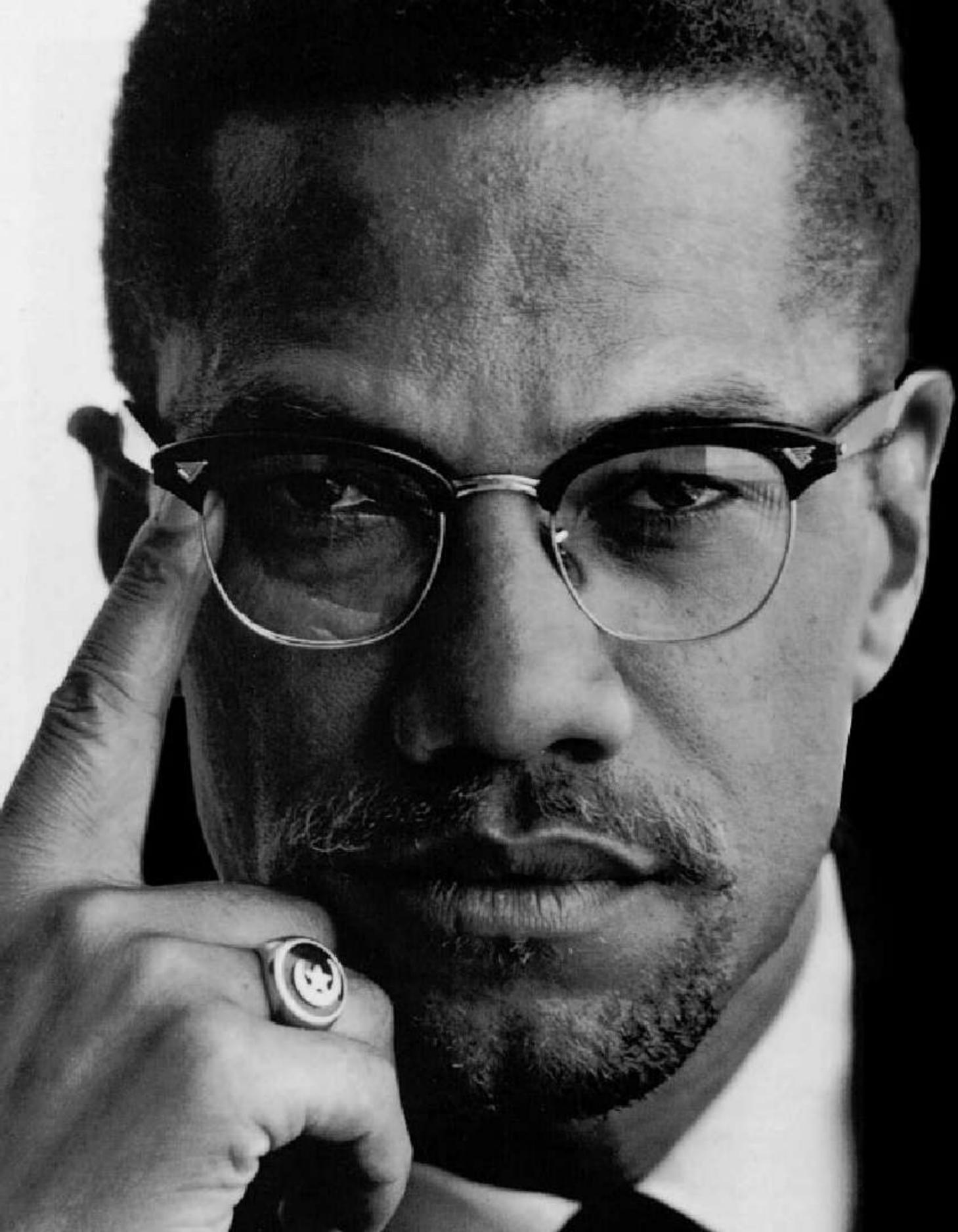
Conscientisé

 **WIKIPÉDIA**
L'encyclopédie libre

La **fenêtre d'Overton**, aussi connue comme la **fenêtre de discours**, est une allégorie qui situe l'ensemble des idées, opinions ou pratiques considérées comme plus ou moins acceptables dans l'opinion publique d'une société. Ce terme est un dérivé du nom de son concepteur, Joseph P. Overton¹, un ancien vice-président du **Mackinac Center for Public Policy** (en)² qui, dans la description de sa fenêtre, affirme que la viabilité politique d'une idée dépend principalement du fait qu'elle se situe dans la fenêtre, plutôt que des préférences individuelles des personnalités politiques^{3,4}.

Un peu comme l'échelle de conscience, cette échelle montre **la pensée commune, mais non la conscience commune**. Ainsi elle peut bouger au gré des mensonges racontés, et non au gré de l'éducation apprise.

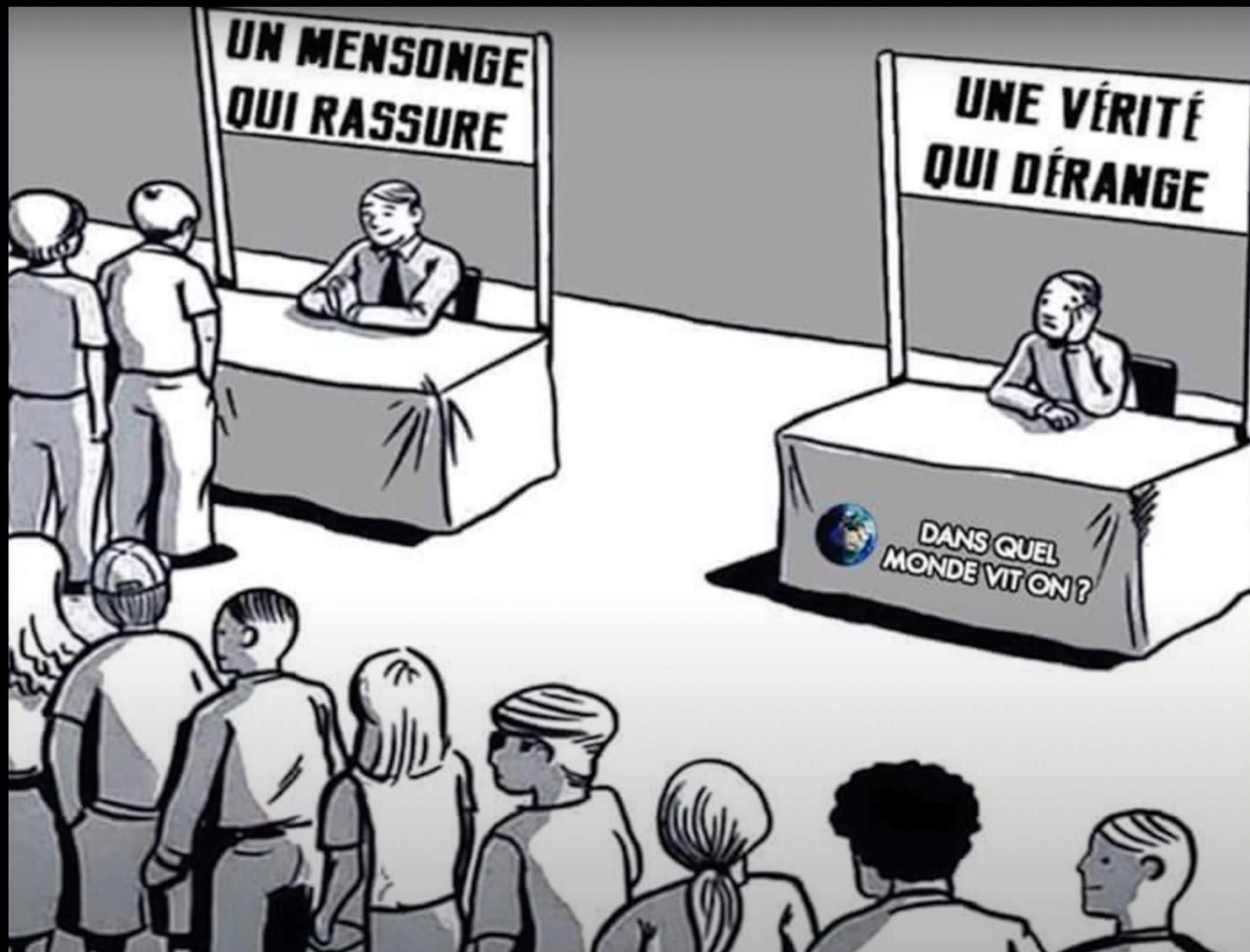
Dans un monde sain, cette échelle serait uniquement une échelle de conscience ou lorsqu'on se rapproche des règles on tend vers plus de justice sociale.



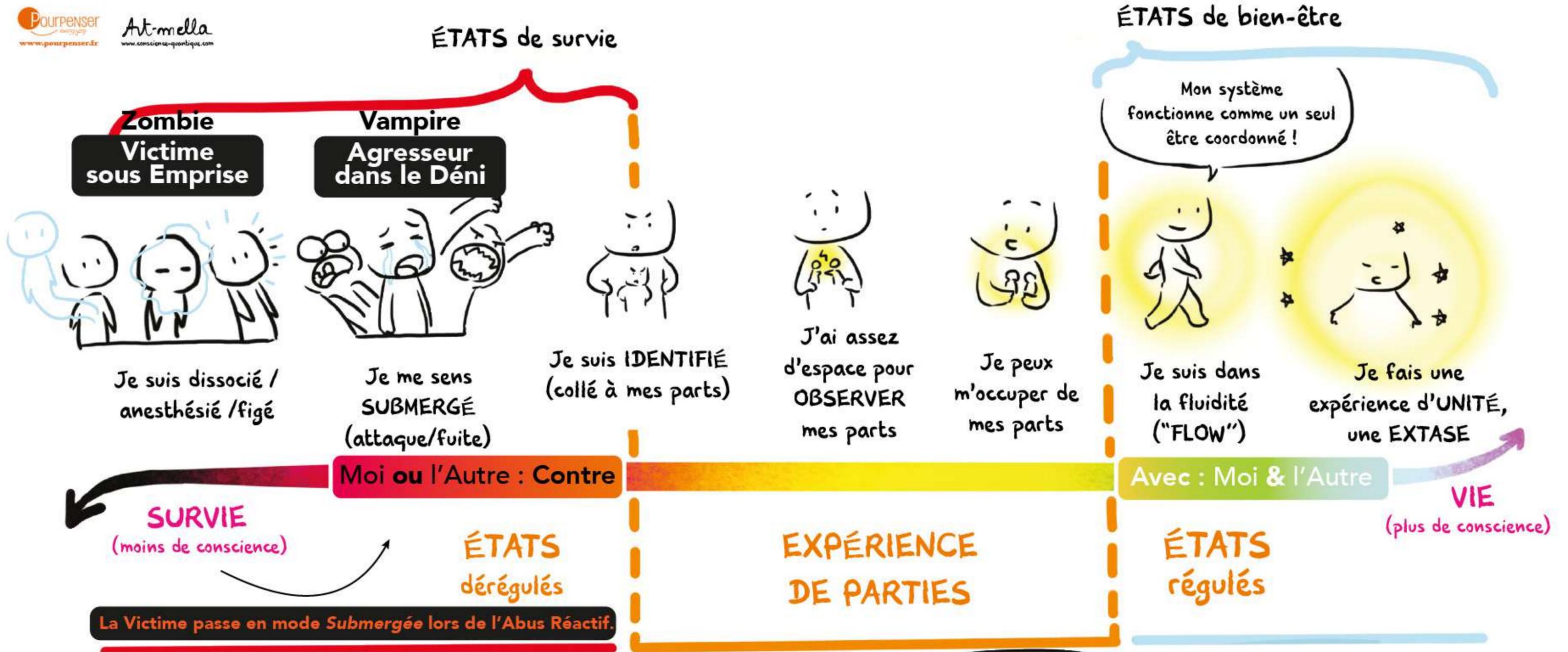
**Les Medias sont les entités
les plus puissantes sur Terre.
Ils ont le pouvoir de rendre les innocents
coupables et de faire des coupables des
innocents. Et c'est ça le pouvoir parce
qu'ils contrôlent l'esprit des masses.**

**Si vous n'êtes pas vigilants,
les médias arriveront à vous faire
détester les gens opprimés
et aimer ceux qui les oppriment.**

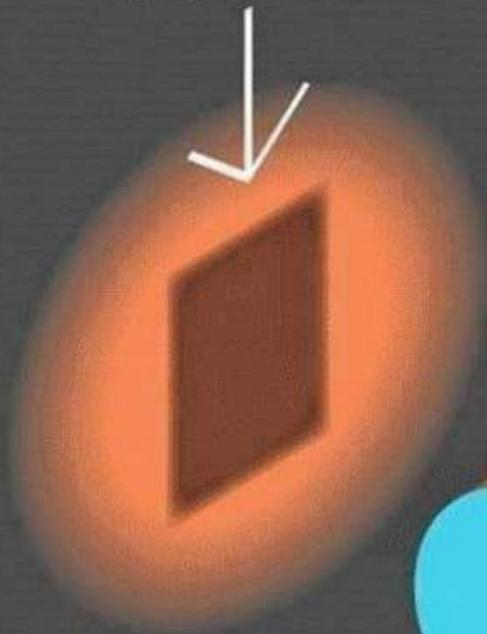
Malcom X



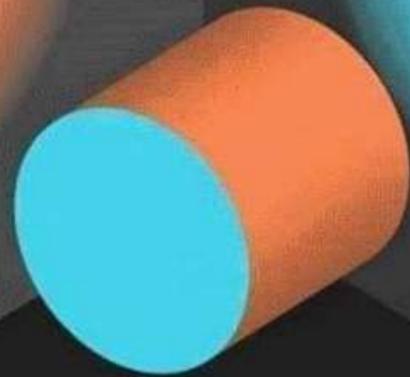
Le Continuum de la Conscience



Ceci est
VRAI



Ceci est
VRAI



↑
Ceci est la
VÉRITÉ

Considérez la **perspective** avant d'argumenter

*La Vérité est tout ce qu'il reste
quand on arrête d'y croire.*

P. K. Dick

La Vérité = **Les Faits (objectifs)**
 + **Les Emotions (subjectives)**
 + **Les Intentions (subjectives)**

Ainsi, la lumière éclairant l'objet est un fait.

Le orange carré est l'intention et l'émotion de A

le cerclé turquoise est l'intention et l'émotion de B

LES DEUX VERSIONS DE L'HISTOIRE

dans

LES RELATIONS toxiques

@PAUPAUDCAST.COACH

Le concept des deux versions de l'histoire,

repose sur le fait que chaque personne a sa propre perception de ce qu'il s'est passé...

Et que la vérité se situe entre les deux versions.

Mais ça, c'est problématique dans les relations abusives avec des manipulateur.ices.

@PAUPAUDCAST.COACH

La personne toxique, manipulatrice,

A pour objectif d'échapper à ses responsabilités et de protéger son égo (fragile).

Ces personnes considèrent posséder un statut spécial qui les autorise à commettre des abus, mais que les gens sont trop bêtes pour le comprendre. Ainsi, il leur paraît normal de cacher, ou de minimiser ces abus. Après tout, iels ne font que se protéger de la bêtise des gens!

Leur version de l'histoire sera axée sur de la manipulation, du déni, de la culpabilisation de la victime, de fausses remise en question... afin de paraître sages et raisonnables et tout en faisant passer la victime pour rageuse, rancunière, pas en axe avec la réalité...

@PAUPAUDCAST.COACH

La victime sous emprise

Exprime énormément de doutes. Se questionne sur sa propre toxicité. Demande conseil quant à sa propre implication dans la situation et si elle n'interprète pas mal les choses. Elle endosse souvent la responsabilité de choses qu'elle n'a pas commises. Elle n'est pas prête à regarder objectivement de qu'elle a subi et minimise les abus, cherche des justifications.

La victime sortie de l'emprise

Est en colère. Elle mesure pleinement la gravité de ce qu'elle a vécu. Elle a reconnu la manipulation et les injustices. Elle est outrée de ce que se permet de dire la personne toxique et dénonce les mensonges, la mauvaise foi. Son discours est tranché. Elle se sent impuissante de ne pas pouvoir prouver les abus invisibles qu'elle a subis. Elle refuse de mentir ou d'exagérer ce qu'elle a vécu, car elle se sent coupable d'avoir laissé tout cela lui arriver.

@PAUPAUDCAST.COACH

Le problème est :

Quand la victime est encore sous emprise, les deux versions de l'histoire vont tendre à maximiser la culpabilité de la victime, la rendre coupable de faits dont elle a été victime. Et la vérité censée se trouver au milieu des deux versions sera en défaveur de la victime.

Le problème est aussi :

Quand la victime est sortie de l'emprise, les deux versions vont tendre à faire penser que la victime est aveuglée par sa colère, incapable de se montrer raisonnable et qu'elle exagère ce qu'elle a vécu. La vérité qui est censée se trouver entre les deux, sera en défaveur de la victime.

@PAUPAUDCAST.COACH

Et c'est même pire quand :

La victime s'exprime une première fois quand elle est sous emprise en minimisant ce qu'elle a vécu.

Puis qu'elle change de discours, lorsqu'elle sort de l'emprise et qu'elle est enfin prête à reconnaître ce qu'elle a réellement vécu.

À ce moment, la victime passe pour menteuse, qui n'a pas les idées claires, change de version quand ça l'arrange.

Contrairement à la personne toxique qui reste sur sa lancée avec la version des faits tricotée qui l'arrangeait depuis le début...

@PAUPAUDCAST.COACH

Si tu pensais avoir identifié qui a raison et qui a tort...

Repose toi la question!

Car dans une relation d'emprise, TOUT LE MONDE est sous l'emprise de la personne manipulatrice.

Toi aussi.

@PAUPAUDCAST.COACH

La victime

Est dans un état de stress post traumatique. Elle paraît instable. Elle est difficile à comprendre, parfois. Elle a un discours personnel dirigé vers l'auto culpabilisation. Elle se trouve bête et faible d'avoir laissé tout ça lui arriver. Elle parle beaucoup des abus qu'elle a subis, des événements qui se sont déroulés, de ses émotions. Elle dirige ses efforts vers l'introspection, la reconstruction, le travail sur ses blessures. Elle hésite à redonner sa confiance à quelqu'un.

@PAUPAUDCAST.COACH

La personne toxique

Est dans son mode de fonctionnement normal. Elle n'est pas traumatisée. Son attitude est stable. Son discours personnel est axé sur ses bonnes valeurs. Ses efforts sont dirigés vers retrouver un.e partenaire, prouver qu'elle retrouve rapidement une situation normale. Elle parle de la victime pour décrédibiliser les accusations faites à son égard. Elle n'entame aucun parcours sérieux de travail sur ses blessures. Elle rebondit souvent rapidement sur une relation stable concrétisée par de forts engagements.

@PAUPAUDCAST.COACH

Essaie encore.

@PAUPAUDCAST.COACH



Parole Sacrée
On ne prend pas les choses personnellement et on prend nos responsabilités.
Maturité psycho-émotionnelle essentielle.
Vision Objective.



Notre Réalité peut être biaisée par notre Ego en prenant les choses personnellement :

Mensonges
Interprétations
Projections et
donc Illusion
sur le monde extérieur.
Traduit l'immaturité psycho-émotionnelle.
Vision Subjective.



Justice

Conscience Universelle

Vérité

Faits + Toutes les Réalités
Conscientisées ensemble
Emotions + Intentions de toutes
aucune projection / interprétation possible

Animisme
Le Respect pour Toute La Vie

Plus on a d'Empathie,
plus on peut se Connecter à la Vérité
grâce à la Conscience
de Soi, de l'Autre & de l'Environnement.

Respect

Conscience

Empathie

Réalités

Emotions & Intentions
Maladie = Projections et Interprétations :
perceptions biaisées, croyances, préjugés
VIOLENCE

Moi

Toi

Elle

Elleux

Lui

ECO

délimitation
de la conscience

EGO

Heureusement B est Consciente et Sait
que A n'a pas fait expres et
à conscience de son
inconscience.
Mais A lui a fait mal
par manque de Respect

Donc A devrait s'excuser pour le dommage causé à B.
Mais ne le fait pas car il continue d'en faire une **affaire personnelle** de laquelle il se croit **victime et l'accuse** : il reste dans le **mensonge**, l'**illusion**, et donc dans la **manipulation** (inconsciente ou non). Ainsi il inverse les rôles et devient **violent par le mépris et le gaslighting et donc lui manque de Respect**, la violentant **une 2nde fois**, manipulant en transformant la **Réalité** pour que ça l'arrange **pour éviter à tout prix de ressentir de la culpabilité**.
Donc il essaie de faire porter la culpabilité sur l'autre en lui disant qu'elle ment et que c'est elle qui est violente ou qu'elle délire.
C'est la projection / la perversion.

Exemple de la Manipulation :
le narcissisme, l'immaturité psycho-émotionnelle



Fait :
une personne A bouscule/juge une autre personne B et lui fait mal sans s'en rendre compte car c'est par l'inconscience qu'on est violent / qu'on manque de respect.

B
Projection : Pourrait croire que cette personne l'a fait expres par ressentiment = prendre les choses pour soi et non considérer la maladie, l'inconscience de l'autre : **Déni, Délire persécution**

A
Projection : Pourrait croire qu'elle raconte n'importe quoi juste pour avoir de l'attention parce que lui croit qu'il ne fait jamais d'erreur, car il ne peut même pas considérer son inconscience : **Déni, Délire de persécution.**

BINAIRE - DESTRUCTION - PERVERSION

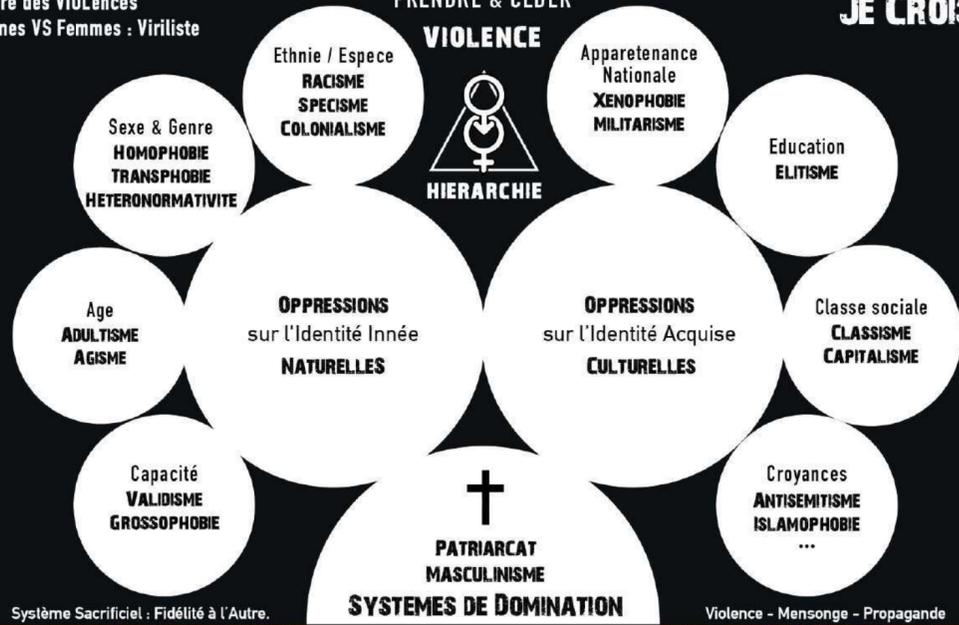
PROPAGANDE Idiocratie	MAL BOUFFE Fast Food Dénutrition Famines	TOXINE "Médecine"	INJUSTICE Punitive Impunité	TRAVAIL Ouvrier Produit	RELIGION Croire	DENIALISME Obscurantisme
---------------------------------	--	-----------------------------	--	--------------------------------------	---------------------------	------------------------------------

Patriarcale
Fabrique du Consentement
Culture des VIOLENCES
Hommes VS Femmes : Viriliste

DUALITE
PRENDRE & CEDER

VIOLENCE

Monde de l'Illusion :
Délire psychotique collectif
JE CROIS



Système Sacrificiel : Fidélité à l'Autre.
Elan Semeur : Fidélité à Soi

Mouvements de Libération
Féminisme
Matri-linéaire

Violence - Mensonge - Propagande
Respect • Vérité • Education



Education
Matri-linéaire : Féministe
Oppressé.es VS Oppresseurs
Culture du Respect : le Consentement

CONSETEMENT
DONNER & RECEVOIR
QUANTIQUE

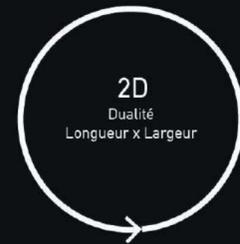
Je Sais
Monde Réel :
ConScience • Commune



Quantique • La Création • Sublimation

INTERSECTIONNALITES

SCHEMA DES SYSTEMES DE DOMINATION & leurs Mouvements de Libération



Malades, nous sommes seul dans la Destruction.
Le monde dans lequel on vit est une lutte. Nous sommes toustes soit d'un côté, soit de l'autre : **soit Agresseur, soit Victime.**
Sains, nous sommes Ensemble dans la Co-Création.
De la Binarité au Quantique.
de Malade à Sain.
du Déné à la Conscience.



3D Evolution prise de Hauteur
5D Consécration dans l'Espace-Temps

Quantique



La CO-CREATION

De la Binarité au Quantique

**Lorsqu'on vit dans un monde de mensonges, on est dans la Binarité :
Le Mensonge & sa Propagande OU La Vérité & son Education.
Ta Réalité OU la Mienne : Toi contre Moi, Toi OU Moi.**

**Lorsqu'on vit dans la Vérité, on est dans l'Exponentialité, le Quantique.
Toi & Moi = Nous. C'est la Symbolique de la Sainte Trinité.**

*Je ne suis plus l'Ombre ou la Lumière, la Paix ou la Colère,
la Joie ou la Tristesse, le Féminin ou le Masculin, la Fragilité ou la Force,
le Commencement ou la Fin. Je suis Tout ça à la foi, il n'y a plus de « ou »,
le piège de choisir de penser Binaire. Juste le « et ».
J'aime l'idée : un Être Infini dans un Corps Fini,
avoir sous la poitrine, un cœur d'explorateur qui bat fait de poussière d'étoiles.*

*Chaque atome, chaque part de moi désire s'Unir et Accueillir Humblement le Mystère de la Vie.
Car en Vrai « Je » ne respire pas : la Vie Respire à travers moi.
Alors, si à chaque seconde elle me traverse dans son Mouvement infini,
Je Savoure enfin sa Magie, j'écoute sa Mélodie et doucement et au plus profonde je remercie la part de
moi qui frissonne et s'abandonne, la part de l'Autre qui en moins Résonne avec ses Différentes et sa
Singularité : cadeau inattendu et précieux que la vie me fait.
Auteur.e inconnu.e*



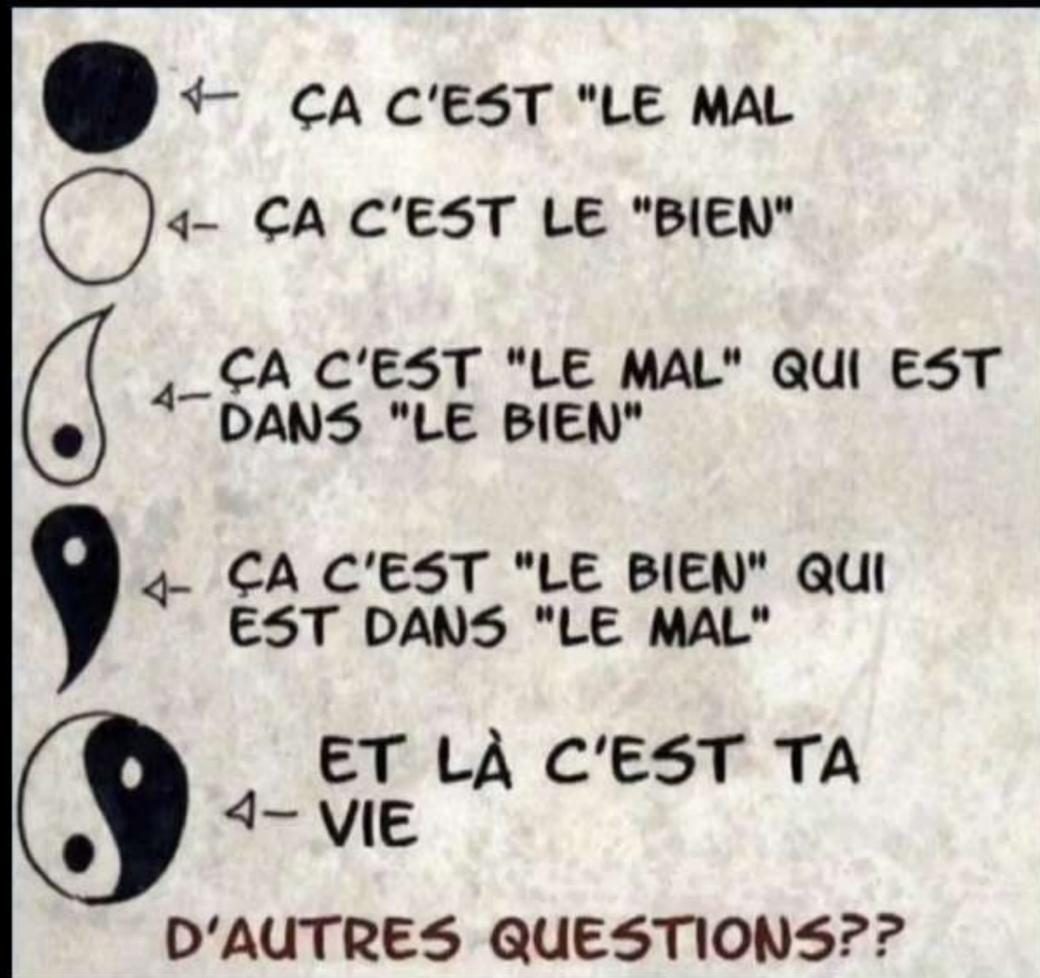
"Reality exists
because you are
aware of it.
Without your
awareness, it's
just information."

Fred Alan Wolf
American theoretical physicist specializing
in quantum physics and the relationship
between physics and consciousness.

exemple pervers Spirituel : le Yin & Yang

Là on en vient à ce qu'on appelle « l'égo spirituel » qui crée le dogmatisme.

Ca c'est complètement FAUX :

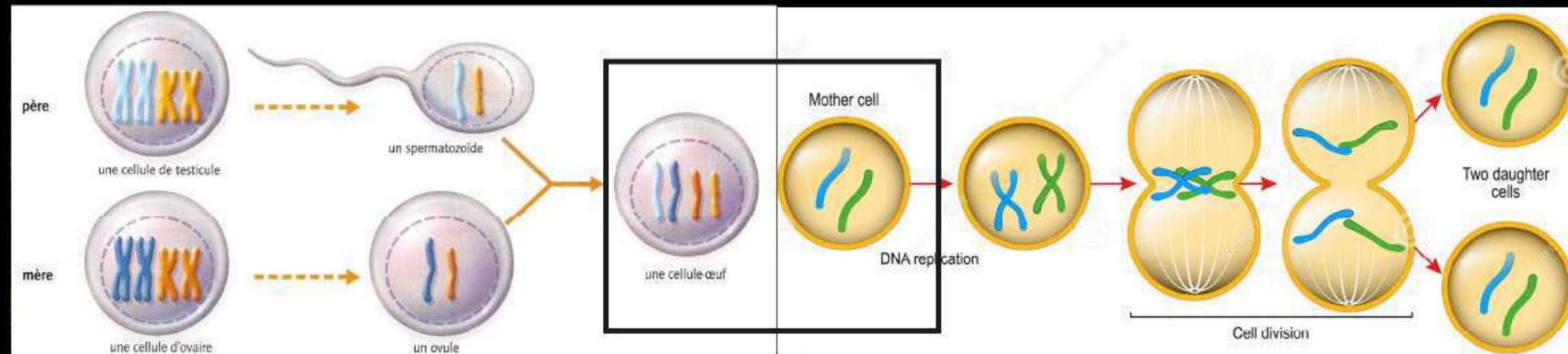


Ca c'est le *Biais du Monde Juste* que de CROIRE que le Mal est Necessaire à la Vie. C'est la propagande de la Culture des Violences. Qui pervertie le Masculin en « Bien » & le Féminin en « Mal ».

Pensée Binaire manichéenne.

Le Yin & Yang représente le principe de BASE de la Création de La Vie :

Le point de **FUSION** entre La **FECONDATION** & La **MITOSE**.



Masculin ♂ + Feminin ♀ = Création de la Vie ☯

- Le Blanc : Polarité Masculine - Extérieur - Donner
- Le Noir : Polarité Féminine, Intérieur - Recevoir

Ensemble iels créent La Vie : c'est la Fécondation & la Mitose Primordiale, qui s'Unit & Se Divise de l'Unité, de la Fusion.

Donner et Recevoir créent la Roue de l'Equilibre qui Tourne. Et ainsi va la Vie dans l'Harmonie des Forces.

Pensée Quantique Créatrice.

**Et c'est ainsi que la Société pervertie
la Spiritualité, une Liberté psychique,
avec la Religion, un dogme aliénant.**



La Spiritualité ne provient pas de la religion. Elle vient de notre âme.

Nous devons arrêter de confondre religion & spiritualité.

La religion est un set de principes, de règles & de rituels créés par les humains, et elle est supposée aider les gens avec leur spiritualité.

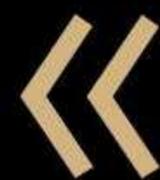
A cause de l'imperfection humaine, la religion s'est corrompue, s'est politisée & s'est divisée pour devenir un outil de lutte de pouvoir.

La Spiritualité n'est pas théologique ou idéologique.

C'est une façon de vivre, pure & originelle donnée par la Vie/le Divin/la Nature.

***La Spiritualité est le lien qui nous connecte tous à la Vie,
à l'univers & à chacun d'entre nous.***

Heile Selassie



La tolérance atteindra un tel niveau que les personnes intelligentes seront interdites de toute reflexion pour ne pas offenser les imbéciles.

Fedor Dostoïevski