

La victimisation



QU'EST-CE QUE C'EST ?

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

L'**auto-victimisation** est un **processus psychique** où l'individu se positionne en victime.

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

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

REPÉRER LES SYMPTÔMES DE LA VICTIMISATION

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

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

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

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

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

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



LE PROCESSUS DE LA VICTIMISATION

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

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

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

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

COMMENT SORTIR DU CERCLE VICIEUX DE LA VICTIMISATION ?

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

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

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

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

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



BIBLIOGRAPHIE

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