



## TEMOIGNAGES

L'intérêt suscité par le [témoignage d'Anne-Marie](#) lui a valu un certain nombre de contacts, essentiellement de la part de victimes qui se sont reconnues dans ses mots. La demande faite par une journaliste a convaincu Anne-Marie de compléter son témoignage original par l'évocation de sa reconstruction.

Suite à mon témoignage sur le site, j'ai été contacté par une journaliste pour témoigner lors d'une émission de radio sur le thème du harcèlement conjugal. J'ai refusé de participer car je ne me sentais pas prête à répondre à ses questions qui étaient les suivantes:

**Comment vous en êtes-vous sortie ?**

**Comment vous êtes-vous reconstruite ?**

**Comment vivez-vous actuellement ?**

Il m'est depuis apparu nécessaire de

### Comprendre, Analyser, Valider

Comme je l'ai écrit précédemment, **c'est mon instinct de survie qui m'a poussé à fuir** car je souffrais trop et j'avais **l'impression de devenir folle**. Après une violente crise, j'ai appelé mes parents au secours. Sans leur soutien et celui d'une poignée d'amis fidèles, je n'aurais pas franchi le cap. J'aurais sombré dans la dépression et en serait sûrement arrivée au suicide.

Les seuls soutiens valables sont ceux qui se contentent d'être là, disponibles, aimants et ne jugent pas car **il est très difficile de comprendre le processus du harcèlement moral lorsqu'on ne l'a pas subi**. L'aide d'un psychologue peut être utile, encore faut-il en trouver un valable qui sache appréhender ce genre de problème. Je pense que **la meilleure aide est celle de personnes qui ont vécu une situation identique et s'en sont sorties**.

J'ai mis 6 mois pour commencer à comprendre qui était réellement mon ex-compagnon et comment il m'avait manipulé. Et **un an et demi pour analyser et valider ce que j'avais vécu**.

A ce moment là, je me croyais sauvée, j'avais mis des mots sur ma souffrance, j'avais compris le sens de tout ce qui m'était arrivé, j'avais ressenti **un grand soulagement dès que j'avais pu partager mes sentiments et me sentir comprise**. Les troubles fonctionnels - fatigue, nervosité, troubles du sommeil, migraines, troubles digestifs, problèmes gynécologiques - dont je souffrais s'étaient estompés ou avaient disparu.

### Accepter l'inacceptable

Mais je continuais à ruminer mon humiliation, mon sentiment d'injustice. Ces ressassements donnant à penser à mes proches que je me complaisais dans la plainte, dans mon statut de victime, que je ne voulais pas sortir de mon état de souffrance. J'ai pris conscience que le harcèlement moral est un traumatisme très particulier, qui laisse des traces indélébiles avec lesquelles il faut apprendre à vivre, mais dont on ne guéri vraiment jamais. Le corps semble garder malgré lui la mémoire du traumatisme, **la dévalorisation persiste, la cicatrice psychologique fragilise, la tendance à douter de tout et de tout le monde persiste**, d'où un changement durable de la personnalité.

J'avais appris dans d'autres moments difficiles à faire le deuil de personnes ou de situations. Dans le cas présent, on peut parler de meurtre psychique, **je dois faire le deuil d'un amour pour une personne qui n'existait pas**, car tout autre que ce que je pensais et en plus **je dois me reconstruire, apprendre à être une autre, à m'accepter telle que je suis devenue.**

## Se reconstruire

Le plus difficile est toujours de **combattre mes sentiments d'injustice et d'impunité**. Comment faire reconnaître ces violences lorsqu'elles sont faites dans l'intimité la plus totale, sans témoin, sans coups ni blessures apparentes ?

Il ne peut y avoir de reconnaissance publique car il donne de lui une apparence irréprochable. Comme c'est moi qui suis partie, il a pu m'attribuer tous les torts, se faire passer pour une pauvre victime. De ce fait, sa famille et ses amis m'ont rejeté. **Je ne serais jamais reconnue comme victime, je ne dois attendre aucune reconnaissance du préjudice subi.**

**Cependant, j'ai pu me reconstruire parce que j'ai dépassé ce constat en retrouvant l'estime de moi.** Je n'ai pas gommé ou oublié, mais j'ai regardé au-delà des murs qui avaient été méthodiquement bâtis pour m'isoler de l'extérieur, des autres et de ma vraie vie.

**La clé de la reconstruction est passée par la reconnaissance de ce que je suis et la perception de mes qualités par des tiers**, qu'ils appartiennent à ma sphère professionnelle ou privée. **Ce regard-jugement que j'ai ressenti a inversé celui qui avait été méthodiquement construit.** Quand j'ai pris conscience de la perception qu'avaient de moi ceux qui m'entourent ou que je rencontre, j'ai retrouvé les sensations de la vie et cela a été vital pour retrouver mon équilibre psychologique.

Grâce à cela, aujourd'hui, j'ai repris goût à la vie, je suis plus sereine, je me sens psychologiquement plus forte. J'ai encore des moments de doute mais je suis optimiste.

**Il m'a fallu 3 ans pour en arriver là !**

**Anne-Marie** - © Janvier 2008

Bibliographie sommaire: ( Voir la rubrique [Bibliothèque Manipulateurs](#))

**Le harcèlement moral - la violence perverse au quotidien - M-F. Hirigoyen** (Bibliothèque [Livre 10](#))

**Les manipulateurs sont parmi nous – I. Nazare-Aga** (Bibliothèque [Livre 13](#))

**La pathologie narcissique – J. Bergeret** (Bibliothèque [Livre 14](#))

**Petit traité de manipulation à l'usage des honnêtes gens – R.V Joule et J.L Beauvois** (Bibliothèque [Livre 15](#))

**La jouissance de l'hystérique – Lucien Israel** (Bibliothèque [Livre 16](#))

**Les violences morales – Nicole Jeammet** (Bibliothèque [Livre 17](#))

**Pour en finir avec le harcèlement psychologique – Christian Balicco** (Bibliothèque [Livre 18](#))

**Psychopathologie des malades dangereux – J-L Senninger et V. Fontaa** (Bibliothèque [Livre 21](#))

**Des perversions sexuelles aux perversions morales – Alberto Eiguer** (Bibliothèque [Livre 23](#))

**LesChroniques.net** - Tous droits commerciaux réservés

Copie et diffusion autorisées (et recommandées) dans le cadre privé avec mention de l'auteur et du site **Webmasters**: Ce texte peut être repris sur votre site à la seule condition de contacter [leschroniques.net](mailto:leschroniques.net)