

## L'aide aux victimes et ses résonances



Comment les professionnel-le-s peuvent-ils mieux comprendre et mieux aider les personnes victimes de violence en se protégeant eux-mêmes ? Comment reconnaître et utiliser les résonances personnelles de cet accompagnement ?

---

Par **Michèle Gigandet**, éducatrice sociale et formatrice d'adultes, intervenante LAVI au Centre de consultation LAVI de Genève, psychothérapeute indépendante

En travaillant dans le domaine de l'aide aux victimes depuis plus de vingt ans, j'ai constaté que les situations de violence entrent en résonance avec chacun-e d'entre nous sur un plan professionnel et personnel à la fois. Toute situation de violence nous touche et nous interpelle, non seulement dans notre travail mais également dans notre humanité. La violence ne laisse personne indifférent et provoque un mélange de sentiments difficiles à accueillir comme l'angoisse, l'impuissance, la confusion, la révolte, l'injustice, le désespoir, etc.

Les résonances personnelles de ces situations d'accompagnement peuvent affecter notre santé ou entraîner un épuisement professionnel si nous ne développons pas des ressources pour les reconnaître et les utiliser de façon constructive. De plus, leur impact va influencer favorablement ou défavorablement nos attitudes et la qualité de nos interventions. Les mécanismes de défense que nous mettons en place pour nous protéger de sentiments douloureux peuvent entraver notre compréhension et notre capacité relationnelle en limitant notre empathie. Ils sont susceptibles d'entraîner une victimisation secondaire des personnes maltraitées, voire de renforcer les auteurs de violence dans le déni et la déresponsabilisation de leurs actes. A l'inverse, la prise de conscience des résonances personnelles de la violence et leur utilisation consciente favorise le développement de mécanismes de protection et transforme ces résonances en aides incomparables et en ressources nouvelles tant personnelles que professionnelles [1].

### Les définitions et les modèles

La violence ne se laisse pas réduire à une problématique causale ou linéaire. Complexe par excellence, elle comprend de multiples définitions qui varient selon les époques, les cultures, les contextes, les angles de vue. Ces

visions multiples nous aident à penser, à comprendre et à agir.

Il est aussi nécessaire de distinguer l'agressivité (force de construction qui sert à définir son territoire) de la violence (force de destruction qui fait éclater les territoires), afin de repérer une limite, une frontière à ne pas dépasser, sous peine de basculer dans un mode de rapport destructeur et générateur de souffrance. Cette démarche évitera d'entrer dans une vision clivée et réductrice du monde, divisé entre « bons » et « méchants », mais gardera présent à l'esprit les racines individuelles, relationnelles, communautaires et sociales de ce phénomène multidimensionnel.

Les modèles de représentation de la violence sont eux aussi complémentaires. Par exemple, les neurophysiologistes et les éthologues ont montré qu'un minimum de violence est nécessaire à la survie de tout organisme vivant et que c'est un comportement inné ; les psychologues et psychanalystes ont tenté de comprendre sa naissance dans une relation et son lien avec la frustration, l'injustice et la souffrance ; d'autres encore ont mis en évidence ses composantes sociales, son rôle fondateur et constitutif de toute société ainsi que son inscription au cœur de l'histoire de l'humanité.

## Les résonances personnelles

Dans ce contexte, quels sont les mécanismes des résonances personnelles, si l'on entend par « résonances personnelles » tout ce qui est éveillé en nous par les personnes et les situations auxquelles nous nous trouvons confronté-e-s ? Ce processus est inévitable, qu'il soit conscient ou non. Il s'agit donc dans un premier temps de le comprendre et de le repérer, en commençant par la mise en place de l'écoute de soi, en préalable à l'écoute des autres. Ecouter signifie alors être présent-e et centré-e, capable de percevoir ses propres manifestations corporelles, d'entendre paroles et messages non-verbaux, de ressentir les émotions et énergies tout en se laissant questionner. Cette attention à soi va permettre d'entrer en résonance avec la personne accueillie, par des mouvements de transfert et de contre-transfert et par l'amplification de certaines émotions qui vibrent chez les deux protagonistes en même temps.

En reconnaissant notre incontournable subjectivité et en acceptant de recevoir ce qui est éveillé en nous avec les personnes que nous tentons d'aider, un mouvement intérieur d'ouverture se met en place, en nous d'abord, ce qui nous permet de porter nos propres difficultés d'être et d'accueillir les autres comme ils sont, sans les juger ni vouloir les changer ; chez l'autre ensuite puisque l'échange est rendu possible. Si nous prenons en considération les sentiments et résonances en jeu dans chaque situation, les principaux mécanismes de défense que nous utilisons, souvent inconsciemment, permettent alors de transformer les armures épaisses en boucliers protecteurs.

## Notre premier outil de travail ? Nous-mêmes

Comment oser reconnaître et utiliser les résonances personnelles de la violence dans notre activité professionnelle ? Instrument précieux de connaissance de soi et des autres, ce travail d'ouverture permet de démêler ce qui nous appartient de ce qui est projeté sur nous. Il nous aide à utiliser les sentiments éprouvés pour mieux nous protéger ainsi que pour mieux comprendre les personnes avec qui nous sommes impliqué-e-s professionnellement. Il vise à rendre visible les liens, les reflets, les effets de champs, les phénomènes de contagion plutôt qu'à se retrancher derrière des frontières hermétiques et illusives. Le développement de ces compétences spécifiques permet de prendre soin de soi pour prendre soin des autres et rend ainsi possible la « présence qui accueille ».

Car notre premier outil de travail, c'est nous-mêmes. Loin d'être égoïste, cette démarche favorise un accompagnement respectueux des rythmes, besoins et choix des personnes qui sollicitent notre aide, tout en stimulant notre empathie, en respectant nos limites et en protégeant notre santé. Une approche globale de la relation, qui donne place à la parole comme aux dimensions corporelles et émotionnelles, nous permet d'utiliser les

résonances éveillées comme une ressource précieuse. Cette démarche nous garde particulièrement du burn out grâce à l'enrichissement personnel qu'elle nous prodigue. Elle amène aussi à découvrir la part commune d'humanité et la singularité de chaque personne.

[1] Ces observations m'ont conduite à développer ce thème dans un mémoire effectué dans le cadre de la formation LAVI (Loi sur l'Aide aux Victimes d'Infraction). Mémoire disponible chez michele.gigandet@bluewin.ch, 022 348 33 22, 078 602 83 38.