



LA DIFFICULTÉ DE DEMANDER DE L'AIDE

Est-ce qu'il vous est déjà arrivé de dire des phrases du type : "Je n'ai besoin de personne, je suis capable de me débrouiller peu importe la situation", "Je n'attends rien de personne !" ou encore "Je ne compte que sur moi" ? Quand bien même vous seriez dans une situation complexe émotionnellement ou matériellement parlant, **demandeur de l'aide ne se présente jamais à vos yeux comme une option** ou serait une grande épreuve si jamais vous seriez dans l'obligation de le faire. Si vous avez vécu des VSS, **il n'y a rien de plus normal que d'avoir cette réaction**. Pourquoi ? Et bien déjà parce que nous parlons majoritairement de violences vécues dans l'enfance et au sein du cercle familial. **Ce foyer censé être un lieu où l'on peut attendre protection et amour se révèle être un endroit où les violences sont permises et où il est impossible de se sentir en sécurité.**

Ensuite, quand les enfants parlent au moment des faits (il s'agit d'une faible proportion de ceux qui révèlent) iels sont majoritairement cru.e.s mais malgré tout, seulement 1 enfant sur 3 sera protégé. Ça fait peu ! Pour ceux qui n'ont pas parlé durant les violences, Dorothée Dussy évoque la tentative de "faire comprendre". Il y a une multitude de signes laissés par les victimes : troubles de l'oralité, mutisme, changement de comportements, etc. La liste est longue et diffère pour chaque enfant. Les violences n'ont pas été verbalisées, certes, mais les comportements donnent à voir que quelque chose cloche. Et parfois, rien ne transparaît parce que ne rien montrer est l'unique option pour se protéger dans un contexte unsafe : les enfants font ce qu'ils peuvent. Dans tous les cas, aucun adulte ou presque n'a rien détecté. **Tous les adultes censés créer un environnement sain pour des personnes vulnérables que sont les enfants, sont restés dans un déni, partagé par toute une société.**

En parlant de société, je tiens juste à ajouter qu'il y a une forte tendance à valoriser les parcours de self made men ayant commencé avec rien et qui se sont fait seuls. C'est tout bonnement un mythe qui renforce le fait de **ne pas se sentir légitime à demander de l'aide.**

À quel moment donc une victime que personne ou presque n'a protégé peut ensuite à l'âge adulte envisager sereinement de demander une aide extérieure ? C'est ma foi complexe ! Il devient plus acceptable à l'âge adulte de ne pas attendre quoi que ce soit des autres pour ne plus être déçu.e face à une absence de réactions/actions. Alors est-ce qu'on est condamné.e à ne plus pouvoir compter sur les autres et à rester seul.e face à ses problématiques ?



Que faire concrètement ?

Je le répéterai toujours ici, je ne détiens pas de vérité absolue, seulement des suggestions que vous pouvez prendre ou laisser.

- **Identifiez les personnes de confiance** autour de vous. Comment ? Ce sont des personnes qui **ne vous jugent pas**, qui ne remettent pas en cause votre vécu, qui vous portent **un amour/amitié sans condition** et avec lesquelles vous **vous sentez en sécurité**. Je vous invite à verbaliser avec ces personnes la difficulté de demander de l'aide. Ce moment peut être l'occasion d'échanger sur ce que votre personne de confiance sera en mesure de faire/dire : elle pourrait être présente pour certains besoins et avoir des limites pour d'autres.
- **Tentez d'identifier vos besoins récurrents** qui demandent l'action/la réaction d'autres. Est-ce une écoute active, est-ce de la présence ou de l'absence de quelqu'un, est-ce une épaule pour pleurer, est-ce que c'est la prise de relai de quelqu'un sur certaines des choses de la vie... Cela ne fait pas de vous "un.e faible" mais **juste une personne vulnérable, humaine**, comme nous le sommes toutes.
- Gardez bien en tête que **vous comptez** pour vos personnes de confiance. Vous ne les dérangerez pas si vous leur demandez de l'aide. Encore une fois, ils ou elles pourront répondre dans la limite du possible pour eux.
- **Ne vous flagellez pas** si vous n'arrivez pas tout de suite à demander de l'aide et si votre premier réflexe est de vous isoler. Ce n'est pas évident, le conditionnement dès l'enfance et par la société est extrêmement fort, alors fichez vous la paix.

Je vous donne un exemple perso :

Demander de l'aide pour moi est une vraie tannée mais ça s'améliore ! J'ai beaucoup dit à une période de ma vie que je ne comptais que sur moi et je sais avec le recul que durant cette période j'étais dans une situation difficile avec quasi personne de sûres pour m'aider. Aujourd'hui encore, je m'isole très facilement, je passe en mode silence radio. Ceux qui me connaissent bien et en qui j'ai confiance le savent. Ils me laissent de l'espace parce que j'en ai besoin et puis ils viennent quand même aux nouvelles au bout d'un moment. Je sais à peu près ce qu'il est possible de demander à telle ou telle personne en fonction de mes besoins et ce que je ne peux pas attendre d'eux, c'est ok pour moi. Et puis depuis l'année dernière, j'ai appris à demander de l'aide de pro : les psy quoi ! Il y a des choses que je ne peux pas demander à mes proches parce que trop difficiles à comprendre ou porter. Je fais des pauses quand ça va mieux et je reviens quand j'en ai besoin mais ce qui est sûr c'est que je n'ai plus envie de porter toute seule.

Merci de m'avoir lu et n'hésitez pas à m'écrire sur Insta (@latrevesophro) ou par mail : sarah.merlo@latreve-sophro.fr pour me partager ce que vous avez fait ou non, sur ce qui a marché ou pas ! Plein de douceur à vous 😊