



LA TENDANCE À S'EXCUSER TOUT LE TEMPS

Faites-vous partie de ces personnes à qui on dit souvent : “Mais arrête de t’excuser, tout le temps !” ? Est-ce que vous êtes désolé.e pour quelque chose dont vous n’avez aucune maîtrise ? J’ai envie de dire que **ça n’a rien de surprenant quand on a été victime de VSS**. Ok, les VSS ne sont pas les seules violences qui conditionnent à ce type de réactions, néanmoins, elles y contribuent !

Quand on parle de **violences sexuelles**, ce qui me vient en premier est qu’il s’agit de violences qui **touchent d’abord les enfants** (filles et garçons). Vous étiez donc de fait dans une situation de vulnérabilité, puisqu’enfant.e quand les violences ont eu lieu. Si on regarde les chiffres du rapport public de la CIIVISE de 2023, seul.e un.e enfant.e sur trois ayant parlé a été protégé.e. À cet.te enfant.e, il a été possible de lui dire : **ce n’est pas de ta faute** et le/la responsable des faits est celui/celle qui a agressé. Pour les autres enfants de la statistique et pour toustes ceux qui n’ont pas pu parler (iels se sont protégé.e.s comme iels pouvaient) : rien ne leur a été dit ! **Personne n’a pu remettre les choses dans l’ordre pour elleux. Aucune culpabilité n’a pu leur être retirée.**

Même si personne ou presque ne leur parle de l’éventualité des violences intrafamiliales, **les enfants comprennent qu’au fond ce n’est pas ok**, que ça fait “non à l’intérieur” pour reprendre une comptine canadienne. Cela dit, la situation leur paraît tellement aberrante qu’une personne proche d’elle, censée les aimer, les protéger, les respecter, puisse leur faire du mal. Alors petit à petit, consciemment ou non, **le doute est permis dans l’esprit de l’enfant** : “Si personne ne remet en question les violences de l’agresseur.euse, alors que je sens qu’un truc cloche, c’est peut être moi qui fait mal quelque chose ?” J’ajoute que dans certaines situations, **l’agresseur.euse fait peser explicitement la responsabilité des faits sur les enfants**, consolidant un peu plus le conditionnement à la culpabilité et à l’excuse facile dans le futur.

Notre société patriarcale contribue à **renforcer ce sentiment** notamment **auprès des filles devenues femmes**. Si elles subissent des violences conjugales, des violences sexuelles c’est qu’elles l’ont bien cherché avec leur plat trop salé et leur jupe trop courte, non ? **Concernant les hommes, la mécanique est différente** de mon point de vue, **mais ne permet pas non plus de sortir de la culpabilité** et du conditionnement à s’excuser pour tout et rien. Si pour les femmes c’est forcément de leur faute, côté hommes, il leur est difficile de se reconnaître en tant que victime... Grandir dans une société viriliste, c’est grandir avec l’idée qu’il faut être fort. Et puis dans Le berceau des dominations, les violences sexuelles subies durant l’enfance sont perçues comme des “initiations” pour devenir homme et non comme des violences en tant que telles.

FIGHE #4 - LIEN ENTRE VSS ET...



Pour en revenir à notre comportement conditionné par les violences, vous comprenez que lorsque vous sentez qu'une situation n'est pas ok, comme celle vécue durant l'enfance, il peut être difficile à l'âge adulte, de savoir si vous y êtes pour quelque chose ou pas du tout. Alors est-ce qu'on doit se résigner à être désolé.e pour tout même quand on n'a strictement rien fait ?

Que faire concrètement ?

À chaque fiche, je précise qu'il ne s'agit pas des certitudes ou des paroles d'évangiles mais juste des propositions que vous pouvez tester en fonction de ce que vous souhaitez et de ce qui vous convient. Bon sachez juste avant cela que vous n'y êtes pour rien dans les violences subies. Ce n'était pas de votre faute. Ça ne le sera jamais. Vous n'avez à vous excuser, ni à culpabiliser de rien :

- **Remémorez-vous si possible des moments où vous vous êtes excusé.e** alors qu'avec du recul, cela ne vous paraît plus aussi approprié. Reposez le cadre, les personnes à qui vous avez présentées vos excuses, la raison du moment ou de la chose problématique... L'idée est d'identifier les personnes avec qui cela se répète ou les situations qui ont tendance à vous amener à vous excuser.
- **Tentez de prendre le temps avant de vous confondre en excuses.** Bien sûr, vous pouvez avoir vos torts mais il est fort probable que cela ne soit pas sur tout et à tout point de vue. Après réflexion, je vous invite à verbaliser ce sur quoi vous pensez devoir vous excuser ou non.
- **Parlez-en à vos personnes de confiance**, celles qui ne vous jugent pas, qui vous aiment de façon inconditionnelle : je vous invite à évoquer cette tendance et d'ouvrir le dialogue. Cela peut aider à plus compris par votre entourage lorsque le sujet est posé sur la table et verbalisé.
- Les réflexes ancrés dès l'enfance ont la vie dure. Ça ne veut pas dire qu'ils ne peuvent pas être modifiés mais ce n'est pas toujours évident, alors juste **ne vous mettez pas la pression, soyez doux, douces** avec vous mêmes !

Je vous partage mon expérience perso :

Pour vous donner une idée à quel point je suis quelqu'un qui s'excusait beaucoup, voici ce que je pouvais dire : "Désolée mais je suis désolée de m'excuser tout le temps !"

Je ne savais pas pourquoi il y a quelques temps mais dès qu'il y avait un souci, une problématique, un couac grand ou petit, au travail ou dans le perso, je me sentais responsable du fait que ça aille mal et ce même si je n'avais aucune, mais aucune prise avec la situation.

FIGHE #4 - LIEN ENTRE VSS ET...



Dernièrement, j'ai vraiment pris conscience à quel point je m'excusais parce qu'en face de moi, j'ai eu des personnes safe qui ont pointé du doigt sans reproche ou jugement ce conditionnement. Il m'est arrivé récemment de m'être complètement emportée dans un conflit en hurlant. Je dégoupille quoi ! Et bien, après coup, je me suis excusée sur la forme mais pas sur le fond. Je pensais ce que je disais, c'était justifié mais je comprends qu'il était difficile d'entendre ce que j'avais à dire avec toute la colère que j'avais exprimée. Il y a quelques années, je me serais excusée platement et en invoquant la colère comme cause d'emportement.

J'ai l'impression que je peux mieux compartimenter : oui, je peux merder sur certains points dans une situation de conflit, dans un moment qui ne va pas mais pas sur tout. Je prends ce sur quoi j'ai une responsabilité mais je laisse aux autres le soin de porter la leur et de s'en excuser au besoin.

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 😊