



L'ULTRA-TOLÉRANCE À LA SOUFFRANCE

Bon, je ne vous pose pas la question de savoir si vous avez déjà ressenti de la souffrance, c'est un peu le lot de toustes, je crois. Vous avez peut-être traversé un deuil, une rupture, ou une très grande souffrance physique face à la maladie. Le choix est plus que vaste pour souffrir en soit. Alors, évidemment avec le vécu de chacun.e, il est possible d'avoir une plus ou moins grande tolérance à la souffrance.

Seulement vivre des VSS, je trouve que **ça conditionne à une sorte d'ultra-tolérance à la souffrance**. Je m'explique : il y a 3 points qui me font dire ça !

1. **La souffrance** engendrée par les violences sexuelles **est subie** : elle n'est pas choisie mais endurée de force. La victime ne s'est pas lancée un défi sportif par ex. avec la conscience pleine de ressentir les douleurs dans son corps et sa tête. Non, **la violence est imposée (et le plus souvent) par une personne connue**, appréciée de la victime en position dominante. Donc si quelqu'un de proche d'elle peut la faire souffrir, alors tout le monde pourrait le faire, non ?
2. **La souffrance liée aux VSS est déniée**. On vit dans une société qui ferme non seulement les yeux sur les violences mais aussi sur ses conséquences. Alors forcément c'est mission impossible pour les victimes de prendre conscience de leurs propres peines physiques et mentales quand la société reste silencieuse sur les VSS et leurs impacts.
3. **La souffrance est justifiée parce que valorisée**. Je pense notamment à l'expression "il faut souffrir pour être belle" ou à l'image du martyr qui est vénérée. Pourtant, instrumentaliser la souffrance c'est, de mon point de vue, créer un bon outil de contrôle pour les dominants de ce monde. Elle prend en quelque sorte un sens, une raison "valable" et "positive" d'exister. Souffrir devient alors normal et ferait de vous quelqu'un de bien, de beau...

Vous voyez où je veux en venir ? Être victime de VSS dans notre société actuelle, **c'est être habitué.e aux souffrances, c'est apprendre à normaliser**, consciemment ou non, le fait de les subir à cause d'autrui et c'est même se dire qu'après tout, c'est peut être ce qui est à désirer... Pourtant, **souffrir ne rend pas plus fort.e. Souffrir fait mal, souffrir rend plus vulnérable et affecte le corps et la tête**. Alors on fait quoi ?



Que faire concrètement ?

Je peux vous proposer des pistes de réflexion mais comme d'habitude, ce ne sont pas des vérités absolues. Prenez ce qui vous convient et jetez ce qui vous parle le moins.

- **Identifiez les souffrances passées** qui ont été le fait d'autrui en position de domination après les violences. L'idée n'est pas de raviver ces moments pénibles mais d'être votre propre oreille attentive, votre propre épaule pour pleurer au besoin en vous accordant le droit de dire : oui, j'ai souffert avec elle/lui, oui, c'était dur, oui, j'ai droit le dire, de le penser, de le reconnaître pour moi-même. Vous n'êtes pas en train de vous plaindre, vous prenez simplement le temps de poser à plat certaines situations qui vous ont fait souffrir et c'est ok.
- Je vous invite à **ne pas vous mettre d'injonction à la résilience**. S'obliger à aller mieux, c'est violent. Parfois, ça va mieux, parfois moins bien : nous ne sommes pas des robots sans fluctuations d'émotions, sans variations de ressentis. Et cela ne fait pas de vous quelqu'un de faible : vous faites comme vous pouvez avec tout votre vécu et les outils que vous avez en votre possession pour aller mieux.
- **Échanger avec vos personnes de confiance**. Il est parfois difficile de mesurer son propre niveau de tolérance à la souffrance : très souvent, même si on tente un regard introspectif, il peut y avoir une tendance à continuer à minimiser tout le vécu de violences et ses conséquences sur soi-même. Les personnes qui vous entourent et qui vous connaissent bien peuvent avoir le recul qu'il faut pour parler de votre tolérance à la souffrance.
- **Souffrir ne devrait pas être une normalité, la douceur devrait l'être**. Prenez le temps nécessaire pour vous accorder des moments de douceur. Ça peut être ce que vous voulez, ce qui vous fait du bien : vous mettre dans un pilou pilou, vous faire brosser les cheveux, prendre un bain, etc... L'idée est de dé-normaliser, de vous déshabituer à la souffrance. La société dans laquelle on vit, violente alors prendre des moments de douceur, vous les accorder est un acte fort, vous y avez droit.

Mon rapport à la souffrance ?

Ma tolérance à la souffrance est en train de diminuer, mais je sens que je peux encore me mettre dans des moments de souffrance intense si je n'ai pas de garde-fou (merci les personnes de confiance !) Il y a eu pour moi un moment de prise de conscience, ça s'est passé dans le cadre du travail. On a été, un petit groupe de personnes et moi-même, agressé physiquement lors d'un événement professionnel qui se passait le week-end, il y a plusieurs années. J'étais responsable du groupe alors je me suis occupée des personnes et j'ai tout contenu : larmes, émotions, ressentis, tout.

FIGHE #6 - LIEN ENTRE VSS ET...



Je ne l'ai pas fait consciemment, j'ai juste fait avec mes armes (la dissociation dont je n'avais pas conscience à cette époque-là) et en me disant que ça n'allait pas trop mal au final. Et puis, le lundi en revenant au travail, la secrétaire m'a demandé comment j'allais : je me suis effondrée, je n'ai pas pu finir la journée (que j'avais à peine commencée). C'était la première personne qui s'était inquiétée de mon état. C'était la première personne qui m'a demandé si j'avais de la douleur dans la tête et dans le corps. Ça m'a renvoyé la souffrance à la gueule et je me suis dit : waouh, j'ai vachement mal en fait et je n'avais pas capté ! Aujourd'hui, je fais attention aux signaux que m'envoie mon corps (les douleurs aux épaules, les crispations, les tensions dans la nuque...), je prends des moments de douceur mais vraiment ! Je me mets bien et c'est moi qui me l'organise avec mon petit rituel (plaid, film ou série que j'affectionne, activités qui me font kiffer, repas que je kiffe, etc), bref je prends soin de moi du mieux que je peux.

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 😊