



Link zu den Übersetzungen
Link to translations
Lien vers les traductions
Link alle traduzioni

FROM MENSANS

LA VICTIME, UN DANGER POUR LA SOCIÉTÉ?
BY SONJA GRIMM & ALBAN TINNEO

La victime, un danger pour la société ? Par Sonia Grimm & Steve Alban Tineo

« C'est lui qu'a commencé ! » Qui n'a jamais entendu cette phrase dans la bouche d'un enfant ?

Petite phrase anodine, ayant pour but de se déresponsabiliser d'un acte de violence commis.

Tristement, cette attitude n'est pas isolée et n'est pas réservée à nos chérubins, car l'humain a tendance à en faire de même en tant qu'adulte.

Ainsi, le fait de se sentir délaissé par son conjoint ou sa conjointe deviendra une excuse pour commettre une infidélité. Ainsi, nous nous permettons d'être désagréable avec notre partenaire ou nos enfants le soir, après une journée compliquée au bureau. Nous insultons la personne qui nous coupe la route, ou nous évitons de répondre avec respect à la personne qui nous salue.



Foto: Shutterstock

Comme l'a constaté le psychiatre Philippe Aïm, « les prisons sont remplies de victimes ».

Plus précisément, de personnes se sentant victimes. Et pas forcément victimes d'une personne en particulier, mais victimes de la société, victimes de la vie...

Notre mental justifie ainsi nos comportements d'agresseur.

D'aucuns deviendront revendeur de drogue ou voleur, car ils se sentent victimes de la société qui ne leur a pas donné les mêmes chances qu'à des personnes plus favorisées. Un bagagiste de l'aéroport de Genève se retrouvera à voler 150 valises, avant d'expliquer qu'il se sentait victime de la vie, car ses parents étaient tous les deux décédés récemment.

Est-ce donc dans la nature humaine de « se venger ainsi » sur les autres ?

Peut-être pas, mais c'est certainement dans la nature du mental humain, de l'égo, qui veut toujours plus et qui crée les arguments dont il a besoin pour justifier ses actes.

Car nous avons le choix.

Nous avons le choix de devenir conscients de nos comportements inconscients et de ce qui nous pousse à réagir. Ne plus vivre en réaction, mais en action. Non plus guidés par ce qui s'est passé avant, mais en créant notre réalité de manière consciente.

Et nous pouvons choisir de faire cesser la spirale qui nous mène à blesser autrui, parce qu'on a soi-même été blessé.

Nous vous invitons donc à procéder ainsi lorsqu'un événement ou une personne vous blesse ou vous énerve :

1- Stoppez ce que vous faites, faites un arrêt et observez ce que vous ressentez. Êtes-vous fâché, en colère, blessé ?

2- Exprimez la colère ou la tristesse que vous ressentez - mais pour vous, jamais contre l'autre. Laissez la colère sortir, dans un lieu où vous êtes seul.

3- A posteriori, si vous avez rejeté quelqu'un, si vous lui avez parlé avec agressivité, observez quelles raisons vous avaient poussé à le faire. Quelles étaient vos justifications mentales.

4- Observez comment vous vous sentez après avoir déversé votre colère, ignoré quelqu'un ou après avoir fait la tête. Êtes-vous fier de vous ? Heureux de l'avoir fait ? Vous sentez-vous léger ou joyeux ?

Ressentez-vous de la culpabilité ? Observez que ce genre de réaction inconsciente ne vous rend pas plus heureux, qu'elle ne rend personne plus heureux et que vous contribuez à dégrader le bien-être général.

5- Répétez ces observations tant que cela sera utile, jusqu'à ce que vous parveniez à devenir conscient de vos comportements et ne plus agir en réaction.

Alors, au lieu de vivre en réaction aux comportements des autres, et de nourrir ainsi l'agressivité et le mal-être ambiants, vous deviendrez libres de ne pas alimenter le négatif et de nourrir le positif. Et nous pouvons vous rassurer, vous ne serez pas perdants. Car, même si vous ne gagnez pas sur l'autre, vous gagnez en bien-être et en liberté.

La liberté de ne plus faire dépendre votre bien-être du comportement des autres.

Tout part de soi.

La paix, la paix sociale, est un choix personnel.

PARLE-MOI Association

L'association Parle-moi organise des spectacles et conférences de sensibilisation à la violence et intervient également dans les écoles pour sensibiliser les jeunes au harcèlement scolaire. Elle lance deux applications mobiles « Stop Violence » et « Stop Harcèlement » sous forme de boîtes à outils pour soutenir les victimes et les aider à trouver les informations dont elles ont besoin.

[Association Par le Moi](#)