

1



Ne plus subir... Les persécuteurs ordinaires

Les persécuteurs ordinaires sont ces individus qui prennent un malin plaisir à se moquer régulièrement d'une personne de leur choix, à la ridiculiser ou à l'humilier. Ils trouvent souvent très amusant de la rabaisser en public. Dans certains cas, ils la bousculent, la frappent, la rançonnent ou l'obligent à agir de manière contraire à ses principes. Ces soi-disant « durs », qui profitent de la faiblesse de leur victime, sont capables de mobiliser tout un groupe contre celui qu'ils ont pris pour cible.

Il existe de nombreuses expressions pour qualifier la position de victime : souffre-douleur, bouc émissaire, tête de Turc... Ces noms qui font parfois sourire cachent pourtant la plupart du temps de grandes souffrances. Enfermées dans leur détresse, les victimes ne savent pas se défendre efficacement. Certaines en arrivent même à protéger leurs bourreaux ou à cacher ce qui leur arrive. Leur silence ou leurs efforts désordonnés pour s'extirper de leur situation ne font souvent qu'aggraver les choses et réjouissent d'autant leurs persécuteurs.

Cette première série d'exercices a pour but de vous aider à vous libérer du joug de vos tortionnaires et à modifier certains comportements ou attitudes, afin de ne plus attirer les persécuteurs.

Exercice 1 • Bouc émissaire, souffre-douleur ou tête de Turc ?

Il y aura malheureusement toujours des enfants et des adultes qui serviront de souffre-douleur à de soi-disant « durs ». Ces derniers se moqueront d'eux, les ridiculiseront, les maltraiteront, tout en incitant les autres à en faire autant.

.....
Répondez à la question suivante en choisissant la réponse qui vous semble la plus appropriée.
.....



Si quelqu'un vous avouait être victime de ce genre de harcèlement, quels conseils lui prodigueriez-vous ?

- a) Vous lui diriez de rester indifférent et de ne pas s'en faire.
- b) Vous l'inciteriez à se placer au-dessus de tout cela.
- c) Vous lui recommanderiez de ne pas se défendre, afin de ne pas aggraver la situation.
- d) Vous interviendriez directement auprès de ses agresseurs ou vous iriez en parler à des personnes faisant autorité.
- e) Vous l'aideriez à établir un plan de contre-attaque pour ne plus se laisser traiter de la sorte.

Commentaire

a) Ignorer le problème ou faire semblant de ne pas être touché ne sert malheureusement à rien. Cela revient à dissimuler maladroitement une blessure que les autres verront malgré tout, les incitant ainsi à accentuer leur persécution.

b) Mépriser ses persécuteurs ne fait qu'aggraver les tensions, car nous en voulons toujours à ceux qui nous font sentir notre infériorité...

c) Ne pas se défendre par crainte de représailles est un signe évident de peur, qui confirme l'agresseur dans sa stratégie (ma cible est faible, je vais en profiter !).



d) L'intervention directe ou indirecte de parents, d'amis, de collègues et/ou de la direction peut améliorer les choses. Néanmoins, si elle n'est pas assez forte, elle ne fera qu'envenimer la situation en donnant à l'agresseur de nouveaux arguments (« il se cache dans les jupes de sa mère », « ce foyot a besoin du directeur pour se défendre », etc.).

e) Cette cinquième et dernière solution est la seule valable, mais elle demande à la victime beaucoup de courage et de persévérance. Le persécuteur, voyant que sa cible n'a plus peur de lui et comprenant qu'il y a certaines limites à ne pas dépasser, finira par cesser son harcèlement.

Les persécuteurs continuent leur œuvre aussi longtemps qu'ils ne rencontrent pas de barrière pour les arrêter. C'est à la victime d'ériger ces barrières et d'énoncer clairement et fermement son refus de la situation. Agir à sa place revient à lui prouver qu'elle n'est pas capable de se défendre seule.

Exercice 2 • Ne servez plus d'appât !

Pour sortir de la condition de souffre-douleur et surtout ne pas le redevenir, il est important de repérer en soi les attitudes, les idées et les comportements qui « appâtent » les persécuteurs.

.....
 Réfléchissez aux questions suivantes avant de noter
 vos réponses ci-dessous.
.....



1. Que cherchez-vous à mettre en avant ? De quelle manière le faites-vous ?

Mon intelligence... Je dis toujours que je sais tout faire.

2. Que cherchez-vous à faire reconnaître ? De quelle manière le faites-vous ?

Mes qualités physiques... Je fais en sorte de ne pas passer inaperçu.

3. Que cherchez-vous à imposer ? De quelle manière le faites-vous ?

Ma manière de voir... J'ai toujours un avis sur tout.

4. Que cherchez-vous à prouver ? De quelle manière le faites-vous ?

Je n'ai pas besoin des autres... Je me débrouille toujours tout seul...

5. Que cherchez-vous à éviter, à esquiver ou à fuir ?

Les ennuis.

6. Que cherchez-vous le plus à avoir ?

Des admirateurs, des amis...

7. Que cherchez-vous le plus à revendiquer ?

Une certaine notoriété...

8. Que cherchez-vous le plus à être ?

Un bon fils, quelqu'un qu'on admire...

9. Finalement, à quoi tous ces comportements vous servent-ils ?

10. Que se passerait-il si vous cessiez de vouloir paraître ce que vous n'êtes pas ?

Commentaire

Durant ce travail de réhabilitation, et au fur et à mesure que vous reprendrez force et courage, vous aurez intérêt à faire et refaire cet exercice de manière à comprendre comment et pourquoi vous attirez les persécuteurs. Lorsque ces derniers ne trouveront plus rien à se mettre sous la dent, ils iront voir ailleurs !

Exercice n°3 • Les sept erreurs

La pire des choses à faire pour un persécuté, c'est de vouloir se protéger en recherchant la sécurité à tout prix.

.....
Observez la liste ci-dessous et cochez les erreurs que vous avez tendance à commettre.
.....



1. Vous vous attachez à des personnes qui n'en valent pas la peine.
2. Vous essayez de ne déplaire à personne.
3. Vous accordez de l'importance à ceux qui se moquent de vous.
4. Vous avez peur d'être seul et sans amis.
5. Vous voulez montrer votre valeur.
6. Vous cherchez à copier ceux qui vous agressent.
7. Vous essayez de plaire à tout le monde.

Commentaire

1. *S'intéresser à des gens qui n'en valent pas la peine, c'est ce que l'on appelle de manière générale « avoir de mauvaises fréquentations », car ces individus abusent de votre naïveté.*

2. *Faire profil bas, être toujours d'accord ou ne jamais contredire personne est le plus sûr moyen de devenir une chiffé molle sans personnalité et de s'attirer des ennuis.*

3. *Pourquoi accorder de l'importance au jugement de ceux qui vous ignorent et vous méprisent ? Ne leur parlez plus, et tournez-vous vers d'autres personnes.*

4. *C'est cette apparente pénurie qui vous rend « accro » en vous soufflant à l'oreille qu'il vaut mieux avoir de mauvais amis que pas d'amis du tout.*

5. *Personne n'aime les vantards. Pour être reconnu, il faut avoir quelque chose à montrer, sinon ne soyez pas étonné d'être la cible de moqueries.*

6. Copier les attitudes de quelqu'un n'est pas signe d'une grande confiance en soi. Et s'il s'en rend compte, l'original ridiculiserà très vite la copie.

7. Cet objectif est parfaitement impossible à atteindre. Soyez davantage attentif à ceux à qui vous plaisez, et surtout ignorez ceux à qui vous pouvez déplaire.

Toutes ces réponses ont en commun le fait de vouloir éviter le pire (des coups supplémentaires, des injures, des années de plus dans un emploi ou une situation misérable). En agissant ainsi, la victime invite son persécuteur à poursuivre ses sévices, car en plus de trouver cela amusant, celui-ci cherche aussi à savoir jusqu'où il peut la faire souffrir impunément.

Exercice 4 • À l'aide !

Il est parfois difficile de reconnaître ses vrais amis et de savoir à qui l'on peut faire confiance. Cet exercice va vous aider à faire le tri parmi vos connaissances.

.....
Faites la liste de vos alliés puis utilisez-la pour répondre aux questions.
.....



1. La liste de vos alliés.

.....
.....
.....
.....
.....