

## UN AGRESSEUR INTÉRIORISÉ

Nous entendons parler de plus en plus du phénomène de la violence et des effets néfastes qu'elle entraîne, à long terme, sur la santé physique et mentale de ses victimes. Il en existe une forme encore très peu dénoncée mais tout aussi néfaste : **LA VIOLENCE QUE L'ON SE FAIT À SOI-MÊME**. Nous avons tendance à la minimiser et, surtout, à sous-estimer les effets qu'elle peut entraîner sur notre propre santé physique et mentale. Et pourtant!...

### COMMENT LA RECONNAÎTRE?

#### LA VIOLENCE VERBALE

Ce sont ces paroles dénigrantes, méprisantes que nous nous adressons régulièrement à nous-mêmes. Pourtant, peu d'entre nous accepteraient de recevoir ces mêmes paroles d'une autre personne. Combien de fois pouvons-nous nous surprendre à penser, sinon à nous dire : « J'suis paresseux(se), gros(se), laid(e), niais(e), etc.... » Souvent, nous avons l'impression que lorsque la violence vient de nous, elle a moins d'impact. Ce n'est vraiment pas le cas.

#### LA VIOLENCE PHYSIQUE

Ce sont des comportements, des attitudes ou des habitudes de vie qui portent atteinte à notre intégrité physique de quelque manière que ce soit. C'est souvent dans notre façon de trop ou de ne pas assez se nourrir, de consommer trop d'alcool ou de drogue, de dépasser largement nos propres limites physiques mettant notre corps en état de danger ou d'épuisement extrême. C'est souvent vouloir répondre aux critères de la norme sociale de la beauté et de la jeunesse, aux pressions sociales misant de manière excessive sur la performance et la compétition.

#### LA VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE

Ce sont des pressions psychologiques que nous nous faisons à nous-mêmes nous empêchant de tenir compte de nos propres besoins. Elles se manifestent par de petites voix intérieures qui viennent nous culpabiliser, nous contrôler, nous dire que nous ne sommes pas corrects. Ce sont des phrases qui commencent souvent par : « J'aurais donc dû y penser, je devrais..., il faut... ». Ces phrases sont pleines de reproches et souvent elles nous paralysent littéralement, ne nous donnant aucun droit à l'erreur.

### ET SI ON Y RÉPONDAIT...

Un bon remède pour contrer cette violence, c'est de nous dire quotidiennement les appréciations positives que nous avons pour nous-mêmes et de reconnaître nos bons coups. Nous devons aussi prendre le temps d'accueillir pleinement les appréciations que nous recevons des autres car nous avons développé le réflexe de les balayer rapidement du revers de la main. Prendre le temps de nous adresser des appréciations positives et de les recevoir, c'est nourrir notre estime personnelle.

Nous croyons parfois que la violence est loin de nous et que, par conséquent, nous n'y pouvons pas grand-chose. Si déjà, aujourd'hui, nous pouvons prendre conscience que la violence nous concerne tous et toutes, si déjà, aujourd'hui, nous décidons d'être plus vigilants dans la manière dont nous nous traitons nous-mêmes, dont nous nous parlons et dont nous prenons soin de nous-mêmes, nous en viendrions à modifier de façon radicale notre position personnelle face à la violence.