**Qu’est-ce qu’une personne en position de victime ?**

Une position de victime est différent d’être victime.

Voilà. Vous êtes bien avancés hein ?

Plus sérieusement, ce qui empêche de bien gérer une position de victime, c’est l’incapacité de faire la différence entre ce qu’a subit la personne et ce qu’elle continue de se faire subir. Faites bien la différence entre être victime d’un évènement, comme un accident ou une agression, et **être en position de victime**. Dans le premier cas, quelque chose d’extérieur arrive à la personne alors que dans le second cas, **c’est quelque chose d’intérieur qui se perpétue : la façon de regarder les évènements d’une façon négative et destructrice**.

Des victimes d’accidents graves, d’agressions lourdes trouvent la capacité de se relever, d’en faire une force et de s’en sortir. Les victimes indirectes, comme ces parents qui perdent leur enfant dans un accident de voiture, trouvent la force de créer des associations, de porter le message, d’en faire une force pour changer le monde et rendre hommage à la personne perdue, sans pourtant enlever la douleur et la profonde tristesse. D’autres restent dans un tourbillon négatif intérieur le reste de leur vie, ce qui les détruit encore plus que ce qui est arrivé : ils se détruisent eux, mais aussi leur entourage quand la position de victime devient celle de persécuteur ou celle du sauveur, comme l’explique le triangle de l’analyse transactionnelle.

SCHEMA TRIANGLE AT

C’est un triangle destructeur, pour être en position de victime, il faut qu’il y ait un persécuteur, qui peut être mentalisé à l’intérieur de la victime, mais aussi un sauveur. Par exemple, je pourrais reprocher à la vie, à dieu, d’avoir été injuste (persécuteur intérieur), et avoir dans mon entourage quelqu’un qui me soutient, qui est là pour me sauver.

A quel moment la personne en position de victime ne devient pas persécuteur puis sauveur, et ainsi de suite , C’est un cercle sans fin destructeur.

Il n’est pas facile de sortir de cette position car souvent elle apporte des solutions :

* **Elle comble des besoins** comme par exemple le besoin de reconnaissance de la souffrance : je reste en souffrance pour qu’on reconnaisse que j’ai souffert car cette souffrance est importante. Au besoin d’attention et d’amour : si je suis en position de victime, d’autres seront là pour faire attention et prendre soin de moi.
* **Elle protège de certaines peurs et émotions**, comme la peur d’oublier la personne, de la culpabilité d’être encore en vie dans le cas d’un décès, le fait de se sentir responsable de l’évènement et d’en déduire qu’on l’a bien cherché et qu’on ne mérite pas d’être heureux ou d’être bien.

Ceci dépend des évènements vécus, même si ce n’est pas vraiment l’évènement qui pose problème, mais ce qu’on se raconte sur l’avant ou l’après de l’évènement : **c’est le sens qu’on attribue aux choses qui pose problème, et les croyances qui en découlent**.

**Etude de cas : Valérie, 38 ans, difficultés dans ses relations affectives**

Valérie est une jolie femme, très élégante, souriante et assez avenante, et pourtant ses relations affectives sont en échec et suivent le même processus : elle rencontre quelqu’un, c’est beau et magnifique, mais très rapidement la relation se dégrade et finit par se terminer de façon désagréable. Cela fait des années que cela se reproduit et Valérie a décidé de venir chercher de l’aide.

Son discours est clair : c’est toujours la faute de l’autre, qui ne sait pas l’écouter, la comprendre, qui n’est pas assez présent, pas assez ceci ou cela. Aucune responsabilité n’est prise dans son discours. C’est une des façons de reconnaitre une position de victime assez évidente : ce n’est jamais de la responsabilité de la personne qui parle, il y a toujours un élément extérieur dont c’est la faute.

Sauf que derrière ces relations affectives désastreuses, il y a forcément un regard sur la relation, sur l’amour, sur l’autre qui pose problème. Nous vérifions ce à quoi nous croyons et attirons à nous ce à quoi nous croyons. Si Valérie pense par exemple que les hommes sont dangereux ou qu’une relation de couple est de toutes façons vouée à l’échec, cette façon de voir les relations va créer des comportements destructeurs.

Si l’homme est perçu comme dangereux, elle s’en protègera inconsciemment, aura des comportements de doutes, de retrait, de rejet. Elle sera sans doute jalouse, oppressante, ce qui finira par détruire la relation.

Si pour elle une relation de couple est vouée à l’échec, elle prêtera inconsciemment attention à tout ce qui va amener à l’échec. Un fait simple comme « Il est rentré tard hier soir et m’a dit bonsoir rapidement », donnera des interprétations destructrices fondées uniquement sur ses propres peurs : « il doit avoir une maitresse, il me regarde pas comme avant il ne m’aime plus ». Ces raccourcis et généralisations que nous avons tous tendance à faire et qui créent des problèmes destructeurs.

Mon objectif dans la séance est donc de trouver la ou les croyances qui génèrent des relations affectives désastreuses et de chercher avec Valérie comment elle appris à généraliser ce qu’elle appris aux relations affectives.

En substance, après lui avoir expliqué le fonctionnement de nos croyances comme je viens de le faire ici, une phase nécessaire pour ramener la responsabilité du changement à l’intérieur d’elle, elle me dit « Oui, je crois que les hommes sont dangereux, c’est tous des salauds ». Beaucoup de femmes en difficultés affectives, le pensent et elles ne se rendent pas compte de la puissance créatrice de leurs croyances : elles vont attirer des hommes qui répondent à ces critères ou créer des hommes qui pourront correspondre à ces critères, les faire fuir, pour pouvoir ensuite se dire « j’avais raison ! ».

Bien sûr, tout ceci est inconscient, et si Valérie pense quelque chose de cet ordre là, **elle a une bonne raison de le penser**. Il ne s’agit pas de dire à quelqu’un « tu as tort de penser ça, c’est de ta responsabilité », ça casserait la relation à l’autre et serait du jugement. Nous avons tous de très bonnes raisons d’avoir pensé, cru et généralisé quelque chose. **Notre responsabilité se situe dans l’ici et maintenant pour changer les choses, pas dans l’hier pour se flageller d’avoir pensé ça**.

En continuant de poser des questions à Valérie, elle finit par me dire qu’elle a appris cela lorsqu’elle a été violée à l’âge de 14 ans, par un de ses cousins. On comprend aisément l’apprentissage « les hommes sont tous des salauds ». Lors de tels évènements, **il est aussi important de parler de ce qui s’est passé après**. Dans de trop nombreux cas, les jeunes filles sont rendues responsables du viol, et souvent très indirectement. Les parents préfèrent protéger la famille en général que leur fille et nient alors l’évènement, l’enfant n’ose pas en parler par honte, il y a de nombreuses possibilités, et c’est au praticien de l’explorer avec la personne.

C’est dans l’après de l’évènement que se situent les apprentissages inconscients bloquants à l’âge adulte. Car d’un évènement comme celui-ci, Valérie peut aussi avoir appris de nombreuses autres croyances : « je ne mérite pas d’être aimée » « je ne peux faire confiance à personne » « personne ne peut me protéger » « je ne suis pas en sécurité » « je ne suis pas importante » «  je ne suis qu’un objet » « je ne sais pas dire non », et ces croyances génèrent tous les comportements problématiques d’aujourd’hui.

D’une croyance, il est possible d’avoir deux comportements extrêmes :

* La fuite de la croyance : « Je ne sais pas dire non » donnerait : je m’affirme sans arrêt et dit non à tout, la croyance s’est transformée en devoir : « Je dois dire non pour me protéger »
* La réalisation de la croyance : « je ne sais pas dire non » donnerait : je dis oui à tout. La croyance s’est alors transformée en vérité, en incapacité : « je suis incapable de dire non »

Nous avons alors deux types de personnes complètement différentes, créées pourtant par la même croyance, le même évènement. Les possibilités sont infinies en appliquant ces deux extrêmes à toutes les croyances apprises.

Aider quelqu’un à sortir d’une position de victime comme celle-ci, c’est l’aider à prendre conscience de ses propres croyances pour qu’elle puisse en choisir de nouvelles, plus utiles pour son avenir. Tout n’est pas forcément possible à changer en une seule séance, la stratégie de travail revient à commencer par la croyance la plus forte, celle qui paraît la plus vraie.

C’est pourquoi j’ai demandé à Valérie, après avoir trouvé avec elle ses croyances celle qui lui paraissait la plus forte. Elle m’a répondu « les hommes sont dangereux ».

Nous avons donc travaillé sur celle-ci en premier en l’aidant à conserver la protection envers certains hommes néfastes mais à s’autoriser à en rencontrer qui lui correspondent. Si l’inconscient a installé cette croyance, c’est qu’une protection était nécessaire, la conserver est fondamental. Le travail ici se fait en douceur sur les extrêmes des croyances, comme évoqué plus haut.

Si par exemple Valérie est plus dans « je m’affirme sans arrêt et dit non à tout », le travail va s’orienter dans le fait de conserver la capacité de dire non tout en redonnant du choix pour dire oui, et dire oui à elle-même d’abord, au droit d’être heureuse, aimée, en sécurité et confiante en l’avenir. Nous donnons un autre sens à l’apprentissage, plus utile.

Si à l’inverse, Valérie ne sait pas dire non, nous travaillerons dans le fait d’apprendre à dire oui à elle-même, et que dire non aux autres est une façon d’écouter ses besoins, et que si elle n’a peut-être pas su le faire à ses 14 ans, ce n’est pas de sa faute, elle a fait ce qu’elle a pu avec ce qu’elle avait, et qu’elle a su très bien dire non toute sa vie à sa réussite dans ses relations affectives, et qu’elle peut très bien aujourd’hui dire non aux personnes qui lui veulent du mal, et oui à elle-même.

L’impact de la première séance a été très fort pour elle et nous avons continué d’explorer ensemble les différentes croyances qui pouvaient rester même si très souvent quand la plus forte est travaillée, celles qui étaient moins fortes bougent aussi. Si notre cerveau généralise de façon peu utile parfois, il sait le faire aussi dans l’autre sens quand le cadre et le moment sont propices.

**Reconnaître et gérer une position de victime**

Si vous deviez retenir une seule chose de ce chapitre : **dès qu’un élément extérieur est accusé par la personne, c’est une position de victime.**

Il est impossible d’aider quelqu’un tant qu’elle ne prends pas la responsabilité de se changer elle, sa façon de voir les choses pour changer ce qu’elle créé avec ses propres croyances.

La position de victime s’exprime sur plusieurs degrés, du plus simple au plus difficile à gérer :

**Niveau 1** : **le manque de compréhension de notre fonctionnement**

Nous sommes ici dans le cas de Valérie. En lui expliquant le fonctionnement des croyances, des apprentissages inconscients, Valérie a pris conscience des conséquences jusqu’à aujourd’hui et s’est autorisé alors à accepter de travailler sur ses propres croyances. Elle n’était en position de victime que dans le contexte qui lui posait problème.

**Niveau 2** : **niveau 1 + besoins fondamentaux comblés**

Ici, s’ajoute au niveau 1, certains besoins satisfaits par la position de victime. Comme le besoin de reconnaissance d’une souffrance, le besoin d’attention, de sécurité, d’être aimé. Le degré auquel la position de victime répond aux besoins facilite plus ou moins le travail, mais il va s’agir ici d’explorer l’utilité de la position de victime, et de voir avec la personne comment répondre à ses propres besoins d’une façon utile pour elle.

Par exemple, on peut très bien trouvé dans la position de victime l’attention des autres, les amis, les proches qui sont toujours là pour nous aider, qui viennent nous voir quand ça va pas, l’attention d’un conjoint, des enfants. Ceci est destructeur pour la personne mais pour l’entourage aussi. Typiquement, beaucoup d’enfants pourraient s’interdire d’être heureux tant que leur mère ne l’est pas et souvent la mère est en position de victime. L’enfant devient alors persécuteur (conflits), ou sauveur (oubli de soi).

Ici, il faut donc travailler avec la personne sur répondre au besoin d’amour et d’attention d’une autre façon, d’être aimé pour ce qu’on est vraiment, pas pour le masque qu’on porte. Le travail est différent avec chaque personne.

**Niveau 3 : niveau 1 et 2 + peurs fondamentales**

Ici, des peurs fondamentales se rajoutent et nous sommes sur les conséquences du changement, les risques qu’il y a à changer : l’écologie. Pour faire simple, nous avons deux peurs principales :

* La peur de ne pas être aimé
* La peur de ne pas être à la hauteur d’être aimé

La première est de l’ordre du sentiment d’abandon, la peur d’être seul. La seconde est de l’ordre du rejet : la peur de ne pas être assez bien pour être aimé, de ne pas être parfait, de ne pas être à la hauteur de l’amour de l’autre.

Les peurs sont elles aussi tenues par des croyances, nous les avons apprises ou amplifiées à un moment donné de notre vie.

Le problème ici est qu’une personne en position de victime depuis longtemps, qui a une famille, des enfants, des amis, a appris a être aimée avec cette position de victime. Lâcher cette position, c’est prendre le risque de ne plus être aimée ou d’être rejeté.

Rien ne pourra changer tant que la personne a cette peur.

**Niveau 4 : niveau 1, 2 et 3 + culpabilité et regrets**

Ici, le changement est une douleur profonde et raconte quelque chose sur la personne, à un niveau identitaire. Cette situation apparaît souvent avec des personnes ayant une vie très difficile, où rien n’a fonctionné pour eux, des difficultés professionnelles, affectives, personnelles, financières. Ca donne quelque chose comme « Ca fait 20 ans que je suis comme ça, si je change, ça raconte quoi sur les 20 ans que j’ai perdu ? »

Si la personne change vite, elle a tendance à se dire « j’aurais du changer avant, je suis nulle, je suis une merde » ce qui va empêcher le changement.

Dans cette situation, c’est comme si la personne avait 10 000 clés en vrac devant la porte qu’elle souhaite ouvrir. 20 ans passés à tester les clés pour trouver la bonne. Une fois celle-ci trouvée et la porte ouverte, elle contemple la porte et se dit « pfff pourquoi je ne l’ai pas trouvée plus tôt ? » Et reste ainsi parfois des années devant la porte, sans jamais la franchir.

Les personnes à ce niveau doivent d’abord prendre conscience que leurs échecs passés à changer n’ont fait que les aider à trouver la clé, et que ça raconte quelque chose de beau sur eux : une force et un courage incroyables, qui peuvent être utilisés maintenant au service de l’avenir.

**Comment gérer une position de victime ?**

La première chose est de rendre la personne responsable de son changement, responsable de la réalité que ses croyances lui ont créé. J’insiste encore une fois, ce n’est pas responsable de ce qui lui est arrivé dans le passé, mais responsable de le changer maintenant.

Ensuite, en fonction du niveau, il s’agit de partir à l’envers. Si c’est un niveau 4 par exemple, commencer par travailler, comme évoqué ci-dessus, la culpabilité, les conséquences sur soi du changement, puis les peurs, puis les besoins, puis les croyances. Même si les quatre sont reliés, commencer par les gérer les risques et les conséquences du changement sont importants, ce travail à lui seul peut-être assez long et il doit se faire souvent progressivement.

Pour aider quelqu’un dans cette position, il est important de trouver la capacité d’ignorer la demande première, l’objectif de la personne. L’atteinte de l’objectif sera la conséquence du changement de position et de la sortie du triangle infernal, pas le moyen d’en sortir.

**Et vous, êtes-vous en position de victime ?**

Nous passons tous par moment dans les positions évoquées dans ce livre.

Posez-vous ces questions dans ce qui pose problème dans votre vie :

* Accusez-vous l’extérieur du problème que vous avez ?
* Changer maintenant raconterait-il sur vous quelque chose de négatif ? Si oui, quoi ?
* Avez-vous peur de ne plus être aimé ou de ne pas être à la hauteur d’être aimé si vous changez ?
* Avez-vous conscience des croyances limitantes qui peuvent être derrière le fait d’accuser l’extérieur ? Si oui, lesquelles ? Comment pourriez-vous vous raconter autrement les évènements liés aux apprentissages de ces croyances ?
* Est-ce que vous avez parfois cette position de victime avec certaines personnes que vous recevez ? Vous placez-vous en victime/persécuteur/sauveur avec certains clients ? Si oui, qu’est-ce que ça touche chez vous ?

**Qu’avez-vous appris dans ce chapitre ?**

* A VOIR SI UTILE.