

## Violence morale et physique - 1/2

**On pense souvent que la violence morale est moins grave que la violence physique. En vérité, chacune comporte sa gravité propre. En effet, elles ont en commun de toucher la victime de façon directe...**

La violence commence là où débute la souffrance. Quelle différence y-a-t-il entre harceler quelqu'un moralement ou physiquement? Aucune. Car dans les deux cas, personne ne peut se donner le droit de porter atteinte à l'humilité d'un être humain, car c'est à partir de ce moment-là que la violence existe. On peut autant faire mal avec les mots qu'avec les gestes. Certes d'une manière différente mais toutes deux engendrent des sentiments multiples comme celui d'impuissance ou d'infériorité. Dans ces deux situations, la loi du plus fort est la peur qu'il exerce sur sa victime. La violence morale peut se traduire par des propos racistes, homophobes ou autres. Si ces violences morales n'existaient pas, on n'aurait pas honte d'être ce que l'on est. De plus, attaquer moralement un individu est normalement considéré comme inacceptable. Dans quel règlement scolaire ou autre- ne peut-on pas lire que les mots pouvant être considérés comme une agression sont une entorse à celui-ci ? Si la violence physique est une dégradation corporelle, la violence morale en est une sur l'esprit, et toutes deux sont faites pour abaisser et exercent une pression sur la dignité humaine.

### **Que faire si vous êtes agressé moralement ?**

La chose la plus importante et paradoxale à la fois est d'une part ne pas se laisser marcher dessus et de l'autre ne pas entrer dans le jeu. On peut jouer l'ignorance, car si vos agresseurs s'aperçoivent que leurs remarques ne vous atteignent pas, ils ne prendront plus aucun plaisir à s'abattre sur vous. Vous savez sans doute que ce genre d'individus s'en prend souvent à ceux qui paraissent faibles et vulnérables. Donc, si votre apparence n'est pas en votre faveur, donnez-vous une assurance intérieure qui sera à même de contrer à d'éventuelles remarques. Si vous savez d'avance qu'ils n'en viendront pas aux mains vous ne risquez pas grand-chose à leur répondre sinon de prouver que leurs belles paroles ne changeront pas votre vie. Vous savez ce que vous valez, mais eux, qu'en savent-ils ? Dans tous les cas, la meilleure des solutions est de passer au travers. Faites mine de ne pas avoir entendu ou d'être plongé dans vos pensées et passer votre chemin, car ces gens-là n'en valent pas le détour.

### **Que faire en cas d'agression physique ?**

Si vous êtes dans une zone d'habitation, tentez d'aller sonner à une porte. En général, les agresseurs prennent peur et disparaissent. Sinon, si vous le pouvez criez. Beaucoup de personnes victimes d'agressions physiques s'en veulent ne pas s'être défendu mais la peur est un sentiment humain et il est normal d'être paralysé par celle-ci dans des moments pareils. Mais si cela vous arrive, parlez-en immédiatement : vous ne devez pas en avoir honte car vous n'êtes pas responsable. Ce n'est pas de votre faute, mettez-vous dans la tête que le délit n'est pas d'en parler ni de l'avoir subi mais de l'avoir commis. En parler constitue une part de soulagement intérieur, car c'est un grand pas pour la victime, une preuve de courage contre la peur. Cela modifie également le comportement, donc si vous en parlez à vos proches vous les aiderez à vous comprendre et peut-être que vous vous apercevrez que certains ont vécu des histoires similaires ou connaissent d'autres personnes dans votre cas. En tirer profit c'est aussi se battre contre les personnes qui vous ont faits du mal, savoir pour vous-même que leurs agissements n'ont pas donné les effets escomptés. Ne cherchez pas à justifier leur attitude car ce ne sont pas les agresseurs qui souffrent mais les victimes. Si les gens qui sont autour de vous vous aime réellement ils vous soutiendront et vous aideront à revivre. Ce soutien consiste à un accompagnement étendu plutôt qu'à une écoute par-ci par-là. Mais si vous sentez que ce n'est pas faute d'essayer de vous aider mais que tout simplement elles ne sont pas aptes à le faire tournez-vous vers des aides professionnelles n'hésitez pas à téléphoner à diverses associations ou autres car elles sont là pour ça. Mais il reste également une dernière solution à ne pas négliger car elle me paraît être une des plus efficace : rencontrer des personnes ayant vécu la même chose que vous. En parlant, vous arriverez à prendre du recul et à discerner dans les paroles de l'autre des choses à prendre pour vous-même. C'est souvent à travers les autres que l'on

## Violence morale et physique - 2/2

parvient à se reconnaître soi-même.