

# **LE VÉCU DE LA COLÈRE CHEZ DES PERSONNES VICTIMES D'INCESTE OU DE PÉDOCRIMINALITÉ**

## **INTRODUCTION :**

“C’est comme un monstre en fait, qui essaie de sortir de l’intérieur de soi, et on n’arrive pas et donc on essaie, et c’est extrêmement dur, extrêmement fort”, cette citation d’un participant témoigne de son vécu de la colère dans sa vie quotidienne suite à l’inceste. Durant les groupes de parole (CAIIP) traitant de ce sujet, de nombreux témoignages évoquèrent l’impact de la colère, c’est ainsi que je choisis d’étudier cette thématique dans un article. En effet, j’ai assisté durant une année scolaire aux groupes de parole en tant que stagiaire en cinquième année de psychologie. Premièrement, pour traiter ce sujet, une définition de l’émotion s’impose. Etymologiquement, l’émotion est empruntée à l’ancien français *motion*, apparue au XIIIe siècle, signifiant “mouvement”. Elle a notamment été définie par Jacques Lecomte (2017) comme une réaction en réponse à un événement extérieur, elle induit des sensations physiques et également des pensées. De plus, l’émotion est décrite comme étant assez courte dans le temps, à l’inverse des sentiments s’inscrivant dans la durée<sup>1</sup>. Il existe de nombreuses émotions, mais six sont définies<sup>2</sup> comme primaires : la colère, la tristesse, la peur, la joie, la surprise et le dégoût. Elles ont un rôle important à jouer dans différents aspects de notre vie. Elles impactent notre santé mentale, notre sentiment de bien-être, notre santé physique, nos relations sociales, la sphère professionnelle et les capacités d’apprentissages. Elles sont particulièrement de bons indicateurs d’alerte sur le non-respect de nos besoins fondamentaux. Nous pouvons également les employer pour communiquer avec notre environnement.

## **I. PRÉCISION SUR LA COLÈRE**

L’article traitant du vécu de la colère chez des personnes victimes d’inceste ou de pédocriminalité, il semblait essentiel de faire un point particulier sur celle-ci. C’est une émotion importante qui peut être à la fois pesante pour la personne, mais également un moteur pour avancer. Toutefois, c’est une émotion qui demande de l’énergie. D’un point de vue ressenti physique, c’est une émotion qui est souvent vécue comme une tension interne avec une sensation de chaleur. On peut l’identifier avec une augmentation du rythme cardiaque, de la tension et du tonus musculaire. La fonction principale de la colère est d’indiquer le non-respect d’un besoin fondamental et donc la nécessité de changement. Autrement dit, c’est une émotion qui vient alarmer, permettre de poser ses limites et de les faire respecter. Elle peut aussi, dans certaines situations, cacher de la tristesse et venir protéger la personne pour éviter qu’elle ne se fasse submerger par cette dernière. La colère engendre souvent comme effet physiologique de l’attaque et du rejet afin de venir soulager la tension ressentie et faire évoluer l’origine.

## **II. CONTRE QUI EST DIRIGÉE CETTE COLÈRE ?**

### **A. CONTRE SOI**

En premier lieu, la colère est souvent exprimée selon les participants contre eux-mêmes “*Cette colère contre moi, elle est devenue très forte.*” En effet, lorsque la colère ne peut être exprimée sur un objet, il arrive qu’elle ne trouve un moyen d’expression qu’à travers la personne qui la ressent. Il est important de la distinguer de la honte et de la culpabilité, fréquemment reliées les unes aux autres, elles sont cependant à distinguer. De plus, comprendre ce qui les différencie peut-être utile afin de pouvoir mieux saisir ce que l’on ressent. Ainsi, succinctement, la honte est un sentiment lié à la gêne et à l’indignité. La honte est un sentiment qui est ressenti lorsque nous craignons le regard d’autrui sur un élément ou un événement personnel. Par exemple, si vous tombez dans un espace public, vous pouvez ressentir de la honte. En revanche, la culpabilité est un sentiment ressenti lorsque nous avons l’impression de transgresser une règle morale. Par exemple, si vous mentez à un ami, vous pouvez ressentir de la culpabilité. Revenons-en à la colère ressentie contre soi, lorsque cette dernière est fortement ressentie, il arrive qu’afin de ne plus ressentir

<sup>1</sup> Claudon, P., & Weber, M. (2009). L’émotion. Contribution à l’étude psychodynamique du développement de la pensée de l’enfant sans langage en interaction. *Devenir*, 21(1)

<sup>2</sup> Kotsou, I., Farnier, J., Shankland, R., Mikolajczak, M., Quoidbach, J., & Leys, C. (2022). Introduction. In *Développer les compétences émotionnelles* (p. 1-13). Dunod.

cette émotion désagréable, des stratégies pouvant être néfastes pour la personne qui la ressent soient employées. *“Ma colère envers moi, je l'exprimais d'une façon avec de l'automutilation et des tentatives de suicide. Aujourd'hui, je l'exprime toujours, mais plus de cette façon-là. Ça va plus être des paroles méchantes envers moi-même”*.

#### B. CONTRE SON AGRESSEUR

La colère contre son agresseur fut exprimée différemment en fonction des personnes durant les groupes de parole, amenant des réactions variées. Si pour des participants, cela était une émotion toujours très vive *“J'ai de la haine contre mon père, la haine ce n'est même pas assez fort”* pour d'autres, il s'agissait d'une émotion plus complexe à ressentir. En effet, contrairement à ce que je pouvais penser, la colère contre l'agresseur ne fut que très rarement évoquée durant les groupes de parole. Cela ne signifie pas qu'elle ne fut pas ressentie à un moment donné dans l'histoire de vie des personnes ni qu'elle n'est pas actuelle. Nous verrons plus tard dans cet article des éléments apportés par les participants expliquant le peu d'évocation ou l'absence de colère contre leur agresseur.

#### C. CONTRE LES MEMBRES DE SA FAMILLE

En revanche, la colère contre les membres de la famille a souvent été abordée par les participants, et cela, dans deux configurations différentes. Premièrement, une colère ressentie durant la période où l'inceste avait lieu, où les adultes proches estimés comme protecteurs, mais n'ayant pas vu ou agit, sont à la source d'une colère importante chez les victimes. *“Je suis très en colère contre mes parents, je crois qu'ils ont permis que je devienne une victime”*. Dans ce cas, les participants ont évoqué ne pas avoir été protégés par des personnes en qui ils avaient confiance. Cette colère contre des membres de la famille est d'autant plus intense si les personnes victimes d'inceste ou de pédocriminalité ont tenté de prévenir leurs proches, soit directement en leur parlant, soit à travers leurs comportements. Par exemple, des participants sont allés parler à leur parent non-agresseur et ce dernier n'a pas réagi ou ne les a pas écoutés. Ainsi, les personnes ont pu ressentir une réelle colère de ne pas avoir été entendues, crues ou aidées. Cette colère-là perdure souvent malgré les années qui se sont écoulées. Secondement, lors de la révélation de l'inceste, les proches n'ont pas apporté d'aide ou de soutien durant l'enfance et plus tard restent en contact avec l'agresseur et d'autant plus s'ils le défendent, voire mentent à la police. *“Ils ont pris parti, ils avaient raison de prendre parti, mais on ne prend pas parti pour un agresseur, on soutient juste une victime”*. Après la révélation, plusieurs participants indiquent que leurs familles prennent le parti de l'incesteur, ce qui est entendu par cela, c'est que l'agresseur est toujours invité aux réunions familiales par exemple. Il est demandé aux personnes victimes de prendre sur soi ou de ne pas s'en préoccuper suscitant une forte colère. *“Comment dire dans ma famille ? Ce ne sont pas des agresseurs, mais ils sont complices”*. Cette complicité indiquée ici est le cautionnement de l'agression par la non-exclusion ou l'absence de conséquence notable au sein du cercle familial. Il n'est pas rare que la victime soit la personne mise à l'écart dans la famille, étant jugée comme dérangeante, mettant face à une vérité déplaisante et qui met mal à l'aise la famille. Cela entraîne un sentiment d'injustice et une colère importante chez les personnes ayant subi l'inceste. Une phrase d'un participant illustre bien, à mon sens, la sensation *“C'est une double peine”*.

#### D. CONTRE DES PERSONNES EXTÉRIEURES

La colère contre des personnes extérieures à la famille concerne souvent des professionnels de santé ou de l'enseignement côtoyés par les personnes durant l'enfance, mais qui n'ont pas vu ou qui n'ont pas agi. *“J'ai beaucoup de colère envers les gens qui étaient en mesure de me venir en aide tout au long de ma vie, mais qui l'ont jamais fait”*. Cette colère est souvent associée, selon les participants, à un sentiment de solitude et d'injustice de ne pas avoir été protégée étant enfant. Cette colère contre des professionnels est toujours présente, principalement envers le monde judiciaire. Que cela soit dû à des expériences lors de dépôts de plaintes et de procès. Ces ressentiments peuvent parfois être à l'origine de frein quant à l'engagement dans des démarches judiciaires. De plus, plusieurs participants ont évoqué l'impact des mauvaises expériences avec des travailleurs médico-sociaux. *“Le premier psy que j'ai consulté quand j'étais enfant m'a dit que*

*j'avais imaginé les attouchements, et depuis je refuse de retourner voir un psychologue*". La manière dont les personnes ont été écoutées ou non, va influencer leur rapport avec certains métiers, tel que le corps médical. Il est donc important pour moi en tant que future professionnelle de penser aux conséquences possibles de mes agissements.

Nous avons dans cette seconde partie évoqué contre qui la colère est le plus souvent exprimée à partir de témoignages des personnes ayant été victimes d'inceste ou de pédocriminalité. Nous avons donc pu observer qu'en majorité, la colère est ressentie contre soi ou contre des adultes membres de la famille qui auraient potentiellement pu aider. Nous allons désormais étudier les moyens d'expression possibles ou non.

### **III. LE RAPPORT DES PARTICIPANTS AVEC LA COLÈRE**

#### **A. IMPOSSIBILITÉ À L'EXPRIMER**

*"La colère alors moi, c'est un sentiment que je ne connais pas"*. Il s'agit d'une phrase qui fut entendue dans plusieurs groupes et bien qu'elle me surprit au début, je compris au fur et à mesure ses origines et ses possibles effets sur les personnes ayant des inconvénients quant à la colère.

#### **1. LES EFFETS SOMATIQUES**

En effet, durant les différents groupes de paroles, plusieurs personnes ont évoqué leur difficulté voir leur impossibilité à ressentir, et donc à exprimer, la colère. Nonobstant, cela n'est pas sans conséquence pour le corps. *"Finalement, je me rends compte depuis quelque temps qu'elle, elle a été enfouie en moi, elle m'a détruit l'intérieur du corps, voilà tout le ventre est explosé parce que la colère me ronge"*. Selon Jacques Press (2011), la somatisation paraît à la place de l'angoisse ou d'émotions qui n'ont jamais été ressenties. En effet, plusieurs participants ne pouvant pas exprimer leur colère ont à plusieurs reprises évoqué des douleurs physiques majoritairement dans le ventre ou des fortes tensions dans le dos. En revanche, ces mêmes personnes ont indiqué voir une diminution de leurs symptômes physiques lorsqu'elles ont pu ressentir leurs émotions.

#### **2. DES EXPLICATIONS**

Ces difficultés, pour ressentir ou exprimer la colère, trouvent selon les participants deux origines distinctes. Tout d'abord, il y a la répétition d'un mode de fonctionnement familial, la manière dont au sein d'une famille les émotions sont perçues et extériorisées joue un rôle important dans la façon dont les enfants, plus tard adultes, auront accès à leurs émotions. *"Il faut bien se comporter, avoir des bons sentiments vis-à-vis des autres"*. Si des émotions sont identifiées comme négatives et n'ayant pas l'espace pour être ressenties durant l'enfance, alors cela peut avoir une incidence sur le long terme et certaines de ces émotions peuvent ne plus être éprouvées consciemment. En outre, si ces dernières sont nommées par les enfants et que cela engendre des réactions négatives de l'entourage, alors l'enfant peut apprendre que les émotions sont dangereuses et ne doivent pas être vécues. *"Les quelques fois où je l'ai exprimé, ça a été très mal reçu, ça m'a été reproché un peu dans un retournement"*. Afin de se protéger, l'enfant se coupera de ses émotions et il se peut que se reconnecter à celle-ci soit un chemin long et complexe. Puisqu'il faudra réapprendre à la personne que ses émotions sont valides et qu'elle est en droit de les ressentir. L'aspect répressif des émotions devra être annihilé afin que la personne puisse ressentir dans un environnement sécurisant pour elle. Une autre expression de cette crainte de représailles peut être la suivante : *"Peut-être parce que j'avais envie, je ne dirais pas de les protéger, mais plus que... Si je me mettais en colère contre eux, ils n'allaient plus m'aimer, du coup"*. La seconde explication apportée par les participants est une volonté de ne plus laisser accès à sa personne à son agresseur ou aux membres de sa famille. *"En fait, je pense que je me suis coupée de mes émotions, vous m'aurez plus vous, vous m'atteindrez plus"*. Il y eut également la crainte de renouer un lien à travers cette colère, *"J'ai l'impression que si j'exprime de la colère, notamment avec mon agresseur, ça va refaire du lien entre nous et je n'en veux pas"*. Il s'agit ici d'une reprise de contrôle sur son vécu et ses ressentis, nonobstant, les personnes ayant évoqué cette explication ont indiqué avoir réalisé plus tard que pour se sentir libre, ils devaient comprendre et maîtriser leurs émotions. Ainsi, ils étaient pleinement

conscients de ce qu'ils vivaient et pouvaient plus aisément en assurer les conséquences.

Cependant, les émotions ne peuvent pas être enfouies éternellement, la colère trouve un moyen pour se faire ressentir. Soit par le corps comme nous l'avons précédemment vu, soit par explosion, *“En fait, j'encaisse, j'encaisse, j'encaisse, j'encaisse. Et puis, un jour, ça explose”*. Il arrive que les participants expliquent avoir développé des stratégies afin de ressentir la colère. *“J'ai l'impression que je suis un peu celle qui crée une situation pour me mettre en colère après.”*

Nous avons donc pu observer ce qui pouvait se passer lorsque l'émotion était absente, mais quand est-il lorsqu'elle est débordante ? C'est ce que nous allons voir dans cette seconde sous-partie.

## B. UNE ÉMOTION DÉBORDANTE

Il est vrai que pour certains participants, la colère est une émotion prenante dans leur vie et particulièrement lors de situations où ils identifient de l'injustice. *“Dès qu'il y a une petite forme d'injustice, mais même minime, je... Je ne sais pas pourquoi je pars dans les tours.”* Durant plusieurs groupes de paroles, de nombreux participants ont indiqué ne pas tolérer les situations dans lesquelles une tierce personne subit une injustice. Par ailleurs, ces mêmes personnes ont souligné l'écart de leurs réactions entre les instants où ils subissent de l'injustice et lorsque ce sont d'autres personnes, qui la subissent et cela même s'ils ne les connaissent pas. Cette émotion, qui est certes très utile pour défendre des causes qui tiennent à cœur, peut parfois se révéler nocive si elle n'est pas contenue. *“Ça prend une proportion assez grande et c'est un peu épuisant.”* Ce n'est pas le seul moment où la colère semble débordante, lorsque les personnes victimes d'inceste ou pédocriminalité se retrouvent face à des individus ressemblant à leurs agresseurs. *“Et clairement, ce sont des gens qui ont des attitudes qui me font penser à des attitudes de mes parents”*.

Nous avons pu ici comprendre que la colère est une émotion complexe pour les participants, mais qu'elle soit peu ressentie ou à l'inverse trop, il est important de la comprendre et de pouvoir l'exprimer. Nous allons donc observer les différents impacts de la libération de cette colère.

## IV. LES CONSÉQUENCES DE LA LIBÉRATION DE LA COLÈRE

### A. LES EFFETS POSITIFS

Nous débuterons cette partie par l'énonciation des effets positifs de l'expression de la colère relatée par les participants. *“C'est quand même ce qui a permis de sortir de la sidération, de l'emprise. Et c'est une énergie.”* En effet, la colère peut être un réel moteur pour évoluer et donner de la force pour faire changer ce qui est dérangeant. *“Ça m'a donné la rage, ça m'a permis de me dépasser.”* Il s'agit d'une énergie nourricière de force et d'une source pour mettre en action des choses importantes aux yeux des individus. *“Être en colère, ça me permettrait de me respecter un peu plus.”* En effet, des participants ont indiqué utiliser leur colère pour se faire entendre et surtout se faire respecter. Cela peut s'appliquer dans de multiples contextes, tant professionnels lors de réunions par exemple que dans la sphère personnelle. Se faire respecter est un besoin essentiel et il est souvent important pour les personnes ayant été victimes d'inceste et de pédocriminalité. La colère semble parfois les aider à cela.

### B. LES EFFETS NÉGATIFS

*“Mais en fait c'est un moteur qui est destructeur.”* Comme nous l'avons précédemment énoncé, la colère peut être une émotion dévorante en énergie et cela peut être pesant pour les personnes. En effet, si la colère prend trop de place dans la vie des personnes, alors cela risque de déteindre sur leur relation ou leur vie en général. La colère est certes une émotion importante à ressentir, mais il est tout aussi important de pouvoir la comprendre et de ce fait la contrôler afin qu'elle reste un moteur et pas un frein au bien-être des personnes.

## V. LE LIEN AVEC LE VÉCU INCESTUEUX

Certains participants ont fait un lien entre leur colère, présente ou non, et leur passé. D'autres ont fait des liens, mais plutôt avec les conséquences de ce dernier.

### A. LIEN DIRECT

*“Je pense que c'est vraiment à cause de ce que j'ai vécu que toutes les injustices m'insupportent.”*

De nombreux participants ont évoqué ne pas tolérer l'injustice du fait de la première subie, celle des violences vécues pendant l'enfance. Il s'agit d'un sujet sensible pour les participants et régulièrement à l'origine de la colère des personnes. Cela pourrait en partie expliquer, selon les personnes, l'expression débordante de la colère. Quant à la difficulté d'expression de celle-ci, une participante a abordé l'idée que cela était dû aux comportements des parents, empêchant la liberté de la parole. *“Mon père m'avait toujours dit de me taire parce que sinon c'était moi qui partais en prison.”* Cette injonction, de se taire, peut avoir un lien direct avec la complexité des personnes à exprimer ce qu'elles ressentent.

### B. LIEN INDIRECT, RATTACHÉ AUX CONSÉQUENCES

Les participants ont expliqué se mettre en colère dans des situations précises, leur remémorant des émotions ou des ressentis qui les faisaient souffrir durant leur enfance. En effet, des vécus communs ont été, à plusieurs reprises, évoqués durant les groupes de parole. Le sentiment d'être exclu et d'être seul souvent ressenti par les participants durant leur enfance est un déclencheur d'une forte émotion de colère. Ainsi, si durant une conversation de groupe, la personne a le sentiment de ne pas être intégrée dans ce dernier et de ne pas pouvoir s'exprimer librement comme les autres membres, alors, elle peut ressentir de la colère. *“Je déteste être exclu.”* Le besoin d'être écouté et d'être respecté dans sa parole est essentiel, ne pas être invisible, si durant des interactions sociales des personnes ont la sensation qu'on ne les écoute pas alors la colère peut aisément se manifester. *“Je suis en colère quand j'ai l'impression qu'on ne m'écoute pas, qu'on ne m'entend pas, et quand je me sens méprisée.”* Dans ces deux cas, une sensation semble se démarquer des autres, celle d'être nié. En effet, si aucune place dans le groupe n'est accordée à la personne et si elle n'est pas écoutée, alors c'est son existence même dans ce lieu qui est remise en question. Or, c'est un ressenti qui a généralement été vécu dans des situations d'incestes ou de pédocriminalité, ainsi revivre une fois à l'âge adulte cette même négation de son être peut engendrer une grande colère. *“La colère, c'est face à quelqu'un, une situation où je me sens niée, déniée, où je n'existe plus.”*

Nous avons pu mieux comprendre les situations qui pourraient être à même de déclencher une colère assez vive et pouvant donc être dérangeante pour les individus. Nous allons exposer différentes solutions trouvées par les participants afin d'exprimer la colère de manière saine et de pouvoir reprendre un certain contrôle sur cette émotion parfois envahissante par son expression ou son absence.

## VI. SOLUTIONS TROUVÉES PAR LES PERSONNES AFIN DE FACILITER L'EXPRESSION DE LA COLÈRE

Pour cette dernière partie, nous allons tout d'abord évoquer les moyens les plus exprimés par les participants, puis nous aborderons les stratégies moins courantes, mais pouvant se révéler tout aussi efficaces.

Les trois principales solutions abordées par les participants étaient tout d'abord la thérapie afin d'apprendre à réguler l'émotion, *“voir une psy pour mieux comprendre et apprendre à exprimer sa colère”*. L'important dans la thérapie est de trouver un modèle<sup>3</sup> qui vous correspond avec un ou une psychologue<sup>4</sup> avec lequel vous vous sentez suffisamment à l'aise pour aborder des sujets parfois douloureux. La deuxième

---

<sup>3</sup> Ce que nous entendons ici par modèle sont les différents types de thérapies existant, tels que : psychanalyse, thérapie cognitivo-comportementale, systémique, humaniste, EMDR, intégrative

<sup>4</sup> A notre, qu'il est possible de se rendre par exemple dans les Centres Médicos-Psychologiques (CMP), des associations, afin d'avoir des séances gratuites

solution qui a été mise en avant, souvent en lien avec la première, est l'écriture. Cette méthode peut être employée de diverses manières, vous pouvez écrire ce que vous ressentez, vous adresser aux personnes concernées. Dans tous les cas, cela permet de poser l'émotion sur papier et de pouvoir ainsi mieux comprendre ce qui a pu être à l'origine de l'émotion. "Je me suis rendu compte qu'au moment des accès de colère, c'était tellement facile de prendre mon portable et d'écrire." La troisième stratégie est de passer par le corps, ce qui est entendu par là, c'est de faire du sport, de la musique. Le fait de mettre en mouvement son corps permet de relâcher la tension accumulée tout en pouvant se réapproprier ce dernier.

Enfin, nous allons lister d'autres moyens trouvés par les participants :

- Se couper des personnes néfastes pour le bien-être
- Le théâtre pour apprendre à s'exprimer et à prendre sa place dans l'espace
- Apprendre à prendre soin de soi et à poser ses limites
- La méditation
- Utiliser sa voix, chanter, ce qui permet d'extérioriser la colère
- Crier dans un coussin ou dans une voiture ou face à une colline
- Le groupe de parole

#### BIBLIOGRAPHIE :

- Claudon, P., & Weber, M. (2009). L'émotion. Contribution à l'étude psychodynamique du développement de la pensée de l'enfant sans langage en interaction. *Devenir*, 21(1), 61-99.  
<https://doi.org/10.3917/dev.091.0061>
- Kotsou, I., Farnier, J., Shankland, R., Mikolajczak, M., Quoidbach, J., & Leys, C. (2022). Introduction. In *Développer les compétences émotionnelles* (p. 1-13). Dunod.  
<https://www.cairn.info/developper-les-competences-emotionnelles--9782100823260-p-1.htm>
- Lecomte, J. (2017). 6. La psychologie des émotions. In *30 grandes notions de la psychologie: Vol. 2e éd.* (p. 31-35). Dunod.  
<https://www.cairn.info/30-grandes-notions-de-la-psychologie--9782100763474-p-31.htm>
- Maraval, B., Géraldine, Ismaïl, A., Coulange, J., Ferreira, C., Ouhoud, É., Simon, A., Kherchaoui, V., Le collectif Enfance 31, La commission de mobilisation du travail social de l'Essonne, Langlet, M., Wyon, P., Caroline, Cécile, Claire, Louise, & Marion. (2020). *Les voix de la colère*. 1285(22), 5-30.  
<https://doi.org/10.3917/liso.1285.0005>
- Press, J. (2011). Angoisse et processus de somatisation. *Psychologie clinique et projective*, 17(1), 9-27.  
<https://doi.org/10.3917/pcp.017.0009>