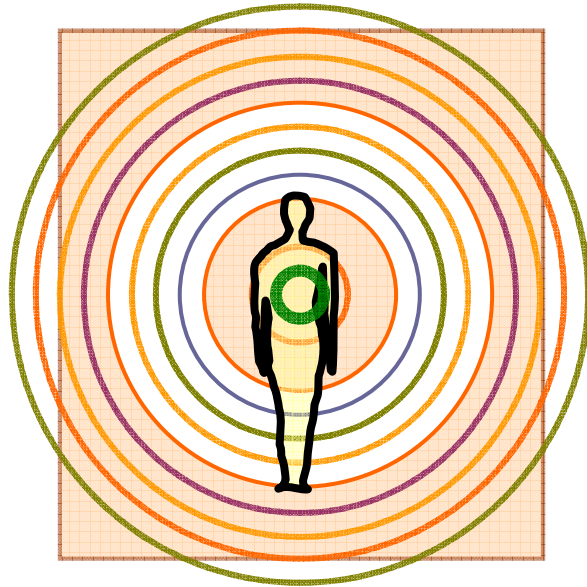


## Thérapie de la victime du harcèlement



Soigner la victime du harcèlement moral oblige à un dispositif thérapeutique spécifique.

Ce dispositif s'impose au regard de l'intrication et de la destructivité que génère la violence subie.

La thérapie doit considérer les symptômes du patient et proposer les traitements appropriés, tout en ayant pour but principal de libérer la victime des influences malfaisantes de son agresseur.

De façon bien plus cruciale que pour d'autres troubles, il importe ici de restaurer ce sur quoi s'étaye la dignité. Immanquablement, la démarche thérapeutique de la victime du harcèlement ou de l'abus moral nécessite de poser la question éthique au centre.

La thérapie doit être réconfortante et en un certain sens opérationnelle. Il s'agit pour le thérapeute d'accueillir la souffrance autant qu'opposer à ses causes un engagement actif.

En ce sens, la thérapie doit garantir une relation de confiance progressive autour de laquelle, il devient possible de fortifier à nouveau l'estime de soi :

- rassurer, valoriser et soutenir les parties saines du patient
- et apporter la reconnaissance inconditionnelle des faits et gestes subis

Une place prépondérante est réservée à l'analyse détaillée du processus de harcèlement.

Elle permet de :

- nommer la violence et de comprendre les rouages dont la personne a été victime.

Le but est de détecter :

- l'intentionnalité maligne de l'agresseur ou son aliénation inconsciente
- de démêler et d'identifier les procédés et /ou les stratégies perverses
- de repérer les suggestions toxiques.

L'effort est avant tout intellectuel. Car face à la violence de surcroît sournoise, la pensée reste la meilleure arme.

Il convient ainsi au thérapeute de prêter temporairement au patient sa capacité d'analyse.

Le fait de mettre à plat, de remettre les choses à leur juste place en ponctuant les faits et les événements, rend possible de calmer les doutes anxieux et de diminuer le sentiment de culpabilité.

Le patient apprend pas à pas à s'affranchir de l'influence néfaste de son agresseur en retrouvant simultanément les balises et le discernement de la pensée.

C'est l'occasion d'exprimer les émotions, celles que l'on a vécues et celles que l'on éprouve toujours. Et c'est aussi l'occasion de les relier aux faits et de les endiguer par le truchement du jugement (discernement) et de l'articulation des sentiments. Il n'est pas question d'effacer ces sentiments, mais bien au contraire les approuver pour ce qu'ils sont, c'est-à-dire légitimes et constituant aussi potentiellement un ressort.

Tous les efforts concourent au seul sens : restituer progressivement au patient une meilleure maîtrise sur les événements et leurs effets.

Le harcèlement a toujours son contexte.

Ainsi selon la situation, il convient d'imaginer et de décider ensemble des moyens de protection, de l'éloignement avec l'agresseur, et des démarches juridiques à son égard. Bien souvent et expressément dans le contexte du couple et de la famille, l'idée de la séparation reste chargée d'ambivalence compréhensible. La thérapie doit lui accorder le temps de prise de conscience et de maturation.

Si « penser les événements » fixe un axe fondamental de la thérapie, il faut impérativement élargir le contexte. Dans le but de recadrer le sentiment de culpabilité, et possiblement celui de la honte, la thérapie ne doit pas hésiter :

- à placer la malédiction sur le plan éthique et moral
- à *discuter* les faits de leur point de vue (éthique et moral)
- à *questionner* le rôle des témoins et dans le cas du harcèlement au travail, à éclaircir celui du management et de l'organisation

Dans maintes situations, il s'avère que l'attitude silencieuse des témoins, directs et indirects, exacerbe les méfaits du harcèlement.

La victime vit l'expérience malheureuse de la déception, parfois de la trahison et de l'abandon qui n'est souvent pas sans léguer le goût amer du désenchantement. Perdre le soutien des autres, proches et collègues, quand, sans doute, il est le plus nécessaire, inflige une peine identique à une douleur physique. (cf. Geoff Mac Donald et Mark Leary « Why does social exclusion hurt? The relationship between social and physical pain », *Psychological Bulletin*, 2005, 131, 202).

Le harcèlement pose clairement une question d'humanité. À travers elle, il met sensiblement en exergue notre vulnérabilité, commune à nous tous. De fait, il est

indispensable que cette question parcourt la thérapie et lui offre l'écho. D'elle et des réponses élaborées et imaginées dépendent la possibilité de ranimer l'espoir et de reconduire la personne, plus forte, parmi ses égaux. C'est le pouvoir en effet de l'humanité, - d'être sous le signe de l'humanité, - fût-ce en parlant, d'*inclure* et par ce même biais de restituer symboliquement une place, dénigrée et déniée auparavant. Pour ses mêmes raisons justement, il convient aussi de se souvenir que l'humanité traite toujours du bien *et* du mal, de la victime et de l'agresseur. Et elle s'ouvre décemment à nous à la condition de prendre conscience que ces positions sont toujours aussi potentiellement interchangeables pour nous tous.

La relation thérapeutique tient d'une métaphore : « retapisser le sol » sur lequel l'estime et le respect de soi trouve de nouveaux appuis.

Son souci est de :

- revitaliser l'expérience de la rencontre.

Les échanges requièrent du thérapeute la sincérité et la plasticité. Si dans ce contexte, il paraît essentiel de respecter les valeurs du patient, il est aussi bénéfique de les questionner et de les mettre à l'épreuve. Le but étant de soutenir leur solidité afin d'étayer l'affirmation décente de soi. Dans le même sens, il est utile d'examiner ensemble certaines habitudes comportementales qui ont pu favoriser domination et emprise du harceleur. Le souci étant cette fois-ci d'acquérir des « réflexes » de protection et de prévention auxquelles peuvent concourir certaines techniques et astuces imaginées.

Il peut être bénéfique de recourir aux séances de relaxation. Grâce à la possibilité d'expérimenter un contact plus subtil avec soi-même, ces séances aident à reprendre possession de soi.

Plus loin et en accord avec le patient, il est possible de recourir à l'hypnose thérapeutique dont les qualités permettent de renforcer la désintrication avec l'agresseur et de diminuer significativement les effets du traumatisme (cf. Marie-France Hirigoyen dans « le Harcèlement Moral - la Perversité au Quotidien », éditions La Découverte et Syros 1998, page 201). L'hypnose thérapeutique vient ainsi compléter et étayer le travail plus intellectuel.

Comme toute situation traumatique, l'expérience du harcèlement moral fragmente le cours du temps en un avant et un après. C'est la tâche de la thérapie de « déblayer » la voie pour que le flux puisse reprendre. Pour guérir de ces blessures, il est indispensable que le patient puisse intégrer l'événement traumatique dans son histoire. Au mieux, il doit pouvoir se retourner sur lui comme sur un épisode de la vie qui l'a aussi fait mûrir, paré pour de d'autres départs.

Ainsi il incombe à la thérapie d'ouvrir de nouvelles perspectives au patient et assurer, si nécessaire, leur suivi. La séparation, la réintégration ou encore la réorientation professionnelle, somme toute, les recompositions de la vie, sont autant de thèmes pour élaborer ensemble les possibilités et les conditions en interrogeant de cœur leur viabilité. Il n'est en effet pas rare que de nouvelles voies s'en dégagent.

