



Dès l'enfance, la plupart des personnes développent la **capacité de se protéger** du danger en adoptant des **mécanismes de survie**. Par exemple un enfant qui brise un objet prend la fuite afin de ne pas être réprimandé. Il tente d'éviter d'être puni en utilisant le mécanisme de la fuite, un mécanisme qui va s'avérer utile au cours de sa vie en cas de danger réel.

Il y a **trois types de mécanismes de protection** : la **fuite**, la **combativité** et l'**immobilité**. Généralement, nous avons une préférence pour l'un ou l'autre mécanisme, mais nous sommes capables d'utiliser des comportements relevant de l'une ou l'autre de ces catégories. Ces **comportements sont utiles pour la survie**, mais **peuvent devenir nuisibles**, si on ne fait plus la différence entre un danger réel et une situation qui ne demande pas que le mécanisme s'active. Ils entraînent alors des réactions qui sont mal adaptées à la situation en cours.

Il n'est pas rare que des femmes aient des comportements difficiles ou incompréhensibles lorsque vient le temps d'aborder le sujet des agressions subies. Voici des **exemples de comportements de survie**. Peut-être que vous utilisez vous-même certains d'entre eux. Notez qu'un comportement peut se trouver dans plus d'une catégorie, par ex. se mutiler pourrait être de la fuite (la douleur devient centrée ailleurs) ou dans la catégorie du combat (c'est un geste agressif envers soi-même, utilisé dans un moment de colère).

FUIR

Tenter de tout
mettre sous le tapis

Nier l'événement,
prétendre que ça
n'existe pas, qu'on
s'est imaginé des
choses

Ériger un mur de
protection

Penser à autre
chose

Se couper de ses
émotions

Être comme une
toupie : être
tellement occupée
qu'on n'a pas le
temps d'y penser

Rationaliser

Rompre

Dissocier *

COMBATTRE

Être hyper-vigilante
Attaquer avant
qu'on ne m'attaque

Dire ce que l'on
pense sans
ménagement

Exploser!

Être hyper critique
des autres

Avoir des
justifications pour
tout

Tenter de
manipuler, mentir

Vouloir tout
expliquer, tout
éclairer

Rationaliser

Rompre

Être dure envers soi
et les autres

FIGER

Garder le silence

Être dans
l'impuissance

Dormir

Tourner en rond
(toujours répéter
ou faire les mêmes
choses à propos de
la situation)

Éprouver tant
d'anxiété que
passer à l'action est
impossible

Avoir des
croyances rigides,
ne pas vouloir de
changements

Rationaliser

* **Dissocier** : être dans un état de dissociation, c'est se couper de ses émotions ou de la réalité quand on ressent du stress, une tension ou de la douleur (une femme peut sembler ne « plus être là », son corps est encore là, mais son esprit est ailleurs). Les femmes ayant vécu des agressions sexuelles à répétition ont souvent la capacité de se dissocier, car la douleur est trop grande : elles vivent le moment comme si l'agression arrivait « à leur corps », mais pas « à elles ».

Aussi inappropriés que peuvent être **ces mécanismes dans plusieurs circonstances de la vie, ils ont été utiles à un moment donné**. Mentir pour sauver sa peau est utile, tout comme prendre la fuite ou rester immobile pour ne pas être vue par des miliciens. **Là où les mécanismes de survie deviennent nuisibles, c'est quand on les utilise même s'il n'y a pas danger** : par exemple avoir un mur de protection ou être constamment en mode de combat peut empêcher d'entrer en relation avec de nouvelles personnes ou faire que toute relation devient conflictuelle. Mentir peut devenir une habitude, au point où on ne sait plus soi-même quelle est notre vérité.

RÉFLEXION

J'ai déjà utilisé les mécanismes suivants :

Je semble avoir une préférence pour les mécanismes de type :

Est-ce qu'un mécanisme est devenu nuisible dans ma réalité actuelle? Comment puis-je le changer?