

La violence verbale

De banalisation en mal être

Personne n'est épargné·e par la violence, elle fait partie de notre quotidien. Depuis toujours, la violence humaine est constatée et il semblerait qu'aujourd'hui, la forme la plus **présente** et **banalisée** soit la **violence verbale**.

Quand on pense à la violence verbale on évoque immédiatement les gros mots, les injures, les insultes,... mais la violence ne vient pas uniquement du fait qu'on utilise de « vilains mots ». On peut être très violent juste dans la façon de parler, avec des intonations de voix particulières et en ajoutant à notre discours des émotions négatives. Ainsi, **le mot seul ne peut pas blesser, c'est la façon dont il est prononcé et l'intention qui sont blessantes**.

La violence ordinaire ? C'est quoi ?

« Tais-toi ! », « T'es bête ! », « T'es moche ! »... Ces petites phrases anodines, prononcées parfois sans y penser, ont un sens pour celui ou celle qui les reçoit. Répétées tous les jours, on finit par les croire. Elles marquent à vie et influent sur nos choix.¹ Elles n'ont pas l'air violent et pourtant elles sont comme de petites armes qui viennent tuer petit à petit notre identité.

Pourquoi est-on violent ?

Comme toutes les formes de violences, la verbale est agressive et blessante. On peut dire qu'elle brise car elle est prononcée pour faire mal, pour atteindre l'autre dans son intimité, et pour finalement le dominer. Il s'agit donc d'un **rapport de force du type dominant / dominé**.

¹ StopVEO, association de lutte contre les Violences Éducatives Ordinaires.

JE VOUS AI CONVOCUÉ CAR VOTRE FILLE
N'ARRÊTE PAS DE DIRE DES GROS MOTS...

OUI JE SAIS.
ÇA CASSE LES COUILLES.



Dessin de Léo Pajon, facebook : LesZoizos

Le plus souvent, l'individu a recours à la violence verbale pour se **défendre**. Le sentiment de ne pas être respecté·e ou d'être incompris·e pousse à se battre et à prouver sa valeur. La difficulté réside dans le fait que, parfois, nous analysons mal les situations et que nous projetons un peu trop rapidement nos émotions sur l'autre. On pense être attaqué mais est-ce toujours le cas ?

Il semblerait que la personne violente verbalement ne se rende pas toujours compte de ce qui est en train de se jouer en elle. Elle ressent un mal être, se sent submergée et cherche une solution.

Ainsi, dans un premier temps sa violence s'exprime par des mots, puis, si cela n'a pas l'effet d'apaisement attendu, apparaît rapidement la violence physique. Ce qu'il n'a pas été possible de dire avec des mots, finit par être dit avec les poings. On peut donc avancer que **la violence verbale apparaît quand il y a un manque à dire**.

Souvent la violence verbale nous échappe, parce qu'il n'est pas toujours facile de contrôler et de comprendre ce qui se joue en nous. Il est important de rappeler que la violence verbale n'appartient pas uniquement aux gros méchants... Elle est utilisée par tous et toutes, sans distinction d'âge, de genre, de classe sociale... Elle est, en quelque sorte, la solution de facilité pour cacher nos faiblesses,

pour camoufler nos peurs, nos doutes, nos douleurs derrière un masque de gros dur.

Du côté des ado

Chez les adolescent-es, la violence verbale fait partie du quotidien. L'adolescence est une période d'émancipation et cette étape est source d'émotions intenses : peur, frustration, euphorie, amour, haine... Et comme **émotions fortes, peurs et souffrances** sont étroitement liées, tout est là pour qu'émerge très rapidement la violence.

Ceci dit, le recours aux insultes est aussi une façon de **s'émanciper**. Les grossièretés sont une façon de s'affranchir des règles familiales et ainsi de tester les limites en insultant, sans trop de risque, les copains. L'adolescent expérimente, il comprend que les règles à la maison et à l'extérieur ne sont pas les mêmes et il en joue. Et en ce sens, c'est quelque chose de sain, c'est une **dynamique de groupe** avec des règles qui appartiennent au groupe.² **Si nous ne sommes pas dans la violence à proprement parler, on peut bien sûr très vite y basculer.**

La limite entre le rire et la moquerie est très légère et l'humour est un outil extraordinaire mais uniquement s'il est partagé. Dès l'instant où l'humour est utilisé comme support pour blesser l'autre on tombe dans l'insulte, l'humiliation ou le dénigrement.

Le recours massif à la violence verbale avec légèreté pose malgré tout un sérieux problème. En effet, quand des insultes sont utilisées avec légèreté, que peut-on utiliser quand on est en colère ? Ce sont les mêmes mots pour aimer et pour détester. On est dans une **dangereuse banalisation des insultes**. C'est ainsi qu'on bascule dans une escalade de la violence : quand les mots ne suffisent plus, qu'ils ne sont plus porteurs de sens, on passe à un autre type de violence, la violence physique.

Quand les mots ne suffisent plus, on passe à un autre type de violence : la violence physique.

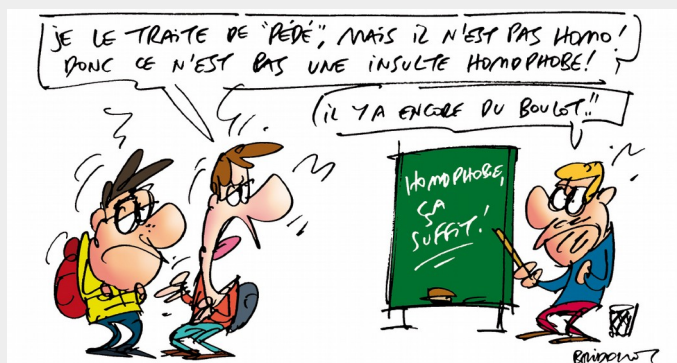
Florilèges d'insultes

Les mots ont un sens et en se penchant de plus près sur les insultes les plus courantes, on peut se rendre compte à quel point les intentions sous-jacentes sont de l'ordre de la **domination**.

La plus redoutable actuellement chez les jeunes gens c'est : « mange tes morts ». Pour les psychanalystes, c'est une insulte très riche, parce qu'elle se rapporte à deux interdits sociétaux : le cannibalisme et la nécrophagie. En effet, il est interdit de manger des êtres humains vivants, comme morts...³ C'est donc une insulte qui fait référence aux **transgressions des règles sociales** et c'est probablement la raison pour laquelle elle émerge de la sphère adolescente.

Le célébritissime « ta gueule » est lourd de sens puisqu'on impose à l'autre le silence. La parole est le privilège des êtres humains et dès qu'on ne l'autorise pas, on **déshumanise**, on place l'autre à l'échelle animale dans le but de le rabaisser et de l'humilier.

Il existe une insulte banalisée à tel point, qu'elle n'est parfois plus considérée comme telle : « pédé ». C'est un moyen, ici, de castrer un homme, en le comparant à un homosexuel. Le gay, comme la femme, sont dominés par un homme qui les pénètre, ils sont donc considérés comme soumis. Ainsi, cette insulte est clairement de nature **sexiste** puisqu'elle rabaisse un homme à l'état châtré de femme.⁴



² Claudine Moïse, Gros mots et insultes des adolescents dans Revue de l'enfance et de l'adolescence.

³ Pour aller plus loin sur ce sujet des interdits fondamentaux consulter Sigmund Freud, Totem et tabou, 1913.

⁴ Elisabeth Badinter, XY, de l'identité masculine, 1992.

Les injures « salope » et « pute » sont les plus fréquemment utilisées pour insulter une femme. Comparées à des objets sexuelles, les femmes sont ainsi déshumanisées et humiliées : elles perdent leur statut d'humaines et sont réduites à l'état de chose inanimée.

« C'est pas grave ! »

Les effets de la violence verbale sont minimisés. Mal être, blocages émotionnels, somatisation, perte de confiance en soi... **Les ravages sont nombreux et très souvent sous-estimés dans leur violence et dans la durée de leurs effets.** Un individu qui subit la violence verbale de façon quotidienne et répétée sera probablement marqué à vie, les enfants tout particulièrement.



La banalisation des mots violents contribue à minimiser les conséquences. Quand un individu est mis face à sa violence verbale, sa réponse est souvent la même : « C'est pas grave ! », « J'ai dit ça comme ça, s'en y penser ! »... Mais les mots ont un sens et ils atteignent l'intimité même de l'interlocuteur. Sous l'effet de la colère il se peut que nos paroles nous dépassent et nous échappent, mais dans tous les cas, nous sommes les auteurs de cette violence et donc responsables. Le reconnaître ouvertement c'est la possibilité pour l'autre de commencer à se réparer.

Reconnaître ses émotions est une preuve de grande force.

Sortir de la violence ?

Mais est-ce possible de sortir de la violence verbale ? N'y-a-t-il pas un risque de se laisser marcher dessus et de passer pour un faible ?

Il s'agit de comprendre que sortir de la violence ne veut pas dire arrêter de se défendre. Il s'agit plutôt de prendre conscience de ce qui se joue en nous au moment où nous sommes submergés par des émotions négatives, telles que la haine ou la rancœur. Revenir à soi et se réapproprier ses émotions permet de faire le premier pas vers une pleine conscience de notre mal être et de ce que nous

n'arrivons pas à dire. Bien ! Mais concrètement ça veut dire quoi ? Comment s'y prendre ?

L'émotion clé : la colère

Très souvent le premier signe de la violence et donc d'un dysfonctionnement dans notre vie c'est la **colère**. Elle est un bon point de repère parce qu'elle est le signe que quelque chose ne va pas. Si on ne l'écoute pas et qu'on l'étouffe, elle s'accumule et augmente en intensité jusqu'à l'implosion. **La colère est en lien étroit avec la peur et la souffrance.** Elle est donc le sommet visible de l'iceberg et pour l'apaiser il est nécessaire de remonter à son origine. Un bon moyen pour y parvenir : la parole.

Reconnaître ses émotions est une preuve de grande force. On pense souvent qu'en tenant à distance nos émotions on sera plus fort, un peu comme si l'émotion était une faiblesse. Mais l'émotion n'est pas une faiblesse, elle n'est pas non plus un atout, elle fait simplement partie de nous. L'émotion est là et quand on lui fait de la place, ce n'est pas faire preuve de faiblesse ou d'égoïsme, c'est juste courageux. Affronter ses peurs, c'est courageux. Affronter sa tristesse, c'est courageux. Faire face à l'amour qu'on ressent, c'est courageux. Ainsi, **dire, verbaliser son ressenti c'est courageux.** Hurler et insulter c'est fuir l'origine de ses émotions, c'est se couper de soi et de l'autre.

Se remettre en question...

Dans cette société qui nous impose de mettre en pratique la loi du plus fort, la violence verbale est banalisée et mésestimée dans les ravages qu'elle cause. Tenir nos émotions à distance, ne pas s'arrêter, ne pas réfléchir contribue à notre mal être et entretient nos manques à dire. Serrer les fesses et attendre que ça passe n'aide en rien... au contraire. Ainsi, une vie plus douce au contact des uns et des autres n'est pas utopique, mais simplement une mise en question de soi.

**Adeline Sublet,
psychanalyste
avril 2020**