

Conseils pour les responsables de communauté

sur les réactions psychologiques et émotionnelles possibles

Bénédicte Berruyer-Lamoine, psychologue.

1/Importance de la parole :

La parole doit pouvoir circuler librement, et le temps nécessaire, même si vous avez l'impression de répétitions, de redites, de désordre. C'est un moyen normal d'évacuer le stress, d'intégrer les informations (ça permet de les reformuler avec ses propres mots), de relire les situations et l'histoire, d'essayer de comprendre, de mettre du sens à ce qui s'est vécu et à ce qui se vit actuellement.

2/ Réactions émotionnelles prévisibles :

Les révélations des faits peuvent constituer un choc pour certaines personnes ; elles peuvent entendre ces révélations comme un choc, une attaque, contre leur propre personne, leur identité, collective et individuelle. Elles vont donc mettre en place des attitudes défensives (ce qu'on appelle en psychologie « mécanisme de défense ») :

-**La Sidération**, impossibilité de réagir.

-**Le Déni** : « non, ce n'est pas possible », car ce n'est pas pensable.

-**la Colère** (contre les responsables de la communauté, les journalistes, contre les victimes « qui exagèrent ou nous mettent en danger »..) Comme une manière de rejeter la « faute » sur d'autres.

3/Autres émotions :

-**Déprime, tristesse, déception**. Cela ressemble à un « travail de deuil ». Sentiment d'avoir « perdu » quelque chose de très important, un Idéal, une partie de Soi.

-**Angoisse ; perte des sécurités et des certitudes** : « Que va-t-on devenir ? Qu'est-ce qui va se passer ? »

-**Honte, sentiment de culpabilité** : des personnes ayant vécu les périodes mentionnées dans le rapport, n'ayant pas vu de problème dans l'attitude du père Finet, peuvent après coup se sentir coupables, complices, avec le sentiment même imaginaire, d'avoir « participé » aux déviances, ou laissé faire, n'avoir rien fait pour les empêcher. Il est important d'accueillir ce

sentiment de culpabilité, qui témoigne de la manière dont un individu réinterroge sa propre attitude, son propre positionnement subjectif. Il ne faut pas aller trop vite à déculpabiliser, (« mais non tu n'y es pour rien ») ce qui risquerait de court-circuiter ce travail personnel .

On peut soutenir la personne en l'aidant à formuler : « que penses -tu que tu aurais pu faire à ce moment -là ? qu'as-tu pensé, ressenti, alors ? ». Cela permet aussi de faire le lien avec la responsabilité collective, on est responsable ensemble, on peut s'interroger ensemble et individuellement.

Toutes ces réactions émotionnelles sont normales, elles peuvent survenir pour la même personne à des moments différents. Elles peuvent être contradictoire (par exemple : alternance de colère et d'auto-accusation), et l'évolution n'est pas forcément linéaire. Il est important de laisser les personnes s'exprimer, d'autoriser l'émotion, il n'y a pas de « juste » conduite à avoir, de « bonne réaction » et de « bonne » ou « mauvaise » émotion. Toute réaction émotionnelle doit être accueillie, c'est une première étape qui permettra aux personnes d'avancer ensuite.

Ce qui sera aidant dans un deuxième temps sera de se projeter à nouveau pour construire l'avenir, continuer à construire ensemble la communauté, retrouver ce qui nous rassemble. Ce n'est pas possible tout de suite, cela peut être refusé, mais on peut le mettre en perspective, comme une manière de dire que ce qu'on vit de difficile nous permettra d'aller plus loin, de nous renouveler. Cela permet d'y mettre du sens, et ce qui a du sens aide à avancer et à traverser la difficulté.

4/ Fragilisation particulière de certaines personnes

Certaines personnes peuvent se révéler plus fragiles que d'autres, du fait de leur histoire personnelle, liée ou non à des abus sexuels dans l'enfance par exemple, ou d'autres sortes de violence ou d'emprise, dans le cadre religieux par exemple. Des émotions et souvenirs anciens, parfois très anciens, peuvent être réveillés. Il faudra toujours faire attention à la manière dont on parle en groupe des victimes évoquées dans le rapport de la commission, car cela peut être très violent pour quelqu'un qui a vécu ce type de situations. Par exemple, si quelqu'un réagit en assemblée ou en groupe par la colère contre les victimes, comme on l'a vu dans les mécanismes de défense, on peut dire devant tous : « tu as le droit d'être en colère parce que tu souffres et tu ne comprends pas ce qui se passe, mais les victimes ont droit à notre respect ». Il est important que tous entendent.

Et bien sûr, il sera fondamental d'accueillir toute personne ayant besoin de parler de vécus d'abus ou de violence, d'être vigilant à des signaux d'alerte, des appels à l'aide, qui ne sont pas forcément adressés de manière claire et directe.