



Guide pour ne plus subir

Comprendre — Sortir — Reconstruire



Clotilde — coach en reconstruction de vie





Sommaire

PARTIE 1 — COMPRENDRE CE QUE TU VIS

Chapitre 1 — Ce que tu vis a peut-être un nom

Chapitre 2 — Comment on en arrive là

Chapitre 3 — Ce que ça fait en toi

Chapitre 4 — Pourquoi c'est si difficile de partir

PARTIE 2 — SORTIR

Chapitre 5 — Ce que tu as le droit de faire

Chapitre 6 — Les premiers pas concrets

PARTIE 3 — L'APRÈS

Chapitre 7 — L'après — ce qu'on ne dit pas

Chapitre 8 — Ce que le corps garde en mémoire

Chapitre 9 — Se retrouver, vraiment

Conclusion

Page ressources — Les contacts utiles

Note personnelle



Pour commencer

Tu as ouvert ce guide.

C'est peut-être un geste anodin. Ou peut-être que non. Peut-être que ça t'a demandé quelque chose — un peu de courage, un peu d'honnêteté avec toi-même, ou juste une fatigue suffisamment grande pour que tu te dises que tu ne peux plus continuer comme ça.

Quelle que soit la raison — tu es au bon endroit.

Ce guide a été écrit pour toi. Pour la personne qui doute encore de ce qu'elle vit. Pour celle qui minimise depuis trop longtemps. Pour celle qui sent au fond qu'il y a quelque chose qui ne va pas, sans réussir encore à le nommer. Pour celle qui a essayé d'en parler et n'a pas été comprise. Pour celle qui se demande si elle exagère.

Et aussi pour celle qui sait exactement ce qu'elle vit — mais qui ne trouve pas encore la force, ni le chemin.

Ce guide parle de tout. Des situations qui font mal de l'intérieur sans laisser de traces visibles. Et des situations bien plus graves — les violences physiques, les violences sexuelles, les abus sur les enfants, les situations où c'est la sécurité elle-même qui est en jeu. Il n'y a pas de hiérarchie ici. Pas de seuil à atteindre pour

avoir le droit de se sentir concernée. Si quelque chose résonne en toi — c'est suffisant.

Tu n'exagères pas.

Je m'appelle Clotilde. Je suis coach en reconstruction de vie, j'accompagne des personnes qui traversent — ou qui ont traversé — des situations de violence, d'emprise, d'abus. Des situations qui vont du plus subtil au plus grave. Des situations dont on ne parle pas assez, ou mal, ou pas avec les bons mots.

Je fais ce travail parce que je l'ai vécu. De l'intérieur. Pas en théorie — en vrai. Je sais ce que c'est de minimiser pendant des années. De s'adapter. De perdre progressivement le fil de qui on est. De traverser des choses qu'on n'aurait jamais imaginé traverser. De ne plus savoir très bien ce qui est normal et ce qui ne l'est pas. De se retrouver seule avec quelque chose de très lourd, sans savoir vers qui se tourner, ni même comment mettre des mots dessus.

Je sais aussi ce que c'est que les démarches épuisantes, les nuits sans sommeil, les moments de doute profond sur l'avenir. Et je sais ce que c'est de s'en sortir — pas indemne, mais debout. Différente. Plus solide, d'une solidité qu'on ne construit que comme ça.

Je n'en dis pas plus ici. Mais je voulais que tu saches que ce que tu vas lire ne vient pas d'un livre. Ça vient d'une expérience réelle, et d'années passées à comprendre, à me reconstruire, et aujourd'hui à accompagner d'autres personnes sur ce chemin.

Mon travail a un sens qui me dépasse. Et ce guide — j'aurais voulu l'avoir quand j'en avais besoin. J'ai choisi de l'écrire au féminin, parce que c'est mon vécu et celui des personnes que j'accompagne le plus souvent. Si tu te reconnais dans ces mots, alors ce guide est aussi pour toi.

Ce que ce guide est

C'est un espace pour comprendre. Pour mettre des mots sur ce que tu vis ou ce que tu as vécu. Pour que certaines choses qui semblaient floues deviennent un peu plus claires. Pour que tu te sentes moins seule avec tout ça.

Il suit un chemin en trois temps — comprendre ce qui se passe, envisager de sortir, et se préparer à ce qui vient après. Ce n'est pas un chemin linéaire dans la vraie vie. Tu peux le lire d'une traite ou le prendre par morceaux, revenir à certains chapitres, en sauter d'autres pour l'instant. Il n'y a pas de bonne façon de le lire. Il y a ta façon.

Ce que ce guide n'est pas

Ce n'est pas un diagnostic. Ce n'est pas une injonction à partir, à agir, à tout décider maintenant. Ce n'est pas un jugement sur tes choix, sur le temps que tu as mis, sur ce que tu as toléré ou vécu.

Et ce n'est pas non plus un substitut à un accompagnement professionnel. Si ta situation est grave ou dangereuse — si toi ou tes enfants êtes en danger — il y a des personnes formées pour ça, disponibles maintenant, et tu trouveras leurs contacts dans ce guide. Ne reste pas seule avec quelque chose d'urgent.

Ce que tu as vécu — ou ce que tu vis — ce n'est pas de ta faute. Même si on t'a fait croire le contraire. Même si tu t'es toi-même convaincue que tu aurais pu faire autrement. Même si c'est difficile à entendre aujourd'hui.

Tu n'avais pas à mériter ce qui t'est arrivé.
Personne ne mérite ça.

Ce guide ne te le dira pas qu'une fois. Il te le dira autant de fois que nécessaire. Parce que parfois — il faut l'entendre beaucoup avant de commencer à y croire vraiment.

Alors — bienvenue. Je suis contente que tu sois là.

 **Clotilde**



PARTIE 1

Comprendre ce que tu vis

Chapitre 1 — Ce que tu vis a peut-être un nom

Il y a quelque chose d'important que je veux te dire avant même de commencer ce chapitre.

Beaucoup de personnes qui vivent une situation difficile ne se reconnaissent pas dans les mots qu'on utilise habituellement. « Violence », « victime », « emprise » — ces mots font peur. Ils semblent trop grands, trop graves, trop définitifs. On se dit — ce n'est pas vraiment ça. Ce n'est pas si grave. D'autres ont vécu bien pire.

Ce mécanisme-là — minimiser ce qu'on vit pour ne pas avoir à l'appeler par son nom — c'est l'une des premières choses que ce chapitre va essayer de dénouer.

Parce que nommer ce qu'on vit — ce n'est pas dramatiser. C'est voir. Et voir, c'est le début de tout.

La violence physique

C'est la plus visible. La plus facile à nommer — en théorie. Les coups, les bousculades, les gifles, les étreintes qui font mal, les objets lancés. Les marques sur le corps. Les douleurs qu'on cache, qu'on explique autrement, qu'on minimise devant les autres et parfois devant soi-même.

Mais même la violence physique — on trouve des façons de ne pas la voir pour ce qu'elle est. On dit que c'était exceptionnel. Que c'était la première fois. Que ça ne se reproduira pas. Que c'est parce qu'il était stressé, qu'il avait bu, que la situation était tendue. On cherche une explication qui permette de ne pas appeler ça violence.

Ce que je veux te dire : un seul épisode suffit. Une seule fois. Ce n'est pas une question de fréquence ou d'intensité. Dès qu'un corps est touché sans consentement, avec l'intention de faire mal ou de contrôler — c'est de la violence.

La violence psychologique

C'est la plus difficile à nommer. La plus facile à nier — pour l'autre, et pour soi-même. Et pourtant c'est souvent celle qui abîme le plus en profondeur, parce qu'elle s'attaque à ce qu'on est, pas seulement à ce qu'on ressent.

Elle prend des formes très différentes. Les humiliations — dites clairement ou glissées sous forme de remarques, de soupirs, de plaisanteries qui blessent. Les regards qui écrasent. Les silences punis. La dévalorisation répétée — sur ce qu'on fait, ce qu'on dit, ce qu'on est. Les accusations. Les mensonges. La manipulation — faire culpabiliser, retourner les situations, nier ce qui s'est passé, convaincre qu'on est trop sensible, trop fragile, trop difficile.

Il y a aussi ce qu'on appelle la violence par le contrôle. Surveiller. Épier. Vérifier les téléphones, les messages, les déplacements. Décider à la place. Imposer des règles. Isoler progressivement — des amis, de la famille, de tout ce qui pourrait soutenir ou éclairer.

Et puis il y a les formes qu'on reconnaît encore moins. Les gentillesse qui contrôlent. La personne qui fait tout pour toi — en apparence attentionnée, présente, dévouée — mais qui en réalité crée une dépendance. Qui gère, qui décide, qui organise, jusqu'à ce que tu ne saches plus faire seule. Qui te laisse tout le reste — les tâches épuisantes, les responsabilités lourdes, la charge mentale entière — pendant qu'il ou elle garde le contrôle sur ce qui compte vraiment. Ce n'est pas de l'amour. C'est de l'organisation du pouvoir.

Il y a aussi ce qu'on appelle le gaslighting — et il n'existe pas vraiment de mot français pour le dire aussi précisément. C'est quand quelqu'un te fait douter de ta propre perception de la réalité. Te dit que tu as mal compris. Que ça ne s'est pas passé comme ça. Que tu inventes, que tu exagères, que tu es folle. Jusqu'à ce que tu ne fasses plus confiance à ta propre mémoire, à tes propres ressentis. C'est l'une des formes les plus destructrices de violence psychologique — parce qu'elle te prive de ton propre regard sur les choses.

La violence sexuelle

Elle existe dans les relations de couple, dans la famille, dans des contextes professionnels ou sociaux. Elle est rarement nommée, encore plus rarement dite à voix haute — parce que la honte qui l'accompagne est immense, et parce qu'on a souvent appris qu'on n'avait pas vraiment le droit de refuser, ou qu'on avait dit oui sans vraiment le penser, ou qu'on ne savait pas très bien si c'était normal ou pas.

Ce n'est pas normal.

Le consentement — réel, libre, enthousiaste — n'est pas négociable. Ni dans une relation de couple, ni nulle part ailleurs. Être en couple ne signifie pas consentir à tout, tout le temps. Et toute relation sexuelle imposée, forcée,

obtenue par pression, par peur ou par manipulation — c'est une violence.

La violence financière

On en parle peu. Et pourtant elle est très courante, très efficace comme mécanisme de contrôle, et elle peut rendre le départ presque impossible à envisager concrètement.

Elle peut prendre plusieurs formes. Contrôler l'argent — ne pas donner accès aux comptes, imposer de demander pour chaque dépense, surveiller chaque euro. Interdire de travailler — ou au contraire, obliger à travailler pour prendre l'argent. Créer une dépendance financière totale de façon progressive et délibérée. Accumuler des dettes au nom de l'autre. Détruire la réputation professionnelle pour couper toute autonomie économique.

Et il y a une forme plus subtile encore — te laisser porter seule toute la charge financière du foyer. Les factures, les courses, les enfants, le loyer — tout sur toi, pendant que l'autre contribue peu ou pas, ou dépense librement sans rendre de comptes. C'est épuisant. Et cet épuisement n'est pas un accident — il te maintient dans une dépendance, dans une fatigue qui rend le départ encore plus difficile à envisager.

La violence sociale et l'isolement

Couper progressivement une personne de ses liens — amis, famille, collègues, tout ce qui constitue un réseau de soutien et un regard extérieur. Ça peut se faire de façon très visible — interdire de voir certaines personnes, créer des conflits délibérément pour éloigner l'entourage. Mais ça peut aussi être bien plus subtil — des remarques répétées sur les amis, sur la famille, qui finissent par créer de la distance. Une façon de rendre les sorties si compliquées qu'on finit par y renoncer. Une ambiance si lourde au retour qu'on préfère rester.

L'isolement est l'un des mécanismes les plus puissants. Parce que sans regard extérieur, sans quelqu'un qui dit « attends, ce n'est pas normal » — on finit par ne plus savoir soi-même ce qui est normal.

Les violences sur les enfants

Il faut en parler. Directement. Sans détour.

Les enfants peuvent être victimes directement — violence physique, psychologique, sexuelle. Ou ils peuvent être exposés aux violences entre adultes — témoins de scènes, de cris, de coups, d'humiliations. Les deux font des dégâts profonds et durables. Les deux constituent des

violences à part entière, même si l'enfant lui-même n'est pas touché physiquement.

Et il y a quelque chose d'essentiel à savoir sur les enfants, surtout les très jeunes. Un enfant qui parle — même maladroitement, même avec des mots d'enfant, même de façon fragmentée — dit quelque chose de vrai. Un enfant qui parle, qui change de comportement, qui exprime une peur ou un malaise, mérite toujours d'être pris au sérieux. Même si tout n'est pas encore clair. Même si l'adulte concerné nie. Même si cela semble difficile à entendre.

Si des enfants sont impliqués dans ta situation — c'est une urgence qui dépasse tout le reste. Tu n'as pas à avoir la preuve absolue avant de demander de l'aide.

Le 119 — Allô Enfance en Danger est disponible 24h/24, gratuit, anonyme. Si tu as le moindre doute sur la sécurité d'un enfant — appelle.

Et tout ce qui est entre les deux

Il y a des situations qui ne rentrent pas parfaitement dans une case. Des relations où plusieurs formes de violence coexistent. Des situations qui ont évolué — ce qui était « seulement » psychologique est devenu physique. Ou l'inverse. Des contextes

professionnels toxiques qui ont des allures d'emprise. Des relations familiales dans lesquelles on a grandi et qu'on n'a jamais eu les mots pour décrire autrement que « c'était compliqué ».

Il n'y a pas de bonne case. Il n'y a pas de seuil de gravité à atteindre.

Il y a juste une question à se poser, honnêtement : est-ce que cette situation m'abîme ?

Si la réponse est oui — tu as toute la légitimité du monde pour être là, pour lire ce guide, pour chercher un chemin.



Chapitre 2 — Comment on en arrive là

C'est peut-être la question que tu te poses depuis longtemps. Ou celle que les autres te posent, maladroitement, sans comprendre vraiment ce qu'ils demandent.

Comment on en arrive là ?

Comment une personne intelligente, capable, qui a des amis, qui travaille, qui aime ses enfants — comment cette personne se retrouve dans une situation pareille ? Comment elle n'a pas vu ? Comment elle est restée ?

Je vais te répondre. Pas pour excuser ce qui s'est passé. Pas pour minimiser. Mais parce que comprendre le mécanisme — c'est la première étape pour arrêter de se l'expliquer par une faiblesse personnelle qui n'existe pas.

La grenouille et l'eau qui chauffe

Tu as peut-être entendu cette image. Une grenouille dans une casserole d'eau froide. Si on augmente la température très progressivement — elle ne saute pas. Elle s'adapte. Elle s'habitue. À chaque degré supplémentaire, son corps s'ajuste. Jusqu'à ce qu'il soit trop tard.

Ce n'est pas de la stupidité. C'est de l'adaptation. C'est ce que les organismes vivants font pour survivre — ils s'ajustent à leur environnement, progressivement, sans même en avoir conscience.

C'est exactement ce qui se passe dans une situation de violence ou de relation qui abîme.

Personne ne se lève un matin en décidant d'accepter d'être maltraitée. Personne ne rencontre quelqu'un et choisit consciemment d'entrer dans une relation destructrice. Ça ne fonctionne pas comme ça. Ça s'installe. Doucement. Par étapes si petites qu'on ne les voit pas.

Le début — quand rien ne ressemble encore à ce que c'est

Au début, il y a souvent tout le contraire. De l'attention. De l'intensité. Quelqu'un qui te voit, qui te comprend, qui te donne l'impression d'être importante, unique, enfin vraiment rencontrée. Ce qu'on appelle parfois le « love bombing » — une mise sous perfusion d'affection et d'attention qui crée un attachement fort, très vite.

Et puis quelque chose change. Imperceptiblement d'abord. Un commentaire qui blesse, mais qu'on excuse — il était fatigué, stressé, ce n'est pas son habitude. Une réaction qui surprend, mais qu'on minimise — tout le monde a ses mauvais jours. Une situation qui gratte, mais qu'on met de côté — ce n'est pas grave, ce n'est que ça.

Et on s'adapte. Une première fois. Puis une deuxième. Puis une centième.

Ce qui complique encore les choses — c'est que ce n'est pas terrible tout le temps. Il y a des moments bons. Des moments doux. Des moments où on retrouve la personne qu'on a connue au début. Des excuses. Des promesses. Des périodes de calme qui font espérer que c'était exceptionnel, que c'est fini, que ça va changer.

Cet espoir — il est humain. Il est même beau. Mais dans ce contexte — il retient. Et on verra dans un prochain chapitre pourquoi il est si difficile de s'en défaire.

Le seuil de tolérance

C'est le mécanisme central. Celui qui explique presque tout.

Notre seuil de tolérance — c'est la limite à partir de laquelle on dit non, on réagit, on part. Cette limite n'est pas fixe. Elle bouge. Et dans une situation de violence, elle monte progressivement — si progressivement qu'on ne s'en rend pas compte.

Ce qui était inacceptable au début devient tolérable. Ce qui était tolérable devient normal. Ce qui était normal devient attendu. Et à chaque fois qu'on s'adapte — le seuil monte d'un cran.

Il y a un an, tu n'aurais jamais accepté ça. Il y a deux ans, tu serais partie. Mais aujourd'hui — tu t'es tellement habituée que tu ne sais même

plus très bien ce qui est acceptable ou non. Tu as perdu le repère.

Ce n'est pas de la faiblesse. C'est le mécanisme. Il est aussi vieux que l'humanité. Et il est d'autant plus puissant que la situation s'installe tôt, que l'isolement empêche d'avoir un regard extérieur, et que l'épuisement entame progressivement la capacité à résister.

Le doute — l'arme la plus efficace

Dans beaucoup de situations difficiles, il y a quelque chose qui s'ajoute au seuil de tolérance et qui le rend encore plus difficile à percevoir.

Le doute.

Pas le doute de l'autre — le doute de soi-même.

Quand quelqu'un te dit régulièrement que tu exagères, que tu es trop sensible, que tu as mal compris, que ça ne s'est pas passé comme ça — à force, tu commences à te demander s'il a peut-être raison. Tu remets en question ta propre mémoire. Tes propres ressentis. Ta propre perception de la réalité.

C'est un processus lent. Et il est dévastateur. Parce qu'une fois qu'on ne fait plus confiance à son propre regard, on n'a plus de boussole. On devient dépendante du regard de l'autre pour

savoir ce qui est vrai. Et l'autre — c'est précisément lui qui te dit que tu as tort.

Si tu te reconnais là-dedans — si tu passes beaucoup de temps à te demander si tu as exagéré, si tu as mal interprété, si c'est vraiment si grave — c'est une information. Une information importante sur ce qui se passe dans ta relation.

Ce que ça ne signifie pas

Comprendre tout ça — le seuil de tolérance, le doute installé, l'espoir qui retient — ne signifie pas que tu aurais dû voir plus tôt. Ni que tu aurais dû partir plus tôt. Ni que c'est de ta faute si tu es encore là.

Ça signifie que tu étais face à des mécanismes très puissants, très humains, très réels — et que ta réponse à ces mécanismes était une réponse normale. Pas une faiblesse. Pas une erreur de jugement. Une réponse humaine à une situation conçue, consciemment ou non, pour te maintenir en place.

Le problème n'était pas toi.

Le problème n'a jamais été toi.



Chapitre 3 — Ce que ça fait en toi

On peut vivre dans une situation qui abîme pendant des mois, parfois des années, sans vraiment mettre le doigt dessus. Pas parce qu'on est aveugle. Pas parce qu'on est naïve. Mais parce que ce que ça fait — de l'intérieur — ressemble à tellement d'autres choses. À de la fatigue. Au stress. À une mauvaise passe. À la vie, tout simplement.

Ce chapitre parle de ce qui se passe en toi. Dans ton corps, dans ta tête, dans ta façon d'être au monde. Pas pour te faire mal — pour que tu te reconnaises. Et pour que ce que tu vis depuis trop longtemps ait enfin une explication.

Le mode survie

Il arrive un moment — progressif, insidieux — où on bascule sans s'en rendre compte dans ce que j'appelle le mode survie.

On fonctionne encore. On se lève le matin. On gère les enfants, le travail, le quotidien. De l'extérieur, ça peut même sembler tenir. Mais de l'intérieur — on ne vit plus vraiment. On tient. On gère les journées une par une. On met un pied devant l'autre parce qu'il le faut. Mais

l'énergie pour soi, pour le plaisir, pour les projets, pour rire vraiment — elle a disparu quelque part en chemin.

Le mode survie, c'est quand toutes les ressources disponibles sont mobilisées pour gérer la situation — anticiper les réactions de l'autre, désamorcer les tensions, protéger les enfants, faire bonne figure à l'extérieur, tenir. Il ne reste plus rien pour le reste.

Ce n'est pas de la dépression, même si ça y ressemble parfois. Ce n'est pas de la paresse. Ce n'est pas un manque de volonté. C'est un système qui a tout donné pour survivre — et qui est à bout.

Ce que le corps sait

Le corps parle. Il a toujours parlé. Souvent bien avant que la tête accepte d'entendre.

Les insomnies qui s'installent. La fatigue chronique qui ne passe pas même avec du repos. Les tensions dans les épaules, dans la nuque, dans le ventre — cette boule permanente qui ne disparaît jamais vraiment. Les maux de tête répétés. Les maladies qui se succèdent. Les troubles digestifs. Les crises d'angoisse qui arrivent de nulle part.

Le corps enregistre ce que la tête minimise. Il garde la trace de chaque tension, de chaque peur, de chaque moment où on s'est tue, où on

s'est retenue, où on a ravalé quelque chose. Et à un moment — il dit stop. Pas avec des mots. Avec des symptômes.

Si ton corps te parle depuis un moment — écoute-le. Pas pour te faire peur. Mais parce qu'il te dit quelque chose d'important sur ce que tu traverses réellement.

La perte d'identité

C'est l'une des conséquences les plus profondes et les moins visibles de ce genre de situations. Et c'est souvent celle dont on parle le moins.

Dans une relation qui abîme, on s'efface. Progressivement. Sans même s'en rendre compte. On s'adapte tellement à l'autre — à ses humeurs, à ses attentes, à ses règles implicites, à ce qui évite les tensions — qu'on finit par perdre de vue qui on est vraiment.

Ce qu'on aimait faire. Ce qui nous faisait rire. Les amis qu'on voyait. Les projets qu'on avait. La façon d'être qu'on avait — légère, spontanée, curieuse, joyeuse. Tout ça s'est effiloché doucement, si doucement qu'on ne peut pas dater le moment où ça a commencé.

Cette identité perdue — elle n'a pas disparu. Elle a été étouffée. Mise en veille. Mais elle est toujours là, quelque part sous tout ça. Et elle revient. Pas d'un coup — mais elle revient.

Le brouillage des repères

Quelque chose de particulièrement dévastateur se produit avec le temps. On perd la capacité à distinguer ce qui est normal de ce qui ne l'est pas.

Quand on a entendu suffisamment de fois qu'on exagère, qu'on est trop sensible, qu'on fait des histoires pour rien — on finit par se demander si c'est vrai. Quand le seuil de tolérance a suffisamment monté, ce qui devrait choquer ne choque plus. Quand l'isolement a fait son travail, il n'y a plus de regard extérieur pour dire « attends, ce n'est pas normal ce que tu décris ».

On tourne en rond dans sa propre tête. On rejoue les scènes. On cherche ce qu'on aurait pu faire autrement. Et souvent — on arrive à la conclusion que le problème, c'est soi.

Ce n'est pas la conclusion juste. Mais c'est celle qu'une situation difficile installe, méthodiquement, avec le temps.

Les signaux des autres — et pourquoi on ne les entend pas

Il y a quelque chose de douloureux que beaucoup de personnes réalisent après coup. Les signaux étaient là. Pas seulement en elles — autour d'elles aussi.

Une amie qui dit — « tu as changé, tu n'es plus la même ». Un membre de la famille qui exprime une inquiétude, maladroitement peut-être, mais sincèrement. Des gens qui voient — parce que de l'extérieur, parfois, c'est plus visible que de l'intérieur.

Et toi — tu minimises. Tu protèges. Tu expliques que ça va, que c'est une période difficile, que les autres ne comprennent pas vraiment. Tu prends la défense de la situation, de la relation, du foyer — parce que l'admettre, ce serait tout ébranler. Et ébranler tout ça — c'est terrifiant.

Il y a aussi autre chose. La honte déjà présente à ce stade — pas encore nommée, pas encore consciente, mais déjà là. La peur de ce que les autres vont penser. La loyauté envers la relation, envers ce qu'on a construit, envers la personne qu'on a aimée et qu'on espère retrouver. Tout ça ensemble crée une résistance à entendre ce que les proches voient pourtant clairement.

Ce réflexe de protection n'est pas de la naïveté. C'est humain. On protège ce à quoi on tient, ce qu'on a construit, ce qu'on espère encore sauver.

La honte — ce poids qu'on ne montre à personne

La honte est peut-être l'émotion la plus silencieuse dans une situation qui abîme. Et l'une des plus lourdes à porter.

La honte de ne pas être partie plus tôt. La honte que les autres sachent. La honte de ce qu'on a toléré, de ce qu'on a vécu. La honte d'avoir « laissé faire » — comme si on avait eu le choix, comme si c'était simple.

Cette honte-là — elle fait taire. Elle isole encore plus. Elle empêche de demander de l'aide parce qu'on ne veut pas être jugée, parce qu'on a peur de ne pas être crue ou de passer pour quelqu'un qui exagère.

Ce que je veux te dire sur la honte — elle ne t'appartient pas. Elle appartient à la situation. Pas à toi.

Tu n'as rien à avoir honte de ce que tu as traversé. Rien.

L'isolement — comment on se retrouve seule avec tout ça

On a parlé dans le chapitre précédent de l'isolement organisé — celui qu'une situation difficile peut imposer pour couper les liens.

Mais il y a un autre isolement, plus silencieux, que personne n'organise et qui s'installe tout seul.

On voit moins les amis parce qu'on n'a plus l'énergie de faire semblant que tout va bien. On ne rappelle plus parce qu'on ne sait pas quoi dire. On arrête de demander de l'aide parce qu'on a peur de ne pas être crue, ou de faire peur, ou d'inquiéter pour rien. On s'autocensure parce qu'on a honte.

Et un jour — on se retourne, et on réalise qu'on est seule avec tout ça.

Cette solitude-là est particulièrement épuisante. Parce qu'elle renforce le doute — sans regard extérieur, sans quelqu'un qui valide ce qu'on ressent, on finit par croire encore plus facilement que c'est de notre faute, qu'on exagère, qu'on n'a pas vraiment besoin d'aide.

Ce que tout ça signifie — et ce que ça ne signifie pas

Si tu te reconnais dans ce chapitre — ce n'est pas une preuve que tu es faible. Ce n'est pas une preuve que tu es incapable de t'en sortir.

C'est une preuve que tu as vécu quelque chose de difficile. Et que tu as fait ce que tu pouvais,

avec ce que tu avais, dans les conditions qui étaient les tiennes.

Ce n'est pas rien. C'est même énorme.

Et comprendre ce qui se passe en toi — c'est le premier pas pour commencer à aller vers autre chose.



Chapitre 4 — Pourquoi c'est si difficile de partir

C'est peut-être la question la plus douloureuse de ce guide. Celle qu'on se pose soi-même, parfois depuis longtemps. Celle que l'entourage pose — maladroitement, sans comprendre vraiment ce qu'il demande. Celle qui revient la nuit, quand tout est silencieux et qu'on est seule avec ses pensées.

Pourquoi je ne pars pas ?

Je vais y répondre. Pas pour justifier ce qui se passe. Pas pour t'encourager à rester. Mais parce que tant qu'on croit que la réponse à cette question dit quelque chose de négatif sur

soi — on reste coincée dans la culpabilité. Et la culpabilité, ça n'aide pas à avancer.

Parce que ce n'est pas tout le temps terrible

C'est peut-être la chose la plus difficile à expliquer à quelqu'un qui n'a pas vécu ça.

Mais la réalité, c'est que dans la plupart des situations qui abîment, il y a des moments bons. Des moments doux. Des moments où la personne en face est attentive, tendre, drôle — celle pour laquelle on est resté. Des excuses sincères, parfois. Des promesses. Des gestes qui redonnent de l'espoir. Des périodes de calme qui font croire que c'est fini, que ça va changer, que c'était exceptionnel.

Ce cycle — tension, éclat ou malaise, réconciliation, accalmie, puis tension qui remonte — ce cycle est l'un des mécanismes les plus puissants pour maintenir quelqu'un dans une relation difficile. Parce qu'il nourrit l'espoir. Et l'espoir, c'est humain. C'est même beau, l'espoir. Mais dans ce contexte — il retient.

Le cerveau, face à une récompense intermittente — parfois bonne, parfois mauvaise, de façon imprévisible — développe un attachement encore plus fort que face à quelque chose de stable. Ce n'est pas de la

naïveté. Ce n'est pas de la faiblesse. C'est de la neurologie.

Parce qu'on aime encore

Ou on a aimé. Profondément, sincèrement. Et l'amour ne disparaît pas du jour au lendemain, même quand la situation devient insupportable. Même quand on sait que ce n'est pas bon. Même quand on voudrait ne plus ressentir.

Partir de quelqu'un qu'on aime encore — ou qu'on a aimé — c'est un deuil. Un vrai deuil. Pas seulement de la relation — mais de ce qu'elle aurait pu être, de ce qu'on avait espéré, de la personne qu'on croyait avoir rencontrée au début.

Ce deuil-là, on ne peut pas le décréter. Il prend le temps qu'il prend.

Parce que partir, concrètement, c'est compliqué

On parle souvent de courage pour partir. Comme si c'était uniquement une question de volonté. Comme si les obstacles étaient intérieurs.

Mais partir — concrètement — c'est souvent très compliqué. Le logement. L'argent. Les enfants. Les démarches, la justice, les

procédures, les avocats — tout ça semble immense quand on est déjà épuisée.

Ces obstacles sont réels. Ils méritent d'être pris au sérieux — pas balayés d'un revers de main au nom du courage. Et pour chacun d'eux, il existe des réponses, des dispositifs, des gens dont c'est le métier d'aider. On en parlera dans le chapitre suivant.

Parce qu'on a peur

La peur de l'inconnu. La peur de ne pas s'en sortir seule. De ne pas être capable. La peur de la réaction de l'autre. La peur du regard des autres.

Toutes ces peurs sont réelles. Aucune n'est irrationnelle. Elles ont toutes une histoire, une logique. Les reconnaître — c'est déjà les regarder en face plutôt que de les subir dans le noir.

Parce qu'on se sent responsable

Responsable de l'autre. Responsable des enfants. Responsable de ce qui s'est passé. Parce qu'on a fini par croire, à force, que c'était en partie de sa faute.

Ce sentiment de responsabilité — il est compréhensible. Il dit même quelque chose de bien sur toi — ta capacité à te remettre en

question, ta conscience des autres. Mais il a été utilisé contre toi. Et il te coûte très cher.

Parce qu'on ne sait pas qu'on a le droit

C'est peut-être le frein le plus silencieux. Et l'un des plus puissants.

On ne sait pas qu'on a le droit de partir sans avoir la preuve absolue que c'est grave. On ne sait pas qu'on a le droit de se protéger sans attendre que ça empire. On ne sait pas qu'on mérite mieux — parce que trop de choses, trop longtemps, ont dit le contraire.

Tu as le droit. Entièrement. Sans avoir à le justifier, sans avoir à convaincre, sans avoir à attendre que ce soit suffisamment grave pour être légitime.

Tu as le droit de partir d'une situation qui t'abîme. C'est tout. C'est suffisant.

Ce que tout ça ne signifie pas

C'est une carte. Une carte des mécanismes qui t'ont maintenue là — pas par faiblesse, pas par manque de courage, mais parce que ces mécanismes sont réels, puissants, et profondément humains.

Et une carte — ça aide à trouver le chemin.



PARTIE 2

Sortir

Chapitre 5 — Ce que tu as le droit de faire

Ce chapitre est court. Volontairement.

Parce que ce qu'il contient n'a pas besoin d'être long pour être puissant. Il a besoin d'être dit clairement. Simplement. Sans détour.

Parce que dans une situation qui abîme, on perd progressivement le sens de ce à quoi on a droit. On s'habitue à demander la permission. À se justifier. À réduire ses besoins. À exister le moins possible pour déranger le moins possible.

Alors voilà ce que je veux te dire. Simplement. Une chose après l'autre.

Tu as le droit de partir.

Sans avoir attendu que ce soit suffisamment grave. Sans avoir la preuve absolue que ça méritait. Sans avoir tout essayé. Sans avoir obtenu la permission de qui que ce soit.

Une situation qui t'abîme — c'est suffisant. Ton ressenti — c'est suffisant. Ta fatigue — c'est suffisant. Ton envie d'autre chose — c'est suffisant.

Tu as le droit de te protéger.

De mettre ta sécurité en premier. Celle de tes enfants en premier. Avant la stabilité apparente du foyer. Avant ce que les gens vont penser. Avant la culpabilité.

Se protéger n'est pas de l'égoïsme. C'est une nécessité. Et c'est un droit fondamental que personne — absolument personne — ne peut te retirer.

Tu as le droit de ne pas tout expliquer.

Tu n'as pas à raconter en détail ce que tu as vécu pour avoir de l'aide. Tu peux choisir à qui tu parles, ce que tu dis, jusqu'où tu vas dans les explications. Cette histoire — elle t'appartient. Tu en fais ce que tu veux.

Tu as le droit d'avoir peur et d'avancer quand même.

Partir sans avoir peur — ça n'existe presque pas. La peur ne disparaît pas avant d'agir. Elle disparaît en agissant, progressivement, à mesure que chaque petit pas montre qu'on est capable.

Tu n'as pas à attendre de ne plus avoir peur pour commencer. Tu peux avoir peur et faire quand même. Un tout petit pas. Un seul. Et voir.

Tu as le droit de changer d'avis.

De recommencer. D'essayer de partir, de revenir, d'essayer encore. Ce n'est pas de la faiblesse. Dans beaucoup de situations difficiles — on part plusieurs fois avant de partir vraiment. Chaque tentative apprend quelque chose. Chaque retour en arrière fait partie du chemin.

Tu n'as pas échoué parce que tu es encore là. Tu essaies. Et essayer — c'est déjà énorme.

Tu as le droit d'être aidée.

De demander. De tendre la main. D'accepter le soutien qu'on te propose. De contacter des professionnels dont c'est exactement le métier d'accompagner des personnes dans ta situation — sans jugement, sans conditions.

Tu n'as pas à tout porter seule. Tu n'as jamais eu à tout porter seule.

Tu as le droit d'aller mieux.

De te reconstruire. D'être heureuse. D'avoir une vie qui te ressemble, des relations qui te font

du bien, des matins sans cette boule dans le ventre.

Pas la vie d'avant — elle appartient à une autre version de toi. Quelque chose de nouveau. Quelque chose de choisi. Quelque chose de plus solide que tout ce que tu as connu jusqu'ici.

Et surtout — tu as le droit d'exister pour toi.

Pas seulement pour tes enfants. Pas seulement pour les autres. Pas seulement pour être utile, disponible, présente, forte.

Pour toi. Parce que tu comptes. Parce que ta vie a de la valeur. Parce que ce que tu ressens mérite d'être entendu — par les autres, et par toi-même.

Ce n'est pas de l'égoïsme. C'est la base de tout.



Chapitre 6 — Les premiers pas concrets

On arrive dans la partie la plus pratique de ce guide. Celle dont on a besoin quand on a compris, quand on a nommé, quand on sait — mais qu'on ne sait pas encore quoi faire avec tout ça.

Ce chapitre ne va pas te donner un plan parfait. Parce qu'il n'existe pas de plan parfait — chaque situation est différente, chaque chemin vers la sortie est unique. Mais il va te donner des points d'appui. Des ressources concrètes. Des premiers pas possibles — même petits, même imparfaits.

⚠ Si tu es en danger immédiat — si tu as peur pour ta sécurité ou celle de tes enfants ce soir, maintenant — ne continue pas à lire. Appelle le 17 pour la police, ou le 3919 pour les violences faites aux femmes. Les autres choses peuvent attendre. Ta sécurité, non.

Commencer avant de décider

Une des choses qui paralysent le plus — c'est de croire qu'il faut avoir tout décidé avant de pouvoir faire quoi que ce soit. Que le départ doit être planifié dans ses moindres détails pour qu'on ait le droit de commencer à bouger.

Ce n'est pas vrai.

On peut commencer à préparer sans avoir décidé de partir. On peut rassembler des informations sans s'engager à quoi que ce soit. On peut faire des petits gestes concrets qui ne font que t'ouvrir des portes — sans obligation de les franchir maintenant.

Préparer, ce n'est pas partir. C'est juste rendre le départ possible — pour le jour où tu seras prête.

Les documents à rassembler

Progressivement, discrètement, en sécurité — rassemble et mets à l'abri les documents importants. Les tiens, et ceux de tes enfants.

Carte d'identité et passeport. Livret de famille. Actes de naissance. Documents CAF, Sécurité sociale, Pôle Emploi. Relevés bancaires récents. Bulletins de salaire. Documents médicaux importants. Tout contrat ou document officiel à ton nom. Si tu as des preuves de ce que tu as vécu — messages, photos, certificats médicaux — mets-les en sécurité également.

Fais-en des photos ou des photocopies. Confie-les à une personne de confiance, ou stocke-les dans un espace numérique sécurisé que toi seule connais.

Ouvrir un compte bancaire séparé

Si tu ne l'as pas déjà — tu peux ouvrir un compte bancaire à ton seul nom, sans que personne n'en soit informé. C'est ton droit. Tu n'as pas à le justifier.

Progressivement, si c'est possible, y déposer une petite réserve. Même modeste. Avoir accès à de l'argent qui n'appartient qu'à toi — c'est une forme de liberté concrète, même petite, qui compte énormément quand vient le moment d'agir.

Parler à quelqu'un de confiance

Pas forcément pour tout expliquer. Pas forcément pour prendre une décision. Juste — briser l'isolement. Dire à une personne, une seule, que ça ne va pas. Que tu traverses quelque chose de difficile. Que tu as peut-être besoin d'aide.

Choisir cette personne avec soin — quelqu'un qui ne va pas minimiser, qui ne va pas te juger, qui ne va pas tout répéter.

Les ressources disponibles — tu n'es pas seule

Il existe des personnes dont c'est le métier d'aider dans ces situations. Tu n'as pas à tout

savoir avant de les contacter. Tu peux appeler juste pour savoir ce qui existe.

Tu retrouveras à la fin de ce guide une page ressources complète avec tous les contacts utiles selon ta situation.

● **En cas de danger immédiat**

Le 17 — Police secours — si tu es en danger physique maintenant

Le 15 — SAMU — si tu es blessée

Le 3919 — Violences Femmes Info — gratuit, anonyme, disponible tous les jours

Le 119 — Allô Enfance en Danger — si des enfants sont en danger

● **Pour être orientée et accompagnée**

Le CCAS de ta commune — Centre Communal d'Action Sociale. Gratuit, confidentiel. Premier point d'entrée accessible.

Une chose importante sur les démarches judiciaires

Si tu envisages de porter plainte — ou si tu l'as déjà fait — il est important de ne pas naviguer seule. Un avocat, une association d'aide aux victimes, quelqu'un qui connaît ces procédures et peut t'accompagner — c'est essentiel. Pas seulement pour défendre tes droits, mais aussi

pour t'aider à comprendre ce qui se passe, à préparer ce que tu dis et comment tu le dis.

Ne fais pas ces démarches sans soutien si tu peux l'éviter.

Le premier pas — un seul

À la fin de ce chapitre, je ne te demande pas de tout faire. Je te demande une chose.

Une seule.

Appeler le 3919 pour savoir ce qui existe. Prendre rendez-vous au CCAS. Envoyer un message à cette amie de confiance. Ouvrir un compte bancaire séparé. Faire la photo de tes documents importants.

Un seul pas. Concret. Cette semaine.

Parce que le premier pas — même tout petit — il change quelque chose. Il dit que tu es capable. Il prouve que c'est possible. Et il en appelle un deuxième.



PARTIE 3

L'après

Chapitre 7 — L'après — ce qu'on ne dit pas

Il y a un mensonge par omission dans la façon dont on parle de la sortie d'une situation difficile.

On dit — pars, ça ira mieux. On dit — tu vas te reconstruire. On dit — tu vas voir, une fois que tu seras sortie de là, ta vie va changer.

Et c'est vrai. Profondément vrai. Mais ce n'est pas toute la vérité.

Parce que l'après — personne ne te dit vraiment à quoi il ressemble. Et quand tu y arrives et que c'est plus compliqué que prévu, que tu te sens plus perdue que libérée — tu peux croire que tu as fait une erreur.

Ce chapitre est là pour dire la vérité sur l'après. Pas pour faire peur. Pour préparer.

Les premiers temps — le chaos avant le calme

Les premières semaines, parfois les premiers mois après la sortie — ils peuvent ressembler à tout sauf à la libération qu'on imaginait.

Il y a le soulagement, oui. Parfois immense. Mais il y a aussi — souvent en même temps, dans un mélange qui déroute — l'épuisement. Le vide. La désorientation. Cette étrange sensation de ne plus savoir comment se comporter quand il n'y a plus de danger à anticiper.

On a vécu si longtemps en mode alerte que le calme, au début, ne ressemble pas à de la paix. Il ressemble à un silence inconnu, presque inquiétant. Le corps ne sait pas encore qu'il a le droit de se poser.

C'est normal. Ce n'est pas un signe que quelque chose va mal. C'est le signe que quelque chose est en train de changer — profondément, lentement, de l'intérieur.

Le doute qui revient

On peut regretter. Même une situation qui faisait mal. Même une relation qui était destructrice.

Pas forcément la situation elle-même — mais ce qu'elle représentait. La familiarité. Le lien,

même abîmé. Et parfois — la personne qu'on a aimée, celle du début, celle des bons moments. Cette personne-là manque. Même si la situation, elle, ne manque pas.

Ce deuil est réel. Il mérite d'être reconnu — pas jugé, pas balayé, pas caché. On peut savoir qu'on a bien fait de partir et pleurer quand même ce qu'on a perdu. Les deux peuvent coexister. Les deux sont humains.

Et il y a aussi les moments de doute plus durs — se demander si on a bien fait, si on n'a pas exagéré. Ces pensées arrivent. Elles font mal. Et elles mentent.

Quand elles arrivent — reconnais-les. Mais ne les crois pas.

Les démarches — la réalité qu'on ne montre pas

Les démarches administratives sont épuisantes. Le logement, les aides, les papiers, les questions de garde d'enfants — tout ça s'accumule au moment même où tu es la plus fatiguée.

Et puis il y a les démarches judiciaires, quand il y en a. Et là — je veux être honnête avec toi sur quelque chose que peu de gens disent clairement.

La justice prend du temps. Parfois beaucoup de temps. Des mois. Des années, parfois. Les procédures ont leur propre rythme — lent, administratif, souvent incompréhensible. L'issue n'est pas toujours celle qu'on espère, ni dans les délais qu'on espère.

Et pendant tout ce temps — on vit avec quelque chose de suspendu au-dessus de la tête. Une incertitude. Quelque chose qui n'est pas encore réglé, tranché, terminé. Et on essaie quand même de se reconstruire.

Si tu te retrouves dans cette situation — sache que ce n'est pas de ta faute. C'est la réalité de ces processus. Et d'autres l'ont traversé avant toi — avec cette même incertitude, cette même épée de Damoclès — et elles ont continué à vivre pendant ce temps-là. Pas en attendant que tout soit fini. Mais en construisant malgré l'incertitude.

Ta vie ne commence pas quand tout sera terminé. Elle commence maintenant.

Et sur ce chemin-là — ne fais pas les démarches judiciaires seule si tu peux l'éviter. Un avocat, une association d'aide aux victimes — c'est précieux. Pas seulement pour défendre tes droits. Mais pour ne pas porter seule le poids de ce qui traîne.

L'entourage — les surprises douloureuses

L'après réserve parfois des surprises difficiles du côté des proches. Des gens qu'on croyait là — qui ne le sont pas autant qu'on espérait. Des amis qui prennent des distances. De la famille qui minimise, qui conseille de pardonner.

Et de l'autre côté — parfois des surprises belles et inattendues. Des personnes qu'on n'attendait pas et qui sont là, vraiment là.

L'après fait un tri. Ce tri est douloureux. Et avec le recul — il est souvent salutaire. Il fait de la place pour des liens plus vrais, plus choisis, plus solides.

Les enfants dans l'après

Si tu as des enfants — l'après les concerne eux aussi. Et c'est souvent là que la culpabilité est la plus forte.

Ce dont les enfants ont besoin par-dessus tout — c'est d'un parent stable. Pas parfait. Pas toujours fort. Mais présent, honnête avec eux à la mesure de leur âge, et qui prend soin de lui-même. Un parent qui se reconstruit — c'est un parent qui leur montre que c'est possible.

Prendre soin de toi — c'est aussi prendre soin d'eux.

Ce que l'après demande

L'après demande de la patience envers soi-même. Du soutien — pas traverser ça seule. Et du temps. Autant qu'il en faut. Sans se comparer. Sans se fixer des délais.

Il y aura des jours difficiles. Des jours où quelque chose revient, où l'incertitude pèse. Ce ne sont pas des signes qu'on n'avance pas. Ce sont des étapes de ce qui se reconstruit — en profondeur, à son propre rythme.

Tu avances. Même quand ça ne ressemble pas à de l'avancement.



Chapitre 8 — Ce que le corps garde en mémoire

Tu es sortie. Ou tu es en train de sortir. Ou tu commences à envisager de le faire.

Et il y a quelque chose qui se passe — quelque chose que personne ne t'a peut-être expliqué — qui peut faire croire que quelque chose ne va pas. Que tu n'es pas guérie. Que tu n'avances pas assez vite. Que tu es encore trop fragile.

Ce chapitre est là pour te dire que ce que tu ressens dans ton corps — cette vigilance qui ne s'éteint pas, ces réactions qui semblent disproportionnées, cette fatigue qui ne passe pas — ce n'est pas de la fragilité. Ce n'est pas un manque de volonté. Ce n'est pas une preuve que tu n'iras jamais mieux.

C'est ton corps. Qui a fait ce qu'il devait faire pour te protéger. Et qui a besoin de temps pour comprendre que le danger est passé.

Ce que le corps a enregistré

Pendant des mois, parfois des années — ton système nerveux a été en état d'alerte permanent. Il a appris à anticiper. À surveiller les signes avant-coureurs. À décoder les humeurs, les silences, les regards. À se préparer à réagir — fuir, se figer, désamorcer — avant même que le danger soit là.

Mais maintenant — même quand la situation est terminée, même quand tu es en sécurité — ce système d'alerte ne sait pas comment s'éteindre. Il continue à chercher le danger. Il continue à surveiller.

C'est ce qu'on appelle l'hypervigilance. Et c'est l'une des conséquences les plus courantes — et les moins reconnues — d'une période de vie difficile et prolongée.

Comment ça se manifeste

Le téléphone sonne — et le cœur s'emballé. Même si c'est quelqu'un d'autre. Un message arrive — et il y a cette bouffée d'angoisse avant même de lire. Tu sursoutes au moindre bruit. Tu es épuisée sans raison apparente. Tu as du mal à te détendre — même dans des endroits sûrs.

Des cauchemars parfois. Des réveils en sursaut. Et puis il y a ce qu'on appelle les flashbacks — pas forcément des images nettes. Parfois juste une odeur, un son, une façon qu'a quelqu'un de se tenir ou de parler — et quelque chose en toi réagit fortement, sans que tu comprennes tout de suite pourquoi. Ton corps, lui, a reconnu quelque chose.

Il y a aussi parfois l'inverse — un engourdissement. Une distance avec ce qu'on ressent. Comme si les émotions étaient derrière une vitre. C'est aussi une réponse du système nerveux — une façon de se protéger quand ce qu'on a vécu était trop intense pour être intégré d'un coup.

Ce que c'est — et ce que ce n'est pas

Ce que tu vis — ça s'appelle un stress post-traumatique. Ou des réponses post-traumatiques — parce que tout le monde ne développe pas le syndrome complet, mais beaucoup de personnes vivent certains de ces

symptômes après une période difficile prolongée.

Ce n'est pas de la folie. Ce n'est pas de l'instabilité. Ce n'est pas une preuve que tu es trop fragile pour t'en sortir.

C'est une réponse normale d'un système nerveux qui a vécu quelque chose d'anormal. Comme une blessure physique — même en cours de guérison, elle peut encore tirer, être sensible, réagir à certaines conditions. Ce n'est pas une preuve qu'elle ne guérit pas. C'est une preuve qu'elle guérit.

L'emprise qui continue après

Même quand on est sorti d'une situation — même quand on est en sécurité, même quand la distance physique est réelle — on peut sentir encore le pouvoir de l'autre. Cette influence qui continue. Cette voix dans la tête qui ressemble à la sienne. Ces réflexes qui persistent — s'excuser pour rien, anticiper les réactions des autres, se rendre invisible, douter de son propre ressenti.

Ce n'est pas de la faiblesse. C'est la trace de ce qui a été installé — progressivement, profondément — pendant tout ce temps. Et ça se défait. Pas d'un coup. Pas tout seul toujours. Mais ça se défait.

Ce qui aide — les outils concrets

Il y a des choses simples — vraiment simples — qui peuvent aider le système nerveux à sortir de l'état d'alerte. Pas des solutions magiques. Des outils.

La respiration

Inspire lentement par le nez en gonflant le ventre — quatre temps. Retiens — deux temps. Expire lentement par la bouche — six temps. Recommence cinq fois. Ça paraît trop simple. Ça fonctionne vraiment.

L'ancrage 5-4-3-2-1

Nomme cinq choses que tu vois autour de toi. Quatre choses que tu entends. Trois choses que tu peux toucher — et touche-les vraiment. Deux choses que tu sens. Une chose que tu goûtes. Ça court-circuite la réaction d'alerte en ramenant l'attention sur le moment présent.

Le mouvement doux

Marcher. Nager. Faire du yoga. Danser seule dans ta cuisine si ça te chante. Quelque chose qui fait bouger sans mettre sous pression de performance.

Les pieds sur le sol

Quand quelque chose se déclenche — pose les deux pieds à plat sur le sol. Sens le contact.

Prends conscience de ton corps dans l'espace.
Respire.

Quand aller plus loin

Ces outils aident. Mais ils ne remplacent pas un accompagnement thérapeutique quand c'est nécessaire. Si les symptômes sont intenses, fréquents, s'ils perturbent vraiment ta vie quotidienne — consulte un professionnel de santé. Un médecin traitant comme premier pas. Un psychologue formé au trauma. Il existe des thérapies spécifiquement efficaces pour le stress post-traumatique — l'EMDR notamment — qui peuvent faire une vraie différence.

Tu n'as pas à souffrir seule de ce que ton corps garde en mémoire. Il existe des gens formés exactement pour ça.

Ce que le corps garde — et ce qu'il peut retrouver

Le corps garde la mémoire de ce qu'il a traversé. C'est vrai. Mais il garde aussi autre chose — une capacité de récupération qu'on sous-estime presque toujours.

Le système nerveux peut apprendre à se réguler. Les réponses traumatiques peuvent s'apaiser. Le sommeil peut revenir. Les flashbacks peuvent s'espacer, perdre de leur intensité, finir par ne plus revenir.

Ça prend du temps. Ça demande du soutien. Ça ne se fait pas en ligne droite.

Mais ça arrive. Vraiment.

Et un jour — sans qu'on sache exactement quand — on réalise qu'on a passé plusieurs jours sans que le corps soit en alerte. Qu'on s'est réveillée sans cette boule dans le ventre. Qu'on a reçu un message sans avoir peur avant de le lire.

Ce jour-là arrive. Pas pour tout le monde au même rythme. Mais il arrive.



Chapitre 9 — Se retrouver, vraiment

On arrive au dernier chapitre de ce guide.

Et je veux commencer par te dire quelque chose. Si tu es arrivée jusqu'ici — si tu as lu, même en diagonale, même en t'arrêtant par moments parce que c'était trop proche, trop juste, trop douloureux — tu as déjà fait quelque chose d'important. Tu t'es regardée. Tu as

accepté de poser les yeux sur ce que tu vis ou ce que tu as vécu.

Ce chapitre parle de la suite. Pas d'une suite idéale, parfaite, sans accroc. La vraie suite — celle qui se construit dans le désordre, avec des hauts et des bas, avec des jours de doute et des jours de légèreté inattendue.

La reconstruction — deux pas en avant, un pas en arrière

La reconstruction n'est pas un chemin qui monte régulièrement vers quelque chose de mieux. C'est une spirale. Des semaines où tout semble aller — où on se sent légère, capable, en mouvement. Et des jours où quelque chose revient. Une émotion forte qui surgit sans prévenir. Un souvenir. Une fatigue soudaine.

Ces jours-là — ils ne sont pas des reculs. Ils font partie du rythme naturel de ce qui guérit.

Ce qu'il faut faire avec ces jours difficiles — ne pas les combattre. Les accueillir. Se dire — c'est une vague. Elle va passer. Elle passe toujours. Et continuer. Pas malgré la vague. Avec elle.

L'identité qui revient

Dans une situation qui abîme, on s'est effacée. Progressivement, silencieusement. On a mis de côté des choses qui nous nourrissaient — des activités, des liens, une façon d'être, une légèreté qu'on avait avant.

Cette identité-là — elle n'a pas disparu. Elle a été étouffée. Et elle revient.

Pas d'un coup. Pas spectaculairement. Elle revient par petits morceaux, souvent inattendus. Un matin où on rit vraiment. Une activité qu'on reprend et dans laquelle on se retrouve. Une décision qu'on prend seule et qui se passe bien.

Ces moments-là — aussi petits soient-ils — ils comptent énormément. Ils sont les premiers signes que quelque chose revient. Que toi, tu reviens. Garde-les précieusement. Nourris-les.

Le vide autour de soi — ce qu'il révèle

Certaines personnes s'éloignent. Et ça fait mal d'une façon particulière, au moment où on aurait le plus besoin de soutien.

Avec le temps — ce vide prend un autre sens. Il y a un tri qui se fait naturellement. Les personnes qui ne pouvaient pas être là dans les moments difficiles — elles ne sont peut-être

pas les bonnes personnes pour la suite non plus.

Et les personnes qui restent — même peu nombreuses, même imparfaites dans leur façon d'être là — elles valent infiniment. Un cercle petit et solide vaut mieux qu'un grand cercle creux.

Reconstruire la confiance

Après une situation qui abîme — faire confiance à nouveau est l'un des défis les plus complexes de la reconstruction.

Confiance en soi d'abord. Dans son propre jugement. Dans ses ressentis. Dans sa capacité à reconnaître ce qui est bon ou mauvais pour soi. Cette confiance-là a été abîmée — parfois méthodiquement. Et elle se reconstruit progressivement.

Ce que tu as traversé t'a donné quelque chose que tu n'avais pas avant. Un radar. Une capacité à reconnaître certains comportements, certaines dynamiques, certains signaux. Ce radar n'est pas de la paranoïa. C'est de la vigilance saine. Et il te protège.

Les signes d'une relation saine — on se sent libre, pas sur le qui-vive. On peut être soi-même sans s'effacer. Les désaccords se règlent sans violence. On se sent respectée. On n'a pas à

mériter l'amour — il est là, stable, pas conditionnel.

Ces choses existent. Et tu apprendras à les reconnaître.

Les schémas — comprendre pour ne plus reproduire

Ce qu'on a vécu ne vient pas de nulle part. Je veux poser ça ici, avec beaucoup de douceur.

Pas pour culpabiliser. Pas pour dire que c'est de ta faute. Jamais. Mais parce que comprendre ça — c'est ce qui protège vraiment pour la suite.

Pour beaucoup de personnes qui ont traversé une situation qui abîme, ce n'est pas la première fois qu'elles vivent quelque chose de difficile dans leurs relations. Pas forcément identique. Pas forcément aussi grave. Mais quelque chose qui, au fond, se ressemble.

Une amitié déséquilibrée. Une relation familiale compliquée. Un environnement professionnel qui écrase. Ou une autre relation où l'on s'est déjà un peu perdue.

Ces répétitions ne sont pas un hasard. Et elles ne sont pas une fatalité non plus. Elles ont une histoire. Souvent ancienne. Souvent silencieuse. Souvent liée à ce qu'on a appris — sans même s'en rendre compte — sur l'amour, sur les relations, sur ce qu'on mérite.

Quand on grandit dans un environnement où certaines choses ne sont pas justes, mais deviennent normales... on les reconnaît plus tard. Et ce qui est familier, même si ça fait mal, peut attirer. Pas consciemment. Pas volontairement.

Ce n'est pas une faiblesse. C'est un mécanisme humain.

Et à la racine, il y a souvent quelque chose de très profond : la façon dont on se voit, dont on s'est construite, dont on pense — parfois sans le savoir — ce qu'on mérite ou non.

Voir ces schémas, c'est déjà commencer à en sortir. Parce que ce qu'on voit, on peut commencer à le questionner. Et ce qu'on questionne, on peut progressivement le transformer.

Ce travail-là est au cœur de la reconstruction. Pas seulement sortir d'une situation qui abîme. Mais comprendre ce qui nous y a amenée. Et construire quelque chose de différent — de l'intérieur.

Pas contre soi. Avec soi. Et ça, ça ne se fait pas seule. Pas parce que tu n'es pas capable. Mais parce que certaines choses ont besoin d'être regardées à deux pour vraiment se dénouer.

Regarder devant

Il y a un moment dans la reconstruction — on ne sait jamais exactement quand il arrive — où quelque chose bascule doucement.

On commence à penser à l'avenir autrement. Pas avec la peur de ce qui pourrait arriver. Pas avec la nostalgie de ce qui était avant. Mais avec quelque chose de nouveau — une curiosité prudente, une envie timide, une direction qui commence à se dessiner.

Qu'est-ce qui est vraiment important pour toi ? Pas pour les autres. Pour toi. Qu'est-ce que tu refuses maintenant que tu n'aurais pas refusé avant ? Qu'est-ce qui te nourrit ? Quelle vie tu veux construire ?

Il n'y a pas de bonne réponse. Il y a ta réponse. Et elle évolue. Et c'est bien.

La personne d'après

Je veux terminer ce chapitre par quelque chose.

La reconstruction, ce n'est pas revenir comme avant. On ne revient jamais vraiment comme avant après ce qu'on a traversé.

Et c'est une bonne nouvelle — même si ça ne ressemble pas à une bonne nouvelle quand on est au milieu.

Parce que « avant » — c'était une version de toi qui ne voyait pas encore certaines choses. Qui acceptait certaines choses. Qui croyait peut-être mériter moins que ce qu'elle méritait vraiment.

La personne d'après — elle est différente. Elle se connaît mieux. Elle sait ce qu'elle ne veut plus. Elle a traversé quelque chose de difficile et elle est encore là. Elle a une solidité — construite de l'intérieur, pas donnée — que rien ni personne ne peut lui reprendre.

Cette personne — elle arrive. Petit pas après petit pas. Elle est même déjà là, en partie. En train de se révéler, de se dépoussiérer, de reprendre sa place.

Pas la personne d'avant. Celle d'après.

Et elle mérite tout ce qui l'attend.



Conclusion

Tu es arrivée au bout de ce guide.

Peut-être que tu l'as lu d'une traite. Peut-être que tu l'as parcouru par morceaux. Peut-être que certaines pages ont été difficiles à lire, trop proches, trop justes.

Dans tous les cas — tu l'as ouvert. Et tu es restée. Et ça, ce n'est pas rien.

Dans une situation qui abîme, prendre le temps de regarder ce qu'on vit, de mettre des mots, de ne plus détourner les yeux — ça demande quelque chose.

Ce que tu as fait là, c'est déjà un premier pas.

Ce que ce guide peut — et ce qu'il ne peut pas

Ce guide peut t'aider à comprendre. À mettre des mots. À reconnaître certaines choses. À te sentir un peu moins seule.

Mais il a ses limites. Il ne peut pas t'écouter vraiment. Il ne peut pas s'adapter à ton histoire, à ton rythme, à ce que tu traverses précisément. Il ne peut pas être là quand quelque chose remonte.

C'est pour ça que ce guide n'est pas une fin.
C'est un début.

Tu n'as pas à faire ce chemin seule

Ce que tu traverses — ou ce que tu as traversé — mérite d'être accompagné. Pas par des conseils généraux. Pas par des « tu devrais ». Mais par quelqu'un qui comprend ces situations, qui sait les accueillir, et qui peut être là dans la durée.

Je m'appelle Clotilde. Et si je fais ce travail aujourd'hui, c'est parce que je l'ai vécu. Pas en théorie — en vrai.

J'ai connu ce dont parle ce guide. Le mode survie. La perte de repères. L'isolement. Les démarches lourdes. Les moments où on ne voit plus très bien comment avancer.

Et j'ai connu aussi l'autre côté. La reconstruction. Le retour à soi. Quelque chose de plus solide qui se construit, petit à petit.

Je ne te dis pas ça pour me mettre en avant. Je te le dis parce que ça change quelque chose d'être accompagnée par quelqu'un qui comprend de l'intérieur.

Comment je peux t'accompagner

Aujourd'hui, j'accompagne des personnes comme toi. Pas à pas. À leur rythme. Pour

comprendre, en sortir, et se reconstruire vraiment.

Je propose :

Le Parcours Reconstruction

Un accompagnement en petit groupe, pour avancer dans un cadre sécurisant, entourée de personnes qui vivent ou ont vécu des choses similaires.

Des séances individuelles

Un espace rien que pour toi, pour travailler à ton rythme, sur ce que tu traverses précisément.

Un accompagnement pour aller plus loin

Quand la reconstruction a commencé, et que tu veux construire quelque chose de plus aligné dans ta vie, tes relations, ton rapport à toi.

Je travaille à distance, en téléphone ou en visio.

Ce que tu mérites

Tu mérites d'être entendue. Crue. Respectée.

Tu mérites une vie qui ne t'abîme pas. Une vie dans laquelle tu peux respirer, exister, être toi.

Ce n'est pas inaccessible. C'est un chemin.

Un premier pas

Tu n'as pas besoin de tout décider aujourd'hui.
Tu peux simplement faire un premier pas.

Aller voir ce que je propose. Ou m'écrire.

Je réponds personnellement. Pas parfaitement.
Pas avec toutes les réponses. Mais avec
présence.

Il n'y a pas de bonne façon de commencer. Il y
a juste à commencer. Quand tu es prête.

 **Clotilde – Petit Pas pour Soi**

www.petitpaspoursoi.com

Je te propose également de nous rejoindre sur
la page **Facebook Petitpaspoursoi**. Tu
retrouveras des posts, des vidéos qui peuvent
t'aider. Et participer, ou juste écouter nos Lives
du jeudi soir.



Note personnelle

Ce guide n'aurait pas existé sans un chemin réel. Pas théorique. Pas appris dans un livre.

Je veux remercier ceux et celles qui ont été là sur ce chemin — pas en général, mais vraiment, concrètement, humainement.

Les associations Tandem à Villefranche-sur-Saône, L'Enfant Bleu dans l'Isère, Aispas à Montbrison. Les PMI du Bois d'Oingt et de Veauche. Les professionnels de ces structures — travailleurs sociaux, éducateurs, équipes entières — qui font un travail essentiel, souvent dans l'ombre, souvent avec peu de moyens, et qui accueillent avec une humanité que je n'oublierai pas.

Les psychologues qui nous ont suivies, ma fille et moi — et qui nous suivent encore. Vous savez ce que vous avez fait. Merci.

Merci à cette nouvelle ville où je me reconstruis. À ceux qui m'y ont accueillie sans me demander d'expliquer. À ceux qui ont ouvert des portes quand je ne savais plus très bien comment frapper.

Merci à mes proches qui ont été là — vraiment là — dans les moments où c'était lourd à porter.

Vous avez tenu avec moi. C'est rare. C'est précieux.

Et merci à ceux qui ont choisi de ne pas être là. Vous m'avez appris quelque chose sur ce que je valais, sur ce que je méritais, sur la solidité que j'étais capable de construire seule. Vous m'avez renforcée, à votre façon.

Et puis — il y a elle...

Ma fille.

Qui traverse tout ça avec une force qui me dépasse. Qui, à sa manière, avec ses mots, avec son courage, a pu exprimer ce qu'elle portait. Ce courage-là a tout changé.

Elle me rappelle chaque jour ce que ça veut dire avancer, même quand tout n'est pas encore clair.

Ce guide, il est pour toutes les personnes qui traversent. Mais il est aussi un peu pour elle.

Pour qu'un jour, elle sache que j'ai fait ce que je pouvais, avec ce que j'avais, pour la protéger.

Et que malgré tout — je crois profondément en la suite pour elle. En quelque chose de stable, de beau, de solide.

Petit pas après petit pas. 🌱

Clotilde

Les contacts utiles

Si tu es en danger immédiat

Le 17 — Police secours

En cas de danger physique immédiat — toi ou tes enfants. Disponible 24h/24.

Le 15 — SAMU

Si tu es blessée et as besoin de soins urgents.

Le 119 — Allô Enfance en Danger

Si des enfants sont en danger ou exposés à des situations de violence. Gratuit, anonyme, disponible 24h/24. Un enfant qui parle mérite toujours d'être entendu — n'attends pas d'avoir la certitude absolue pour appeler.

Pour être écoutée et orientée

Le 3919 — Violences Femmes Info

Numéro national gratuit, anonyme, disponible tous les jours. Tu n'as pas besoin d'avoir subi des violences physiques pour appeler. Si tu souffres dans ta relation — tu peux appeler.

116 006 — France Victimes

Numéro national d'aide aux victimes. Gratuit, disponible tous les jours. Des professionnels formés pour écouter, informer, orienter.

Le CCAS de ta commune

Centre Communal d'Action Sociale. Premier point d'entrée accessible, gratuit, confidentiel. Ils peuvent t'orienter vers les dispositifs adaptés à ta situation — logement, finances, accompagnement psychologique, démarches juridiques.

Les associations locales

Il en existe dans chaque département. Écoute, soutien, orientation, accompagnement dans les démarches — souvent gratuit. Ton CCAS ou le 3919 peuvent t'orienter.

Pour les questions juridiques

L'aide juridictionnelle

Si tu n'as pas les moyens de payer un avocat — tu peux en avoir un gratuitement ou à tarif très réduit selon tes revenus. Renseigne-toi auprès du tribunal judiciaire de ta ville ou de ton CCAS.

Un avocat spécialisé

En droit de la famille ou en droit pénal selon ta situation. Ne reste pas seule face aux démarches juridiques. France Victimes ou ton CCAS peuvent t'orienter.

Pour les questions financières et sociales

La CAF — Caisse d'Allocations Familiales

Selon ta situation, tu peux avoir droit à des aides au logement, au RSA, à des allocations familiales. Ne présume pas que tu n'as droit à rien — renseigne-toi sur caf.fr ou auprès de ton CCAS.

Pôle Emploi

Si tu es sans emploi ou en recherche — accompagnement, formations, aides financières.

Les aides d'urgence locales

Via le CCAS ou les associations — des aides concrètes existent pour les premières semaines.

Pour le logement

Le 115 — SAMU Social

En cas de besoin urgent d'hébergement.
Disponible 24h/24.

Les centres d'hébergement et foyers

Il en existe spécifiquement pour les femmes et les familles en situation de violence ou de danger. Le 3919 ou ton CCAS peuvent t'orienter.

● Pour ton suivi psychologique

Ton médecin traitant

Premier interlocuteur accessible. Il peut te prescrire un suivi psychologique, te délivrer un certificat médical si nécessaire, et t'orienter vers les professionnels adaptés.

Un psychologue formé au trauma

Pour travailler sur ce que le corps et la tête gardent en mémoire. Des dispositifs permettent d'en consulter un gratuitement ou à tarif réduit — renseigne-toi auprès de ton médecin ou de ton CCAS.

*Ce guide a été conçu et rédigé par Clotilde —
coach en reconstruction de vie — petitpaspoursoi.com*





Vous n'avez pas à tout porter
Des ressources existent.
Des personnes sont là pour accompagner
Un premier pas suffit.

