Université Paris Nanterre

200 av. de la République
92001 Nanterre Cedex
www.parisnanterre.fr

Membre de l'université Paris Lumières

École doctorale 139 : Connaissance, langage, modélisation
EA 1589 - Centre de Recherche Education et Formation (CREF)

Joanna Dupouy

L'apprenance : un facteur de résilience.

Le cas de femmes ayant été victimes de violences.

Thèse présentée et soutenue publiquement le 06/12/2023
en vue de l'obtention du doctorat de Sciences de l'éducation et de la formation de l'Université Paris Nanterre
sous la direction de M. Philippe Carré (Université Paris Nanterre)

Jury :

Rapporteur·e :	Madame Marie Anaut	Professeure Emérite, Université Lyon 2
Rapporteur·e :	Madame Cendrine Marro	Professeure, Université Paris Est Créteil
Membre du jury, Directeur :	Monsieur Philippe Carré	Professeur Emérite, Université Paris Nanterre
Membre du jury :	Monsieur Olivier Las Vergnas	Professeur, Université Paris Nanterre
Membre du jury :	Monsieur Boris Cyrulnik	Psychiatre, Professeur associé, Université de Mons (Belgique)

Remerciements

Je tiens à remercier et à présenter toute ma reconnaissance à mon directeur de thèse, Philippe Carré, pour sa confiance, sa bienveillance, son amitié, sa disponibilité et ses précieux conseils qui m'ont portée tout au long de ce chemin formatif. Cher Philippe, j'ai eu une chance incroyable en croisant ton chemin, même si la chance sourit aux audacieux.ses. Je connaissais tes travaux avant notre rencontre. Je voulais travailler sur l'apprenance. Je suis aujourd'hui heureuse d'apporter ma pierre à l'édifice en présentant le lien qui existe entre apprenance et résilience. Encore un immense merci à toi pour la confiance que tu m'as accordée.

Je présente tous mes remerciements et ma sympathie à mes collègues de l'Université Paris Nanterre : enseignant.e.s-chercheur.se.s, camarades doctorant.e.s et docteur.e.s, pour leur soutien, leur amitié, nos riches échanges et nos rires. Cher.ère.s collègues, grâce à vous, la solitude doctorale a été plus que supportable. Merci donc à Olivier Las Vergnas pour sa bienveillance, ses conseils et sa capacité à me faire rêver dès qu'il parle de l'Univers ; Merci à Christophe Jeunesse, Mireille Bauer, Florence Tardif-Bourgoin, Béatrice Vicherat, Catherine Blairon, Virginie Astruc-Letourneur. J'adresse également mes remerciements aux ancien.ne.s collègues de l'Université Paris Nanterre avec qui j'ai eu aussi l'occasion de travailler notamment lors d'une recherche sur les capabilités et les environnements capacitants. Merci donc à Solveig Fernagu, Magali Prost, Marie-Edith Carreira, Christian Batal. Merci à mes camarades doctorant.e.s et docteur.re.s, Marie-Paule Maugis, Alexandre Borwin, Emmanuel Zilberberg, Dorothée Cavignaux, Frédérique Gérard, Raphaël Grasset ; Merci à Cendrine Marro, Professeure d'Université, qui m'a énormément appris sur les études genre et m'a fait confiance pour travailler à ses côtés dans les enseignements portant sur ce domaine. Son engagement, ses connaissances et nos débats ont nourri mes questionnements et valeurs.

Je remercie également mes collègues de la Revue Savoirs, où en tant que secrétaire de rédaction j'ai pu découvrir le sérieux des expertises d'articles scientifiques. Merci à Véronique Tiberghien, Cédric Frétigné, Joris Thievenaz, Jean-Pierre Boutinet, Jean-Marie Barbier, Maël Loquais, Nathalie Laviel-Gutnik.

Merci à Jacques Lecomte qui par ses travaux sur la résilience m'a inspiré le sujet de ma thèse. Sa confiance, sa sensibilité et sa grande gentillesse m'ont touchée et je le remercie de m'avoir prise sous son aile pour communiquer dès ma première année de thèse lors du colloque international sur la résilience.

Je tiens à remercier ces étudiant.e.s, notamment de Licence professionnelle et de Licence Sciences de l'éducation et de la formation, avec qui j'ai pu souvent tisser un lien de proximité qui m'a beaucoup apporté sur le plan humain tout simplement et bien sûr aussi sur le lien entre enseignant.e et apprenant.e. L'enseignement est ce qui m'anime au quotidien – j'enseigne à présent avec beaucoup de plaisir, à l'université Paris-Est Créteil et je ne saurais envisager la poursuite de ma vie professionnelle sans être au cœur de ce métier qui me passionne. Je remercie tout particulièrement, Karen Quirchove, ancienne et brillante étudiante de Licence professionnelle Formation de formateur.rice.s, qui a eu la grande gentillesse de me faire profiter de sa parfaite maîtrise de sa langue maternelle en corrigeant titre, résumé et mots clés de ma thèse en anglais.

Mes remerciements s'adressent à toutes les femmes qui ont participé à mes entretiens. Je les remercie pour leur sincérité, leur confiance et leur témoigne toute mon admiration pour leur incroyable courage. Vos témoignages m'ont tant appris, m'ont touchée à chaque rencontre, mais surtout m'ont donné beaucoup d'espoir quant à la capacité des êtres humains à se reconstruire après un traumatisme. Cette recherche est bien sûr pour vous et pour toutes les femmes, les hommes et les enfants victimes de violences ; pour toutes celles et tous ceux qui accompagnent les victimes dans leur reconstruction, pour leur permettre non plus de survivre, mais de vivre à nouveau.

Je remercie chacun.e des membres du jury d'avoir pris de leur temps pour participer à l'évaluation de cette recherche de thèse. Je suis heureuse que vous me permettiez de poursuivre ma réflexion et ainsi de continuer ce travail de recherche qui m'a animée au cours de ces dernières années et continuera de le faire au cours des années à venir.

Un immense merci à mes soutiens indéfectibles de toujours qui m'ont appris le goût de l'effort et de l'apprentissage : mes parents Michèle Mesnier et Serge Dupouy (que je remercie aussi pour ses relectures attentives), ainsi que ma sœur Karine Tudeau et l'ensemble de ma famille. Je pense aussi à ma cousine, Stéphanie Dupouy, Maîtresse de conférences en philosophie des Sciences qui m'a également beaucoup encouragée dans mon projet de thèse. Un grand merci à mes ami.e.s qui m'ont soutenue pendant toutes ces années d'études par leurs encouragements : Manuella que je remercie mille fois pour la grande amitié qui nous lie depuis plus 15 ans et que je remercie plus particulièrement ici pour ses presque mille relectures des multiples parties de thèse que j'ai pu lui envoyer. Merci aussi à Catherine, Joanna, Samantha, Alexis, Mickaël, Alexandre, Anne, Laure, Florent,... Je n'oublie pas celles et ceux qui sont parti.e.s : ces êtres merveilleux de courage, de gentillesse, d'humour et d'intelligence qui m'ont tant inspirée et encouragée et qui seront toujours présents dans mon cœur et mes pensées : mes grands-parents, Lucie(nne) Dupouy, née Lafond et René Dupouy ; le grand ami de mon papa, qui fût un homme brillant et adorable, passionné par l'univers et la conquête spatiale, Michel Felet ; mon grand ami Laurent Bourgine.

Merci à Samuel, mon tendre conjoint, de toujours croire en moi, me rassurer et m'encourager dans chacun de mes et nos projets, des plus sérieux aux plus cocasses. Merci à notre adorable fils, Martin, né le 14 mars 2023, de m'avoir accordé du temps pendant ses siestes pour que je puisse terminer ma thèse.

A Martin.
Tu as rempli mon cœur de maman d'un amour et d'un bonheur infinis.

Résumé

Titre : L'apprenance : un facteur de résilience. Le cas de femmes ayant été victimes de violences.

Résumé :

On peut observer que certaines femmes ayant été victimes de violences les plus graves et qui s'inscrivent dans un parcours de résilience manifestent une attitude positive, voire passionnée, vis-à-vis de l'apprentissage de connaissances et capacités nouvelles. Cette observation renvoie au concept d'apprenance proposé en sciences de l'éducation (Carré, 2005).

Cette attitude d'apprenance, s'exprimant par différentes pratiques essentiellement autodidactes, orientées vers la compréhension de l'événement traumatique, pourrait-elle favoriser la résilience ? Ces pratiques apprenantes sont-elles uniquement le fruit de dispositions apprenantes antérieures au traumatisme ou pourraient-elles émerger à la suite de ce dernier ? Quelles sont les dispositions à apprendre, les comportements apprenants et les ressources de l'environnement favorables à la résilience ?

Cette recherche tend à répondre à ces questions dans une démarche qualitative et compréhensive par entretiens à orientation biographique.

L'objectif de cette recherche est d'une part de comprendre le lien entre l'apprenance comme ressource et la résilience comme parcours et d'autre part de proposer des pistes complémentaires dans l'accompagnement des anciennes victimes de violences.

Pour cela, deux enquêtes ont été menées : la première auprès de femmes ayant été victimes de violences dans l'enfance et participant à un programme d'accompagnement à l'entrepreneuriat et la seconde auprès de femmes ayant été victimes de violences conjugales et ayant été reconnues comme résilientes par les éducateur.rice.s spécialisé.e.s des associations les accompagnant.

Nous avons découvert chez ces femmes de riches pratiques apprenantes, usant d'outils et de ressources variés, afin de comprendre le traumatisme, lui donner un sens et trouver les mots pour l'exprimer et l'analyser. A l'occasion de cette quête de sens, ces femmes ont vécu de nombreuses périodes d'apprentissage et acquis des capacités nouvelles. Notre recherche s'interroge quant au rôle de l'apprenance - cette attitude favorable à l'apprentissage - dans leur parcours de résilience.

Mots clés : Apprenance, formation des adultes, apprentissages autodirigés, résilience, violences sexuelles, violences conjugales, violences faites aux femmes.

Abstract

Tittle: "Learnance": a factor in resilience. The case of women who have been victims of violence.

Abstract:

It can be observed that some women who have been the victims of the most serious violence and who are on a resilience journey show a positive, even passionate attitude towards the learning of new knowledge and skills. This observation refers to the concept of "learnance" proposed in the educational sciences (Carré, 2005).

Could this attitude of "learnance", expressed through different, essentially self-taught practices, and oriented towards understanding the traumatic event, promote resilience? Are these learning practices solely the result of pre-trauma learning practices or could they emerge as a result of the trauma? What are the learning dispositions, learning behaviours and environmental resources that support resilience?

This research aims to answer these questions through a qualitative and comprehensive approach using biographically-orientated interviews.

The objective of this research is on the one hand to understand the link between learnance as a resource and resilience as a pathway, and on the other hand to propose complementary ways of supporting former victims of violence.

To this end, two surveys were conducted: the first among women who had been victims of violence in childhood and who participated in an entrepreneurship support programme and the second among women who had been victims of domestic violence and who had been recognized as resilient by the educators specialized in associations who had accompanied them.

We discovered rich learning practices in these women, using a variety of tools and resources to understand, and make sense of trauma and to find words to express and analyse it. During the course of this search for meaning, these women experienced many periods of learning and acquired new abilities. Our research questions the role of "learnance" – the favourable attitude to learning - in their resilience journey.

Keywords: "Learnance", adult education, self-directed learning, resilience, sexual violence, domestic violence, violence against women.

Table des matières

Remerciements 3
Résumé 6
Abstract 7
Table des matières 8
Avant-propos : implication du.de la chercheur.se 23
Choix du sujet : entre implication et distanciation 23
Scientificité VS subjectivité ? 24
Le.la chercheur.se face à sa subjectivité en recherche qualitative 24
Le.la chercheur.se impliqué.e et ses possibles émotions 25
Ma double appartenance 26
Distinguer implication et engagement 27
Limiter les biais cognitifs 27
Les avantages de la double appartenance pour la recherche 29
Regard des pairs sur le.la chercheur.se impliqué.e 30
La nécessaire auto-réflexion de la.du chercheur.se impliqué.e 31
Intentions de ma contribution au savoir scientifique et à la société 32
Synthèse 34
Introduction 37
1 Problématique générale 44
1.1 Les violences faites aux femmes 44
1.2 Une prise de conscience récente et l'Enveff (2000) 45
1.3 Conséquences psychotraumatiques des violences interpersonnelles faites aux femmes 49
1.4 La réponse politique et législative en matière de violences faites aux femmes 51
1.5 La réponse judiciaire 56
1.6 Les réponses sociétales et éducatives 58

1.7 Un réseau professionnel manquant de coordination pour accompagner les victimes 60
1.8 Des victimes livrées à elles-mêmes 60
1.9 Traitement des violences faites aux femmes par la recherche ? 61
1.10 Questions de recherche et hypothèses 63
1.10.1 L'adaptation humaine 64
1.10.2 Apprenance et résilience 69
Synthèse 71
2 Cadre théorique 74
2.1 La psychologie positive 74
2.1.1 Définition de la psychologie positive 74
2.1.2 Raison d'être de la psychologie positive 74
2.1.3 Histoire de la psychologie positive 75
2.1.4 Que n'est pas la psychologie positive ? 75
2.1.5 Thèmes de recherche en psychologie positive 76
2.1.6 Méthodes de recherche en psychologie positive 76
2.2 Résilience 77
2.2.1 Vulnérabilité et résilience 77
2.2.2 Définition de la résilience 77
2.2.3 Histoire de la résilience 80
2.2.4 Résilience VS invulnérabilité 81
2.2.5 La résilience : disposition/capacité personnelle, processus ou résultat ? 82
2.2.6 Distinction entre résilience, *empowerment* et *coping* 82
2.2.7 Les étapes du processus de résilience 84
2.2.8 La résilience et le besoin de sens 85
2.2.9 Les facteurs de résilience 85
2.2.10 Méthodes d'évaluation de la résilience 90
2.3 Apprenance 91
2.3.1 Histoire de l'apprenance 91
2.3.2 Définition de l'apprenance 92
2.3.3 Un cadre théorique pour l'apprenance 94
2.3.4 Les facteurs endogènes de l'apprenance : les dispositions à apprendre 97

2.3.5 Les facteurs exogènes de l'apprenance : les contextes d'apprentissage 99
2.3.6 Les facteurs énactifs de l'apprenance : les pratiques d'apprentissage 100
2.3.7 Apprenance et résilience 104
Synthèse 106
3 Revue de littérature : Lien entre apprenance et résilience ? 109
Synthèse 113
4 Etude empirique : 1ère enquête 116
4.1 Contexte de l'enquête 116
4.1.1 Premiers questionnements et hypothèses de recherche 116
4.1.2 Définition des violences sexuelles 117
4.1.3 Conséquences à l'âge adulte des violences sexuelles vécues dans l'enfance . 118
4.2 Précautions éthiques 119
4.2.1 Critères de recrutement des participantes (inclusion – exclusion) 119
4.2.2 Prise de contact avec les associations 120
4.2.3 Lieux et instruments des entretiens 120
4.2.4 Modalités de collaboration avec les institutions 120
4.2.5 Contraintes, risques et protection des participantes 120
4.2.6 Posture de l'enquêtrice 120
4.2.7 Anonymat des participantes 121
4.2.8 Information et consentement des participantes 121
4.2.9 RGPD et protection des données 121
4.3 Méthodologie de recueil et de traitement des données qualitatives 121
4.3.1 Méthodologie de recueil des données 121
4.3.2 Méthodologie de traitement des données 122
4.3.3 L'Analyse de Contenu Thématique (ACT) 123
4.3.4 Utilisation du logiciel Nvivo 12 125
4.3.5 Grands thèmes 125
4.4 Les entretiens 126
4.4.1 L'histoire de Rose 126
4.4.2 L'histoire de Marie 130
4.4.3 L'histoire de Zoé 137
4.4.4 L'histoire d'Iris 142

4.4.5 L'histoire de Cécile 148
4.5 Résultats de la 1ère enquête : l'apprenance, une ressource de la résilience 152
4.5.1 Analyse thématique 152
4.5.2 Analyse selon le méta-modèle de causalité triadique réciproque 163
4.6 Conclusion et réorientation de la recherche 175
Synthèse 178
5 Etude empirique : 2ème enquête 181
5.1 Contexte de l'enquête 181
5.2 Précautions éthiques 181
5.2.1 Critères de recrutement des participantes (inclusion – exclusion) 181
5.2.2 Prise de contact avec les associations 181
5.2.3 Lieux et instruments des entretiens 181
5.2.4 Modalités de collaboration avec les institutions 182
5.2.5 Contraintes, risques et protection des participantes 182
5.2.6 Posture de l'enquêtrice 183
5.2.7 Retour proposé aux participantes (restitution, debriefing, information) 183
5.2.8 Anonymat des participantes 184
5.2.9 Information et consentement des participantes 184
5.2.10 RGPD et protection des données 184
5.2.11 Considérations éthiques 184
5.3 Les violences conjugales 184
5.3.1 Définition et formes des violences conjugales 184
5.3.2 Le cycle de la violence conjugale 187
5.3.3 La stratégie de l'agresseur : l'emprise 190
5.3.4 Chiffres des violences conjugales 193
5.3.5 Ce que dit la loi 194
5.3.6 Les conséquences des violences conjugales 195
5.3.7 Existe-t-il un profil type de victimes de violences conjugales ? 196
5.3.8 Profils types des agresseurs 198
5.4 Méthodologie de recueil des données qualitatives 198
5.4.1 Questionnaire introductif des entretiens 199
5.4.2 Entretien biographique 200

5.4.3 CD-Risc 203
5.5 Méthode d'analyse des données qualitatives recueillies par entretien biographique 205
5.5.1 Grille de codification du questionnaire introductif 205
5.5.2 Analyse des entretiens biographiques 206
5.5.3 CD-Risc 207
5.6 Portraits : entretiens et résultats des questionnaires 207
5.6.1 Andréa 208
5.6.2 Eve 221
5.6.3 Juliette 241
5.6.4 Vanille 259
5.7 Résultats de la 2ème enquête 272
5.7.1 Grandes thématiques 272
5.7.2 Analyse selon le méta-modèle de causalité triadique réciproque 302
Synthèse 315
6 Discussion et conclusion : portées, limites et perspectives de cette recherche 318
6.1 Résumé et interprétation des résultats 318
6.2 Limites de cette recherche 321
6.2.1 Echantillon 321
6.2.2 Nvivo : limites de l'analyse thématique. 321
6.3 Contribution à la connaissance et à la société : les applications dans l'accompagnement des victimes et anciennes victimes 322
6.3.1 Nourrir l'apprenance pour favoriser la résilience 322
6.3.2 Façonner des ressources pertinentes et accessibles 323
6.3.3 Eduquer à l'égalité et à la non-violence dès le plus jeune âge 325
6.3.4 Susciter le changement social chez les adultes 326
6.4 Questions en suspens, poursuite et perspectives de recherche 328
Synthèse 330
Epilogue 333
Bibliographie 336
Webographie 351
Table des tableaux 357

Table des figures 358
Annexe I. Livre des codes de l'analyse thématique de la 1ère enquête 361
Annexe II. Document d'information et de consentement libre et éclairé de la première enquête 372
Annexe III. Document d'information et de consentement libre et éclairé de la deuxième enquête 373
Annexe IV. CD-RISC 377
Annexe V. Guide d'entretien biographique deuxième enquête 378
Annexe VI. Questionnaire violences conjugales 381
Annexe VII. Guide d'auto-évaluation éthique de la recherche Nanterre 387
Annexe VIII. Livre des codes deuxième enquête 392
Annexe IV. Andréa : Résultats questionnaire sur les violences subies 406
Annexe X. Andréa : Résultats échelle de résilience CD-Risc 407
Annexe XI. Bénévole 77 : Résultats questionnaire sur les violences subies 408
Annexe XII. Bénévole 77 : Résultats échelle de résilience CD-Risc 409
Annexe XIII. Bénévole77 : Présentation 412
a. Circonstances de la participation et ressenti face à la recherche 412
b. Informations générales 412
c. Récit de vie 412
i. Enfance et histoire familiale 412
ii. Histoire des violences et de la sortie des violences 412
iii. Situation sociale après le départ 413
iv. Besoins ressentis 413
d. Pratiques et ressources pour répondre aux besoins 414
e. Apprenance 415
i. Rapport au savoir 415
ii. Histoire professionnelle 415
iii. Rapport à la lecture 416
iv. Scolarité et formation 416
v. Pratiques culturelles 416
f. Résilience, rapport à soi et aux autres 416
g. Usages des connaissances acquises 416

h. Conclusion : profil apprenant et résilient 417
Annexe XIV. Chicago : Résultats échelle de résilience CD-Risc 418
Annexe XV. Chicago : Présentation 418
a. Circonstances de la participation et ressenti face à la recherche : 418
b. Informations générales 418
c. Récit de vie 419
i. Histoire familiale et enfance 419
ii. Histoire des violences et de la sortie des violences 419
iii. Situation sociale après le départ 420
iv. Besoins ressentis 421
d. Pratiques et ressources pour répondre aux besoins 421
e. Apprenance 422
i. Scolarité et formation 422
ii. Rapport au savoir 423
iii. Histoire professionnelle 423
iv. Rapport à la lecture 423
v. Pratiques culturelles 423
f. Résilience, rapport à soi et aux autres 424
g. Usages des connaissances acquises 424
h. Conclusion : profil apprenant et résilient 424
Annexe XVI. Emilie : Résultats questionnaire sur les violences subies 426
Annexe XVIII. Emilie : Résultats échelle de résilience CD-Risc 427
Annexe XIX. Emilie : Présentation 428
a. Circonstances de la participation et ressenti face à la recherche 428
b. Informations générales 428
c. Récit de vie 428
i. Histoire familiale et enfance 428
ii. Histoire des violences et de la sortie des violences 429
iii. Situation sociale après le départ 431
iv. Besoins ressentis 431
d. Pratiques et ressources pour répondre aux besoins 431
i. Webothérapie et usage des NTIC 431

ii. Autres ressources de l'environnement 432
iii. Des ressources au service de la compréhension du traumatisme 432
e. Apprenance 433
i. Scolarité et formation 433
ii. Histoire professionnelle 433
iii. Rapport au savoir 434
iv. Rapport à la lecture 434
v. Pratiques culturelles et loisirs 435
f. Résilience, rapport à soi et aux autres 435
g. Usages des connaissances acquises 435
h. Conclusion : profil apprenant et résilient 436
Annexe XX. Eve : Résultats questionnaire sur les violences subies 437
Annexe XXI. Eve : Résultats échelle de résilience CD-Risc 438
Annexe XXII. Fifi : Résultats questionnaire sur les violences subies 439
Annexe XXIII. Fifi : Résultats échelle de résilience CD-Risc 440
Annexe XXIV. Fifi : Présentation 441
a. Circonstances de la participation et ressenti face à la recherche : 441
b. Informations générales 441
c. Récit de vie 441
i. Enfance et histoire familiale 441
ii. Histoire des violences et de la sortie des violences 442
iii. Situation sociale, physique et psychologique après le départ 444
iv. Besoins ressentis 444
d. Pratiques et ressources pour répondre aux besoins 445
i. Lecture – Bibliothérapie 445
ii. Webothérapie – Usage des NTIC 446
iii. Autres ressources 446
iv. Des ressources au service de la compréhension du traumatisme 447
e. Apprenance 448
i. Scolarité 448
ii. Rapport au savoir 448
iii. Histoire professionnelle 448

iv. Curiosité 449
v. Autodétermination 449
f. Résilience, rapport à soi et aux autres 449
g. Usages des nouvelles connaissances acquises : engagement, réorientation professionnelle, don et contre-don. 452
h. Conclusion : profil apprenant et résilient 454
Annexe XXV. Juliette : Résultats questionnaire sur les violences subies 456
Annexe XXVI. Juliette : Résultats échelle de résilience CD-Risc 457
Annexe XXVII. Lili : Résultats questionnaire sur les violences subies 458
Annexe XXVIII. Lili : Résultats échelle de résilience CD-Risc 459
Annexe XXIX. Lili : Présentation 460
a. Circonstances de la participation et ressenti face à la recherche : 460
b. Informations générales 460
c. Récit de vie 460
i. Enfance et histoire familiale 460
ii. Histoire des violences et de la sortie des violences 461
iii. Situation sociale, physique et psychologique après le départ 462
iv. Besoins ressentis 463
d. Pratiques et ressources pour répondre aux besoins 463
i. Lecture – Bibliothérapie 463
ii. Webothérapie – Usage des NTIC 463
iii. Autres ressources de l'environnement 463
iv. Des ressources au service de la compréhension du traumatisme 464
e. Apprenance 465
i. Scolarité 465
ii. Rapport au savoir 466
iii. Profession 466
iv. Capacités nouvelles 466
v. Pratiques culturelles 466
f. Résilience, rapport à soi et aux autres 466
g. Usages des nouvelles connaissances acquises : engagement, réorientation professionnelle, don et contre-don. 468

h. Conclusion : profil apprenant et résilient 468
Annexe XXX. Lola : Résultats questionnaire sur les violences subies 470
Annexe XXXI. Lola : Résultats échelle de résilience CD-Risc 471
Annexe XXXII. Lola : Présentation 472
a. Circonstances de la participation et ressenti face à la recherche : 472
b. Informations générales 472
c. Récit de vie 472
i. Enfance et histoire familiale 472
ii. Histoire des violences et de la sortie des violences 472
iii. Situation sociale, physique et psychologique après le départ 473
iv. Besoins ressentis 474
d. Pratiques et ressources pour répondre aux besoins 474
i. Lecture – Bibliothérapie 474
ii. Webothérapie – usage des NTIC 474
iii. Autres ressources de l'environnement 475
iv. Des ressources au service de la compréhension du traumatisme 475
e. Apprenance 476
i. Scolarité 476
ii. Reprise d'études 476
iii. Rapport au savoir 476
iv. Profession 476
v. Pratiques culturelles/ loisirs 476
f. Résilience – Rapport à soi et aux autres 476
g. Usages des nouvelles compétences acquises : engagement, réorientation professionnelle, don et contre-don. 477
h. Conclusion : profil apprenant et résilient 477
Annexe XXXIII. Marie : Résultats questionnaire sur les violences subies 479
Annexe XXXIV. Marie : Résultats échelle de résilience CD-Risc 480
Annexe XXXV. Marie : Présentation 481
a. Circonstances de la participation et ressenti face à la recherche : 481
b. Informations générales 481
c. Récit de vie 481

i. Enfance et histoire familiale 481
ii. Histoire des violences et de la sortie des violences 481
iii. Situation sociale, physique et psychologique après le départ 483
iv. Besoins ressentis 483
d. Pratiques et ressources pour répondre aux besoins 484
i. Lecture – Bibliothérapie 484
ii. Webothérapie – usage des NTIC 484
iii. Autres ressources de l'environnement 485
iv. Des ressources au service de la compréhension du traumatisme 485
e. Apprenance 486
i. Scolarité 486
ii. Rapport au savoir 486
iii. Profession 486
iv. Pratiques culturelles et loisirs 487
f. Résilience – Rapport à soi et aux autres 487
g. Usages des nouvelles compétences acquises : engagement, réorientation professionnelle, don et contre-don. 488
h. Conclusion : profil apprenant et résilient 488
Annexe XXXVI. Marie-Claire : Résultats questionnaire sur les violences subies 490
Annexe XXXVII. Marie-Claire : Résultats échelle de résilience CD-Risc 491
Annexe XXXVIII. Marie-Claire : Présentation 492
a. Circonstances de la participation et ressenti face à la recherche : 492
b. Informations générales 492
c. Récit de vie 492
i. Enfance et histoire familiale 492
ii. Histoire des violences et de la sortie des violences 493
iii. Situation sociale, physique et psychologique après le départ 494
iv. Besoins ressentis 494
d. Pratiques et ressources pour répondre aux besoins 495
i. Lecture – Bibliothérapie 495
ii. Webothérapie – usage des NTIC 495
iii. Autres ressources de l'environnement 495

iv. Des ressources au service de la compréhension du traumatisme 496
e. Apprenance 497
i. Scolarité 497
ii. Rapport au savoir 497
iii. Profession 497
iv. Pratiques culturelles et loisirs 498
f. Résilience – Rapport à soi et aux autres 498
g. Usages des nouvelles compétences acquises : engagement, réorientation professionnelle, don et contre-don. 500
h. Conclusion : profil apprenant et résilient 500
Annexe XXXIX. Vanille : Résultats questionnaire sur les violences subies 501
Annexe XL. Vanille : Résultats échelle de résilience CD-Risc 502
Annexe XLI. Whitedine : Résultats questionnaire sur les violences subies 504
Annexe XLII. Whitedine : Résultats échelle de résilience CD-Risc 505
Annexe XLIII. Whitedine : Présentation 506
a. Circonstances de la participation et ressenti face à la recherche 506
b. Informations générales 506
c. Récit de vie 507
i. Enfance et histoire familiale 507
ii. Histoire des violences et de la sortie des violences 507
iii. Situation sociale, physique et psychologique après le départ 507
iv. Besoins ressentis 508
d. Pratiques et ressources pour répondre aux besoins 509
i. Lecture – Bibliothérapie 509
ii. Webothérapie – usage des NTIC 509
iii. Des ressources au service de la compréhension du traumatisme 510
e. Apprenance 513
i. Scolarité 513
ii. Reprise d'études 513
iii. Rapport au savoir 513
iv. Profession 513
v. Curiosité 513

vi. Capacités nouvelles 514
vii. Pratiques culturelles et loisirs 514
f. Résilience – Rapport à soi et aux autres 514
g. Usages des nouvelles compétences acquises : engagement, réorientation professionnelle, don et contre-don. 515
h. Conclusion : profil apprenant et résilient 516

Avant-propos : implication du.de la chercheur.se

Avant-propos : implication du.de la chercheur.se

Dans sa thèse, Lecomte (2002, p.14) s'interroge : *« Un chercheur peut-il, doit-il, mener une étude sur un thème qui le concerne directement ?".* Pour lui, cette double posture présente des avantages et des obstacles à surmonter grâce à la rigueur scientifique. Je partage avec Lecomte (2002) et d'autres chercheur.se.s cette double posture. J'y vois également des avantages et des risques possibles qu'il m'a fallu anticiper et lever au fil de ce travail de recherche.

Choix du sujet : entre implication et distanciation

Il est courant d'entendre les chercheur.se.s dire que l'on ne choisit pas un sujet d'étude par hasard. Faire le choix du sujet n'est pas anodin et reflète souvent un intérêt ou une implication de la.du chercheur.se envers son thème. Durkheim n'a sans doute pas choisi le suicide par hasard lors de ses recherches et comme l'indique Paugam (2008, p.18) : « *Dans le cas du suicide, il est rare qu'un sociologue s'intéresse à ce sujet sans y avoir été, à un moment de sa vie, directement ou indirectement confronté* ». La question est donc de savoir comment se distancer face à un sujet que l'on connaît « du dedans ». Bourdieu propose le concept d'objectivation participante, où il faut se distancer non seulement de l'objet d'étude, mais aussi de sa position personnelle. Il est donc nécessaire d'analyser sa place en tant que chercheur.se dans l'étude que l'on mène. Selon Paugam (2008, p.22), il faut être capable de « *neutraliser ses sentiments et refouler ses passions* ». Paugam propose une recension des travaux de sociologues sur la notion d'implication de la.du chercheur.se et indique que même si le.la chercheur.se doit tendre vers l'impartialité et l'objectivité, il n'en demeure pas moins que la subjectivité peut intervenir notamment en provoquant des biais cognitifs particuliers. Cinq biais vont venir entraver le travail de distanciation :

- La sélection arbitraire de faits qui sembleront plus pertinents aux chercheur.se.s ;
- La confusion entre une définition conventionnelle et une définition issue de la recherche ;
- La croyance voire la prétention de connaître les faits avec précision alors même que ces faits sont changeants ;
- La sélection arbitraire de ce qui serait important et de ce qui ne le serait pas ;
- La projection, les jugements, idées préconçues ou stéréotypes de la.du chercheur.se sur la société.

Raymond Aaron, Max Weber et les sociologues de l'école de Chicago s'opposent donc à Durkheim dans la mesure où il leur semble tout à fait illusoire de traiter avec une parfaite neutralité les faits sociaux.

Ainsi l'implication de la.du chercheur.se en sciences sociales a fait l'objet de multiples critiques et plus particulièrement celle du risque de manque d'objectivité pouvant remettre en question la validité et la pertinence de la recherche. Cependant certain.e.s chercheur.se.s ont justifié cette implication tant par la facilité de l'accès aux données, ce que permettrait peut-

être moins une position extérieure (Simon Senghor, 2017), que par la compréhension intime du vécu des personnes enquêtées.

Comme le souligne Arino (2007, p.10), « *Si les séparations classiques sujet/objet, observateur/observé, objectivité/subjectivité n'ont plus lieu d'être pour les sciences humaines, alors la notion d'implication devient indispensable pour penser la tâche du chercheur. Le rapport du chercheur à son objet d'étude dans l'acte de connaissance est dominé par deux couples de concepts intimement liés : distanciation et implication d'une part, explication et compréhension d'autre part. Dans l'explication causale, le chercheur dispose d'une panoplie complète d'instruments qui lui permet une objectivité totale à l'égard du sujet étudié. Dans la compréhension, la relation entre le chercheur et le sujet étudié repose sur la prééminence du vécu du sujet, intersubjectivité constitutive de la recherche, relation entre chercheur incarné et sujet vivant.* »

Scientificité VS subjectivité ?

Comme l'indique Lavigne (2007), les points de vue des auteur.rice.s et chercheur.se.s oscillent entre distanciation et au contraire proximité de la.du chercheur.se par rapport à son objet. Après une recension des divers travaux sur le sujet, Lavigne rapporte que la première posture envisagée, plutôt celle de Durkheim, était tournée vers une distanciation de la.du chercheur.se vis-à-vis de son objet. Une posture plus proche de l'objet est davantage proposée par des auteur.rice.s plus récent.e.s. Elle cite notamment Favret-Saada (1977), Devereux (1980) et Giami (2001). Lavigne rappelle que la culture scientifique française privilégie la séparation entre le sujet observant et le sujet observé, comme s'il existait une sorte de hiérarchie et d'exclusion entre la connaissance dite scientifique et idéalement objective et la croyance populaire qui correspondrait davantage au sens commun, empreint de subjectivité et donc opposé au scientifique en raison notamment du rapport émotionnel lié à l'expérience et à sa narration. On partirait de l'idée que l'interprétation scientifique serait bien plus porteuse de sens que l'expérience vécue par le sujet lui-même. Lavigne parle même d'une séparation du pur et de l'impur : le pur étant le scientifique, expert, savant détenteur de la connaissance, distancié, objectif et extérieur ; l'impur étant l'expérience personnelle, le proche, le populaire, la croyance, le profane, le subjectif, l'impliqué et l'intérieur.

Le.la chercheur.se face à sa subjectivité en recherche qualitative

« *La recherche qualitative est aujourd'hui reconnue comme une démarche compréhensive et flexible qui permet d'étudier les phénomènes sociaux en profondeur* » (Singelton & Straits, 1999, repris par Brito et Pesce, 2015, p.1). Pour Brito et Pesce (2015), la sensibilité serait au cœur de la démarche qualitative. Cette sensibilité interviendrait dans la capacité de la.du chercheur.se à réagir en adéquation avec le terrain et à saisir les subtilités des données recueillies sur celui-ci (Cassell, Bishop, Symon, Johnson & Buehring, 2009 et Glaser, 1978 ; Strauss & Corbin, 1990).

Selon Girard, Bréart de Boisanger & al. (2015, p.p 10-20), *« La subjectivité constitue le caractère qui relève du jugement propre à la personne en fonction de sa réalité. La subjectivité*

se manifeste donc partout où se tissent des relations humaines » (p.10). Reprenant les propos de Chiseri-Strater (1997), les auteurs ajoutent que « *la dimension subjective est incontournable dès lors que tous les chercheurs ont des opinions* » (p.10). Dans toute recherche la subjectivité de la.du chercheur.se peut être impliquée. Il conviendra alors de la limiter, de la contrôler, de l'accepter, parfois même de l'utiliser comme données de recherche (Morrow, 2005, cité par Girard, Bréart de Boisanger & al.,2015) et plus particulièrement au regard de l'implication plus ou moins sensible de la.du chercheur.se.

On rejoint ici l'idée de « *neutralité axiologique* » de Weber (1904, cité par Hamisultane, 2014) pour qui, la pensée scientifique ne serait pas empreinte de jugements de valeur, mais s'intéresserait à ces jugements pour comprendre les phénomènes sociaux. Se pose ici alors la question de la neutralité, de l'objectivité et de l'absence d'affect de la.du chercheur.se vis-à-vis de son objet de recherche. Devereux (1980, cité par Hamisultane, 2014) indique que cet idéal est illusoire puisque le.la chercheur.se et enraciné.e socialement et qu'elle.il a intériorisé les représentations de la société à laquelle elle.il appartient et que plutôt que de déplorer ces sources de subjectivité, il est préférable d'en tenir compte afin d'anticiper les possibles sources d'erreur. Weber, à son époque, proposait une approche compréhensive et empathique dans la recherche. Il n'était pas encore question de subjectivité. Pour autant, ces termes impliquent le.la chercheur.se de manière plus personnelle.

Le.la chercheur.se impliqué.e et ses possibles émotions

Les émotions de la.du chercheur.se peuvent avoir un impact négatif sur le déroulement de la recherche. Pour autant, les sociologues de l'école de Chicago envisagent une remise en cause de l'invisibilité de la.du chercheur.se et de sa prise de distance émotionnelle. Ils considèrent même que la reconnaissance de ses émotions en tant que chercheur.se peut être un moyen de comprendre et d'analyser les faits sociaux, notamment dès lors que le.la chercheur.se est en immersion dans son terrain d'enquête. L'implication de la.du chercheur.se présente également des intérêts pour la recherche, car elle.il peut accéder à des informations que sa faible distance avec l'objet permet, ce qui aurait été absolument impossible, ou du moins complexe, s'il avait été plus éloigné du sujet. Elle.Il se sert de sa propre expérience, de son intuition et de ses connaissances empiriques du sujet pour mieux questionner sa recherche et son terrain (Devereux, La Barre, Benis Sinaceur, 2012).

Simon Senghor (2017) évoque également les travaux de Mulot (2010), de Marche (2008) et de Costantini (2009) sur les émotions que peuvent ressentir les chercheur.se.s impliqué.e.s. Il précise avoir lui-même vécu des émotions négatives en raison de l'écho que produisait en lui le discours des personnes qu'il interviewait. Pour ma part, si certains éléments des histoires de femmes que j'ai rencontrées ont pu faire écho à ma propre histoire, cela ne m'a pas perturbée et encore moins bouleversée. Je ne l'ai pas vécu négativement et j'ai tâché de laisser glisser sur moi cet écho et de garder mon écoute attentive. J'ai tâché d'éviter de dresser des parallèles entre ma propre histoire et celles de ces femmes. Finalement, ce qui m'a causé le plus d'émotions dans les récits de ces femmes sont des choses que je n'ai pas vécues : le

kidnapping d'un enfant par le père, la prostitution forcée par le mari… Pour autant, ma posture a toujours été celle d'une écoute inconditionnelle, empathique, bienveillante et limitant le plus possible les préjugés ou jugements de valeurs quant aux actes et/ou non-actes des participantes au cours de leur vie. Par exemple, ma connaissance intime des processus d'emprise m'a évité de me poser la question fréquente et largement répandue du « pourquoi est-elle restée ? ». Même s'il est impossible de ne pas juger ou évaluer (Barbier, 1984), on peut tout de même adopter une posture de suspension du jugement tel que Kant (1800) le propose. J'ai donc adopté une suspension critique provisoire du jugement en ce qui a concerné mes hypothèses de recherche afin de mieux analyser et évaluer les résultats de celle-ci par la suite. Par ailleurs, j'ai adopté une suspension sceptique définitive vis-à-vis des préjugés attribués aux victimes de violences. Une fois de plus, ma connaissance intime des violences faites aux femmes me permet de savoir que la réalité est bien plus complexe et nuancée que les stéréotypes classiquement véhiculés au sein de la société.

Il existe de nombreuses ressemblances entre les différents témoignages que l'on peut recueillir quant aux violences vécues, aux comportements des auteur.rice.s de violences et aux conséquences sur les anciennes victimes. Cela s'explique par l'aspect systémique des violences faites aux femmes et de la domination historique des hommes sur les femmes. Il n'en demeure pas moins que chaque histoire est singulière tant du point de vue de la période de violences que de celle de la reconstruction. Mon intention n'a jamais été de comprendre ma propre histoire - ce travail, je l'avais déjà fait avant de commencer ma thèse - mais plutôt d'apporter ma pierre à l'édifice dans ce domaine qui était encore trop peu étudié. Comme d'autres, j'aurais pu écrire un livre pour raconter ma propre histoire, mais mes compétences en tant qu'étudiante et apprentie chercheuse me semblaient pouvoir être mises à profit dans une démarche de recherche scientifique. Mon unique intention était sans doute de pouvoir dire qu'il était possible de se reconstruire après un tel traumatisme, d'où mon approche sous l'angle de la psychologie positive et de la résilience. Pour autant, je ne suis pas partie avec une idée arrêtée sur la/les manière(s) dont il est possible de se reconstruire après avoir été victime de violences. C'est la raison pour laquelle mon premier questionnement, né d'un étonnement, était encore très flou, quand j'ai découvert une association accompagnant d'anciennes victimes de violences dans un projet entrepreneurial en vue de leur résilience.

Ma double appartenance

Mon double statut d'ancienne victime de violences conjugales et d'actuelle doctorante réalisant une recherche de thèse sur des femmes ayant été victimes de violences, peut se rapprocher de la situation d'autres collègues tel que Simon Senghor. Lui-même, est à la fois chercheur dans le domaine de la maladie chronique et malade chronique. Lui aussi, s'est posé la question de son implication en tant que patient-chercheur et a choisi de ne pas cacher son statut de patient à l'égard des pairs qu'il a interviewés. Il propose également une recension des divers travaux qui ont été réalisés par des chercheur.se.s ayant un double statut et une implication vis-à-vis de leur objet de recherche.

Distinguer implication et engagement

Simon Senghor (2017) propose une distinction entre implication et engagement en précisant que l'implication est subie, qu'elle n'est pas volontaire à la différence de l'engagement. Il reprend les propos de Dulcire (1996) qui indique que l'engagement « *est une action visant à transformer les choses alors que l'implication permet seulement au chercheur de vouloir s'intégrer au terrain* ». Il reprend également les propos de Charaudeau (2013) qui distingue les deux termes : *« on peut être engagé dans une volonté de dénonciation sans être impliqué directement par le phénomène que l'on étudie […] ; on peut chercher à adopter une attitude de neutralité tout en étant impliqué* ». Cette dernière option est ici bien la mienne et m'a portée tout au long de cette recherche de thèse. Il n'a pas été question pour moi de prouver une éventuelle croyance personnelle ou de soutenir une opinion, mais de comprendre un phénomène qui peut exister ou non chez certaines femmes.

Limiter les biais cognitifs

Afin de réduire tout biais cognitif, je me suis attachée à ne pas interpréter au-delà de ce que les femmes m'ont dit. Je suis restée fidèle aux verbatim par un classement thématique. « *Nous appelons un biais cognitif une organisation de pensée trompeuse et faussement logique, dont la personne s'accommode pour prendre position, justifier des décisions, ou encore interpréter les événements.* » (Toscani, 2019, p.76). Le concept de biais cognitif a été introduit au début des années 1970 par les psychologues Daniel Kahneman et Amos Tversky pour expliquer, au départ, certaines tendances vers des décisions irrationnelles dans le domaine économique. Depuis, le concept de biais cognitifs a été développé dans de nombreux autres domaines. Kahneman (2011), dans son ouvrage *Système 1, système 2. Les deux vitesses de la pensée*, présente deux systèmes de pensées humaines : le système 1 est une pensée rapide, instinctive, intuitive, parfois naïve et peu nuancée. Le système 2 est, au contraire, un système de pensée plus lente, plus complexe, qui met en doute, questionne, prend du recul pour mieux analyser une situation, un concept… Il existe quantité de biais divers et variés. Certains plus classiques et fréquents dans le cadre d'une recherche ont fait l'objet de précautions particulières. Ainsi, le biais de confirmation (Kahneman, 2011 ; Bronner, 2013) est celui dont nous avons le plus cherché à nous éloigner. Le biais de confirmation est la tendance, très fréquente, à ne rechercher et ne prendre en considération que les informations, lectures, paroles, rencontres qui viennent confirmer nos croyances et notre point de vue initial et par là-même à le renforcer. Ce biais de confirmation peut également conduire à ignorer, voire discréditer les informations qui pourraient contredire notre point de vue initial.

Evidemment, il aurait été tentant de ne tenir compte que des verbatim qui seraient venus confirmer notre hypothèse de départ : l'apprenance est un facteur de résilience. La conclusion aurait été simple, facile, directe, aisément communicable. Pour autant, cela aurait relevé d'une sorte de "flemme intellectuelle" et n'aurait rendu compte de toutes les nuances de nos résultats de recherche. Nuances qui en font aussi la richesse. Du moins, nous l'espérons. En effet, certains sujets de notre enquête et plus spécifiquement celle portant sur les femmes ayant été victimes de violences conjugales fait état de situations qui peuvent sembler

contredire notre hypothèse ou tout du moins la nuancer pour en spécifier les conditions particulières. Je me suis donc attachée à rester ouverte à la possibilité que mon hypothèse de départ soit fausse ou bien s'exerçant dans des situations particulières, auprès de sujets particuliers. Connaissant les multiples ressources de la résilience, je suis partie aussi de l'idée qu'il était sans doute possible d'être résilient.e sans être particulièrement apprenant.e, que d'autres ressources pouvaient tout à fait combler un manque d'apprenance et permettre ainsi à l'individu concerné de s'inscrire dans un parcours résilient. Comme l'indique Kahneman (2011) dans la conclusion de son ouvrage, il est très difficile de se défaire de tout biais cognitif car ils sont constitutifs de la pensée humaine. Je demeure donc humble : tout être humain, serait heureux de pouvoir donner une touche d'espoir supplémentaire aux femmes ayant été victimes de violences, en leur disant qu'en étant apprenantes, elles pourront aussi être résilientes. Mon jugement a peut-être été plus orienté que je ne le pense par ce biais. Pour autant, j'espère rendre compte de davantage de subtilité que cela. Par ailleurs, j'ai tâché d'éviter le biais d'ancrage en partant de l'idée que mon hypothèse première n'était pas forcément porteuse. Pour cela, j'ai délibérément suspendu mon jugement afin de garder mon esprit disponible à toute possibilité et même surprise. C'est d'ailleurs cette posture qui a conduit, après la première enquête, à une orientation plus spécifique et à une deuxième enquête. J'ai également beaucoup lu, effectué de nombreuses recherches bibliographiques sur les différentes thématiques abordées dans cette thèse. Je n'ai pas non plus été confrontée à une dissonance cognitive particulière puisque je pars du principe que la résilience peut se construire de multiples façons, en ayant recours à différents types de ressources, dont l'apprenance peut être absente. Je sais aussi que la résilience est possible, mais qu'elle peut prendre du temps et n'est pas linéaire. Evidemment, chacun.e aimerait penser que l'on peut se relever des pires traumatismes, mais ce n'est malheureusement pas toujours le cas. La résilience peut être partielle, en ce sens qu'elle peut s'exprimer dans certains domaines de la vie, mais pas toujours tous. Partant de ces connaissances, ma posture a été celle d'une ouverture à toutes les possibilités et à tous les profils.

Cependant, cette recherche fait face à d'autres biais qui étaient difficilement contournables : le premier est celui de la "loi des petits nombres" (Kahneman & Tversky, 1971) qui conduit à extrapoler des résultats sur la base d'une trop faible occurrence ou d'un trop petit échantillon. En effet, dans le cadre de notre recherche, nous n'avons pu interviewer que 19 femmes. Cela est dû au fait que nos critères d'inclusion étaient particulièrement restrictifs et ce pour plusieurs raisons. La première est que nous ne souhaitions pas rencontrer de femmes en dehors d'un circuit de prise en charge spécialisée, car il nous semblait absolument nécessaire que ces femmes soient bien accompagnées et stables psychologiquement. Si ce critère était incontournable sur le plan éthique, il apporte aussi un biais important de représentativité : ces femmes ont à leur côté du soutien, une écoute, des informations avisées et spécialisées que d'autres femmes isolées n'ont peut-être pas. La troisième est que ces femmes devaient être sorties des violences depuis suffisamment longtemps pour avoir le recul nécessaire pour exposer la manière dont elles s'en étaient sorties et bien sûr être volontaires pour participer à cette recherche. Ce dernier critère peut sembler évident, mais dans notre cas, il conduit à

un biais d'ampleur : ces femmes sont déjà dans un désir de partage de leur expérience, ce qui reflète qu'elles estiment consciemment ou non avoir acquis des connaissances à partager. Nous avons conscience de ces biais, mais nous n'avons trouvé aucun moyen de les contourner, tout en garantissant la sécurité psychologique de ce public dit sensible, voire vulnérable.

En somme, comme l'indique Bronner (2013), il y a peu de solutions pour contrer les biais cognitifs mais avoir connaissance de leur existence et conscience de leurs risques est une première étape pour tenter de les déjouer, de même que conserver une pensée et une démarche critiques et scientifiques.

Les avantages de la double appartenance pour la recherche

Simon Senghor (2017) a rencontré une interviewée n'acceptant de répondre à ses questions qu'à la condition qu'il l'informe des modalités de la greffe rénale en France. J'ai également rencontré une femme lors de ma deuxième enquête qui m'a indiqué n'accepter de répondre à mes questions qu'à la condition que je lui explique clairement quel était mon rapport à l'objet de ma recherche. C'est lorsque je lui ai dit que j'avais moi-même été victime de violences conjugales qu'elle a accepté de commencer l'entretien. De même, pendant ma première enquête, je m'étais rendue à une conférence sur la prise en charge judiciaire des violences faites aux femmes. J'y étais intervenue en tant qu'ancienne victime et non en tant que chercheuse. A la pause, une des femmes que j'avais interviewée lors de ma première enquête est venue me trouver. Nous sommes finalement allées déjeuner ensemble et parce qu'elle savait désormais que je la comprenais de l'intérieur et ne la jugeais pas, elle a complété ses réponses à notre premier entretien. Elle a accepté de se livrer davantage. Pour autant, je n'ai parlé de mon statut d'ancienne victime qu'à celles qui m'en ont posé la question. L'une d'entre elles a eu comme une révélation à la fin de notre dernier entretien, lorsque j'ai répondu à sa question portant sur mes motivations à conduire cette recherche. Elle a, semble-t-il, perçu une micro-émotion et m'a demandé sans préambule si j'avais moi aussi été victime. Je lui ai répondu en toute franchise et elle m'a félicitée, car elle n'avait rien perçu jusqu'à ce moment précis.

Finalement, mon statut de chercheuse-impliquée, loin de mettre à mal la scientificité de ma démarche, m'a permis d'avoir une intuition et d'envisager une question de recherche jamais formulée auparavant ; de m'intéresser à un sujet qui était encore peu étudié au début de ma thèse (bien avant l'affaire Weinstein de 2017, notamment) ; d'accéder à des données auxquelles j'aurais eu sans doute davantage de difficultés à accéder autrement ; de pouvoir écouter des récits lourds de violences et de drames sans me sentir atteinte ; de pouvoir écouter les sujets de mon enquête avec une véritable compréhension de ce qu'elles ont pu traverser, sans jugement et avec une véritable empathie ; de pouvoir percevoir les non-dits et ainsi proposer des relances pertinentes lors des entretiens… Pour autant, cette recherche aurait également pu être menée par une personne n'ayant pas été victime de violences. Cela lui aurait demandé de se documenter encore plus que je ne l'ai fait, pour se plonger véritablement dans ce que sont les violences faites aux femmes et les conséquences de ces

violences, pour mieux envisager la notion d'emprise, pour inspirer confiance aux sujets d'enquête, etc. Même si l'on ne peut entièrement comprendre ce qui n'a été vécu intimement - car il manquera toujours l'aspect émotionnel de l'expérience de vie - on peut malgré tout acquérir une expertise sur le plan cognitif, grâce à des rencontres, des lectures, des échanges et une réflexion approfondie.

Regard des pairs sur le.la chercheur.se impliqué.e

Lavigne (2007) rappelle les risques invoqués par le milieu scientifique d'une implication trop grande du chercheur vis-à-vis de son objet de recherche avec la menace de la subjectivité, de la passion plutôt que de la raison. Si Chantal Lavigne s'est intéressée à la question de l'implication de la.du chercheur.se c'est parce qu'elle-même est une chercheuse impliquée, ayant une double appartenance. En effet, elle travaille dans le domaine du handicap et est mère d'une enfant sourde. La question de son implication a été posée par ses collègues qui ont eu différentes réactions au regard de son statut de sujet observant et sujet observé. Certain.e.s estimaient qu'elle ne devait plus faire de recherche sur le handicap et encore moins sur la surdité depuis qu'elle était devenue mère d'une enfant sourde, en raison de son implication personnelle et de son manque de recul et d'objectivité supposée par rapport à l'objet. Elle était devenue témoin et elle ne pouvait plus être chercheuse dans ce domaine, selon certain.e.s de ses collègues. On lui a fait part d'un autre conseil : celui du devoir d'aveu, de transparence et d'honnêteté, en disant clairement son implication et sa connaissance personnelle du sujet en tant que parent d'enfant sourd. Cela permettrait aux autres scientifiques de pouvoir évaluer son niveau de crédibilité vis-à-vis de la recherche qu'elle aurait présentée sur ce sujet. On lui a également conseillé de ne plus faire de recherche sur ce sujet, supposant que cela lui serait trop pénible, eu égard à la souffrance supposée d'être parent d'enfant sourd. D'autres, minoritaires, ont au contraire été dans une acceptation et une incitation à faire de la recherche, à la différence de la plupart qui étaient plutôt dans une réaction de dissuasion. Pour ces personnes, la chercheuse passe avant la mère puisque Chantal Lavigne avait déjà travaillé sur ce sujet avant d'être parent d'enfant handicapé. Elle était donc toujours légitime dans ce domaine. Pour certain.e.s, elle était même devenue une chercheuse privilégiée et non plus ordinaire et sa double position pouvait lui permettre une forme de levier dans ses recherches. Pour ces personnes, l'objectivité n'existe pas et il vaut mieux faire avec sa subjectivité et l'analyser. C'est ce qui donnerait de la richesse à la recherche.

J'ai moi-même été confrontée à ce genre de réaction de la part de mes collègues et parfois aussi de mon entourage non-scientifique. Ces dernier.ère.s s'inquiétaient notamment pour mon bien-être, de peur que le fait d'accorder du temps et de l'énergie à cette recherche portant sur des femmes ayant été victimes de violences puisse raviver des douleurs personnelles liées à mon propre vécu. Certain.e.s de mes collègues se sont soucié.e.s de ma subjectivité pouvant affecter la crédibilité et la pertinence des résultats de ma recherche. Elles et ils se sont soucié.e.s de mon implication, craignant un engagement et une volonté d'avancer des idées qui m'auraient été propres, me conduisant à valider des hypothèses qui auraient été

les miennes. Bref, à leurs yeux, le risque était celui du biais de confirmation. D'autres, bien entendu, ont trouvé ma démarche tout à fait pertinente et jugé que sans être impliquée de manière directe ou indirecte par ce sujet, il était rare de s'y intéresser. A l'époque où j'ai choisi ce sujet, en 2015, ce choix de sujet était d'autant plus rare que le mouvement #MeToo n'avait pas encore eu lieu. Nous pouvons d'ailleurs nous interroger quant aux possibles différences de résultats que nous pourrions obtenir à présent. En effet, notre recueil de données a été réalisé avant le mouvement #MeToo, lancé en 2017. Or, ce mouvement a mis en lumière le débat sur les violences faites aux femmes, a transformé le regard de la société, a conduit à des projets politiques en matière de lutte contre ces violences, notamment à la formation de professionnel.le.s tels que les policier.ère.s, les pharmacien.ne.s, le médecins, etc. et a conduit à une intensification des recherches dans ce domaine. Par ailleurs, les ressources permettant d'accompagner les femmes victimes de violences sont désormais mieux connues du grand public. Pour les femmes victimes de violences, il est sans doute aujourd'hui un peu plus facile de parler et de nommer les violences subies que ce n'était le cas lors de notre recueil de données.

La nécessaire auto-réflexion de la.du chercheur.se impliqué.e

Les remarques de mes pairs m'ont conduite à m'interroger sur mon implication vis-à-vis de l'objet de ma recherche, à me questionner sur les possibles biais cognitifs et interprétatifs qui pourraient venir affecter les résultats obtenus. J'ai tâché de prendre de la distance et de m'interroger sur l'éventuel impact émotionnel que la recherche aurait pu avoir sur moi et sur mon bien-être. Je me suis questionnée sur un éventuel engagement de ma part et une possible volonté de transmettre une idée ou une opinion. Mes réflexions m'ont amenée à prendre conscience que je n'avais pas d'engagement ni d'opinion particulière à défendre, mais que ma seule volonté était de mieux comprendre un phénomène qui peut exister ou non en fonction des femmes concernées. Mon souhait n'était pas d'avancer une vérité absolue, mais de proposer une analyse compréhensive de certaines pratiques d'apprentissage, d'une attitude favorable à l'apprentissage tout au long de la vie comme ressources favorisant la résilience.

Au tout début de ma thèse, je n'ai pas toujours indiqué ma double appartenance en tant que sujet possiblement observé et sujet observant, craignant que ma parole et que ma recherche soient décrédibilisées par mes pairs. J'ai finalement pris l'option de la transparence, non parce qu'il me semblait que je devais avouer quoi que ce soit. L'aveu renvoie souvent à une faute. Or, j'estime qu'il n'y a pas d'aveu de faute dès lors que l'on a été victime. Mais je souhaitais être transparente par rapport à mon histoire et à mon implication vis-à-vis de l'objet de ma recherche, afin de rassurer et d'expliquer quelles étaient les précautions que j'avais pu prendre pour limiter au maximum l'impact de ma subjectivité. Comme dans toute recherche l'objectivité et la neutralité parfaites sont des buts illusoires, mais j'ai tâché toutefois d'y tendre tout au long de cette recherche. C'est ce à quoi je me suis engagée. Pour cela, j'ai entrepris une analyse auto-réflexive en lien avec ma propre histoire. Cela va dans le sens de Bourdieu qui, à la fin de sa vie, indiquait que : *« le chercheur peut et doit mobiliser son*

expérience, c'est à dire ce passé, dans tous ses actes de recherche. […] Seule une véritable socioanalyse de ce rapport (à ce passé), profondément obscur à lui-même, peut permettre d'accéder à cette sorte de réconciliation du chercheur avec lui-même, et avec ses propriétés sociales, que produit une anamnèse libératrice. » (Bourdieu, 2003, p 55-56). Par ailleurs, il m'a semblé que dans le cadre d'une recherche dont l'objet était les femmes ayant été victimes de violences, il aurait été surprenant que je taise ma propre histoire, alors même que je crois en l'importance de la libération de la parole des victimes et au renversement de la honte. Comme le scandent de nombreuses associations : « *La honte doit changer de camp* » et je ne ressens pas de honte en évoquant ma propre histoire.

Finalement, j'ai tâché d'adopter une posture de neutralité active (Autruy & Berger, 2010, p.6) en accueillant les phénomènes sans anticiper du contenu précis à venir, en attendant et en ne préjugeant en rien des données que j'allais pouvoir récolter. L'objectif était à la fois d'être dans une écoute sensible, mais aussi de conserver un regard panoramique, sans préjuger de ce qui allait m'être soumis. Lors de l'analyse thématique des données, je me suis attachée à travailler sur la base de mots et d'idées clés, sans aller au-delà des verbatim qui ont été retranscrits fidèlement. Lors de séminaires doctoraux, j'ai également pu soumettre ma méthode de classement des données par thème auprès de mes pairs qui ont proposé un classement sensiblement identique au mien. Cela m'a rassurée quant à la neutralité de mon travail d'analyse des données. Comme le souligne Cefaï (2003, p.517) cité par Austruy et Berger (2010, p.6) : « *Le travail de terrain dépend de bout en bout de la capacité de l'enquêteur à se déporter vers le point de vue des autres, à puiser dans ses propres réserves d'expérience des éléments de compréhension des situations, à s'installer dans un entre-deux d'où un processus de traduction réciproque entre mondes s'avère possible* ».

Intentions de ma contribution au savoir scientifique et à la société

Comme nous l'avons vu, mon implication présente des avantages et des risques. Les avantages sont multiples. Tout d'abord, je ne me serais sans doute pas intéressée à ce sujet si je ne l'avais pas connu d'aussi près, je n'aurais pas non plus formulé ces hypothèses, je n'aurais probablement pas creusé là où je l'ai fait et là où d'autres n'étaient encore jamais allé.e.s creuser auparavant. Ensuite, lors des entretiens avec les femmes ayant été victimes de violences, j'ai pu faire preuve d'une empathie sans doute plus forte, j'ai pu faire des relances là où je percevais des non-dits, parce que je pressentais ce qui se cachait derrière la pudeur ou plus souvent une crainte de ne pas être comprise ou crue, voire ce qui pouvait relever de l'évidence pour la participante, alors que cela n'a rien d'évident pour des personnes ne connaissant pas cet objet. Je n'ai pas non plus abordé ce sujet avec les stéréotypes que l'on connait sur les femmes victimes de violences. J'ai accueilli leurs discours sans jugement quant à leur vécu et quant aux stratégies qu'elles ont pu mettre en place pour s'en sortir.

Les risques de l'implication de la.du chercheur.se sont également multiples, pour peu que l'on ne les envisage pas et ne les anticipe pas. Le fait d'avoir vécu ce que l'on étudie peut conduire à vouloir inconsciemment démontrer ce que l'on croit, à projeter sur les participant.e.s ce que

l'on a vécu soi-même et cela d'autant plus si l'on n'a pas effectué un travail approfondi pour se reconstruire solidement. Or, c'est ici que l'individu laisse place à la.au chercheur.se. Quel intérêt y aurait-il à prendre son unique expérience pour vérité générale ? Quelle contribution à la connaissance scientifique ? Et au-delà de ces questions se pose l'importance de l'éthique de la.du chercheur.se qui n'a pas à avancer ce qu'il croit, mais ce qu'il est en capacité de prouver par la mise à l'épreuve de ses hypothèses.

Pour ma part, je présente les résultats de ma recherche avec beaucoup d'humilité car la population rencontrée n'est qu'un petit échantillon, sans doute trop peu représentatif de la population générale des femmes résilientes ayant été victimes de violences. Cet échantillon est surtout celui auquel j'ai pu avoir accès grâce à des associations spécialisées et à la volonté de certaines de ces femmes de partager leur expérience. Il s'agit bien ici d'un biais. Biais suffisamment conséquent pour m'interdire toute surinterprétation que mon éthique, ma méthode d'analyse des données et mon directeur de thèse ont su limiter le plus possible. Pour autant, peut-on croire encore à une objectivité parfaite de la.du chercheur.se ? L'objectivité est ce vers quoi nous devons tendre, mais elle ne saurait être absolue dans le cadre d'une recherche qualitative, ni même d'une recherche quantitative où l'on peut, même non intentionnellement, interpréter les chiffres avec subjectivité.

Les résultats de cette recherche ne présentent donc pas de vérité absolue, ce n'est d'ailleurs pas là notre objectif, mais ont le mérite de présenter l'existence d'attitudes et de pratiques récurrentes au sein d'une population de femmes ayant été victimes de violences. Ce sont ces récurrences qui nous intéressent, de même que la découverte de ces pratiques, jamais mises en lumière jusqu'à présent.

Le but est donc d'ouvrir la voie à d'autres recherches qui porteront sur des sujets proches de celui-ci, d'apporter un éclairage à ces pratiques résilientes et de pouvoir contribuer à apporter des solutions, des pistes pour les professionnel.le.s qui accompagnent les femmes victimes et anciennes victimes de violences. Mon intention était de comprendre un phénomène et d'apporter ma contribution aux sciences de l'éducation et de la formation pour comprendre le lien entre apprenance et résilience.

Synthèse

Le choix d'un sujet de recherche reflète l'implication du chercheur ou de la chercheuse, mais la distanciation émotionnelle est nécessaire pour éviter les biais. Les émotions du chercheur ou de la chercheuse peuvent influencer la recherche, bien que certain.e.s pensent que l'implication peut être bénéfique pour accéder à des données précieuses. Cependant, la subjectivité doit être contrôlée, et le chercheur ou la chercheuse doit adopter une posture neutre tout en reconnaissant ses émotions. Mon double statut d'ancienne victime de violences et de doctorante sur ce sujet peut être comparé à d'autres chercheur.se.s, comme Simon Senghor ou Lavigne, également impliqués dans leur domaine de recherche. Senghor distingue implication et engagement, soulignant que l'implication est subie tandis que l'engagement est volontaire. Pour éviter les biais cognitifs, j'ai strictement suivi les verbatim des femmes interrogées et pris en compte le concept de biais cognitif de confirmation. Malgré des contraintes d'échantillonnage, j'ai tenté de maintenir une approche ouverte et neutre. Mon double statut a parfois facilité l'accès aux informations, mais n'a pas altéré la rigueur scientifique de la recherche. Afin de limiter les biais, j'ai effectué une auto-réflexion approfondie et maintenu une posture de neutralité active. Mon implication a offert des avantages, notamment une compréhension plus profonde du sujet, mais comporte des risques, tels que la tentation de valider mes propres hypothèses. Mon intention était de contribuer aux sciences de l'éducation en explorant le lien entre apprenance et résilience, en reconnaissant les limites de l'objectivité dans la recherche qualitative.

Introduction

Introduction

Pourquoi et comment les adultes apprennent ? Cette question posée par Carré (2020) est sans nul doute LA question fondamentale de tou.te.s les chercheur.se.s en formation des adultes : question aux réponses éminemment complexes et plurielles. Apprendre. Apprendre pour grandir. Apprendre pour s'amuser. Apprendre pour comprendre. Apprendre pour saisir le monde, la société, autrui, soi-même. Apprendre pour survivre, vivre, se construire, se reconstruire, être heureux.se. Apprendre pour se former. Apprendre pour être libre, pour choisir sa propre vie, pour être autonome. Apprendre pour transmettre. Apprendre pour changer le monde… ? Toutes ces raisons d'apprendre sont autant de possibles pour les êtres humains que de zones d'exploration pour les chercheur.se.s. Mais finalement qu'est-ce qu'apprendre ? Selon Perrenoud (2003, p.1) : " *Chacun n'est-il pas censé le savoir, puisque c'est l'expérience humaine la mieux partagée ? Les êtres humains ne peuvent survivre sans apprendre. Pourtant, rien n'est plus complexe, fragile, subjectif, imprévisible, incontrôlable que les processus d'apprentissage.*" Il indique qu'apprendre, c'est désirer, persévérer, construire, interagir, prendre des risques, changer, exercer un drôle de métier, et enfin mobiliser et faire évoluer un rapport au savoir. Carré (2020, p.201-202) indique que « *L'apprentissage est donc un processus émergent, menant à la modification durable des dispositions et/ou des comportements, résultat de la pratique et/ou de la réflexion. Que ce soit sous l'angle des connaissances déclaratives, des habiletés procédurales ou des attitudes personnelles, le processus d'apprentissage mène à la transformation d'un aspect de la pensée et/ou de l'action, sous l'effet de l'expérience, par essais et erreurs, observation, conditionnement, instruction directe ou réflexivité…Son résultat se manifeste par une modification de la physiologie cérébrale* ».

S'il y a bien une chose qui distingue les êtres humains des autres animaux, c'est leur incroyable capacité à apprendre et à ainsi s'adapter à leur environnement tout au long de leur vie. C'est bien son cerveau qui fait de l'être humain l'espèce animale la plus développée, la plus douée d'apprentissage, de réflexion et d'adaptation. Comme le dit un proverbe italien : « on apprend du berceau jusqu'au tombeau » et on apprend souvent sans même y « penser ». Cela peut sembler paradoxal, puisque l'apprentissage passe par notre cerveau et donc notre pensée. En d'autres termes, il est des apprentissages qui se font de manière inconsciente, involontaire, sans métacognition, sans véritable volonté d'apprendre. Ces apprentissages peuvent se réaliser dans la vie de tous les jours, au travail, en devenant parents, etc. Tout au long de nos vies, nous apprenons en tous lieux : dans des cadres formels, comme à l'école où nous passons de nombreuses années et ce de manière obligatoire au début de nos vies dans nos sociétés occidentales. Nous continuons ensuite d'apprendre sur nos lieux de travail. Et puis, nous apprenons dans, de et par nos vies personnelles, par des passions diverses et variées : on peut apprendre à cuisiner, à jardiner, à bricoler, à pratiquer une activité sportive, etc. On pourra aussi apprendre à écouter autrui, à lui tendre la main face à l'adversité, on apprendra à être en couple, on apprendra à devenir parents, puis grands-parents, on apprendra aussi à se

relever de la perte d'êtres chers. Il est donc des apprentissages plus personnels et même plus intimes.

Parfois, on devra aussi apprendre à se rétablir de traumatismes plus ou moins graves, parce que la vie amène aussi son lot de souffrances, de malheurs, de drames et trop souvent de violences. On entend dire que l'être humain peut se relever de tout, mais cela n'est pas sans efforts, ni sans conséquences. En fonction de l'importance d'un choc, le corps pourra présenter un hématome qui pourra se résorber après quelques jours ; une fracture qui se consolidera après quelques semaines et un temps d'immobilisation. Il faudra parfois subir une intervention chirurgicale et faire quelques séances de rééducation. On pourra conserver des cicatrices qui resteront gravées sur notre peau toute notre vie. Avec le temps, leur couleur s'estompera, elles ne seront plus douloureuses, mais leur présence nous rappellera leur origine. Les traumatismes psychologiques sont certes invisibles, mais ils n'en sont pas moins complexes et sont parfois indélébiles. Ils nécessitent tout autant, voire plus de temps et de soins pour permettre à l'individu de s'en rétablir. En effet, l'esprit et son système de fonctionnement peuvent être gravement atteints. On sait que les traumatismes psychologiques génèrent des modifications au niveau cérébral et que les souvenirs du traumatisme peuvent rester figés dans des aires cérébrales qui ne nous permettent pas un contrôle aisé des émotions qui y sont associées. Il s'agit de la mémoire traumatique inscrite dans l'amygdale cérébrale, une structure sous-corticale archaïque de survie (Salmona, 2018). Mais, c'est aussi notre cerveau qui établira des réseaux de connexions dès lors que nous apprendrons, dès lors que des mots seront posés sur les événements qui, lorsqu'ils se sont produits, ont échappé à notre capacité d'analyse et de réflexion rationnelle. Les psychologues cliniciens le savent : parler, poser des mots sur les maux, sur l'existence, les souffrances, permet de continuer à avancer, voire de sortir grandi d'une épreuve.

Si chacun et chacune peut être amené.e à traverser de terribles drames, le fléau des violences faites aux femmes conduit ces dernières à être potentiellement traumatisées, tant physiquement que psychologiquement par des violences interpersonnelles, dont on sait qu'elles ont un fort potentiel traumatogène et qu'elles peuvent provoquer, plus que n'importe quel autre traumatisme, un syndrome de stress post-traumatique (Association américaine de psychiatrie, 2015).

Le terme de « violences faites aux femmes » comprend de nombreux types de violences qui peuvent survenir à tous les âges de la vie des femmes. Mutilations sexuelles féminines, agressions sexuelles, viols, mariages forcés, violences conjugales (comprenant elles-mêmes des violences administratives, verbales, psychologiques, physiques, sexuelles) sont autant de sources de traumatismes qui peuvent plonger les femmes qui en sont victimes dans un abîme de souffrances et de questionnements restant encore trop souvent sans réponse.

Ces violences à l'égard des femmes sont présentes dans presque toutes les cultures, tous les milieux sociaux, dans tous les pays du monde. Les sociétés, pour la très large majorité, sont inscrites dans une tradition patriarcale qui renforce davantage la domination des hommes sur

les femmes. Les violences faites aux femmes sont donc à considérer comme un phénomène mondial et systémique et non comme des faits isolés. En France, en 2019, la Mission interministérielle pour la protection des femmes contre les violences et la lutte contre la traite des êtres humains (Miprof) a recensé 146 femmes ayant été tuées par leur partenaire ou ex-partenaire. 84% des morts au sein du couple sont des femmes. En moyenne, le nombre de femmes âgées de 18 à 75 ans qui, au cours d'une année, sont victimes de violences physiques et/ou sexuelles commises par leur conjoint ou ex-conjoint, est estimé à 213 000 femmes. 7 femmes victimes sur 10 déclarent avoir subi des faits répétés. 8 femmes victimes sur 10 déclarent avoir également été soumises à des atteintes psychologiques ou des agressions verbales (Insee-ONDRP-SSMI, 2019). L'Enquête nationale sur les violences envers les femmes en France (Enveff, 2000) avait permis de mesurer que près d'une femme sur dix avait été victime de violences conjugales au cours des douze derniers mois. Selon les chiffres de l'OMS (2021), 35% des femmes à travers le monde ont été victimes de violences physiques et/ou sexuelles de la part de leur partenaire. Concernant les violences sexuelles, en France, en moyenne, le nombre de femmes âgées de 18 à 75 ans qui au cours d'une année sont victimes de viols et/ou tentatives de viol est estimé à 94 000. Dans 91% des cas, la victime connaissait l'agresseur. En 2016, l'enquête « Violences et rapports de genre » (Virage) conduite par l'Ined a permis d'estimer que les violences sexuelles ont concerné 14,5 % des femmes et 3,9% des hommes âgé.e.s de 20 à 69 ans. Les enfants, malheureusement, sont également fortement concernés par les violences sexuelles : selon les données enregistrées par les forces de sécurité, les viols touchent environ une fille pour 1000 entre 5 et 9 ans, puis la prévalence de ces violences parmi les filles croît fortement à l'adolescence, avec un pic de 3,3 victimes de viol enregistrées pour 1000 filles, entre 15 et 17 ans. C'est entre 10 et 19 ans que les filles sont les plus exposées aux agressions : environ 3 victimes enregistrées pour 1000 filles du même âge en moyenne. Les garçons sont le plus souvent victimes de viol dans la petite enfance, généralement entre 5 et 9 ans : 0,4 victime de viol enregistrée pour 1000 garçons de cet âge (Interstats, 2020).

Pour toutes ces personnes ayant été victimes de violences diverses, un important travail devra être effectué pour pouvoir conserver ou retrouver un fonctionnement psychique normal, c'est-à-dire sans subir les affres d'un syndrome de stress post-traumatique, par exemple, avec son lot de reviviscences, flashbacks, cauchemars, dépression, anxiété, etc.

Dans les récits de personnes ayant subi de terribles drames dans leur vie, on entend souvent que l'on n'en guérit jamais, mais que l'on apprend seulement à vivre avec. Ainsi, ces personnes témoignent d'un apprentissage pour trouver un nouvel équilibre, un nouveau mode de vie permettant de continuer à avancer et même à être heureux, malgré le traumatisme subi et ses conséquences à long terme sur le psychisme. Cette notion d'apprentissage et de rebond est intéressante et vient questionner le lien entre deux concepts : la résilience pour ce qui concerne le rétablissement et le rebond ; l'apprenance pour ce qui concerne les dispositions favorables à l'apprentissage tout au long de la vie, quelle qu'en soit la manière, le moment ou le lieu.

Ce questionnement est d'abord apparu à la suite d'un premier étonnement qui a lancé cette recherche de thèse : une association française en partenariat avec des écoles de management accompagne des femmes ayant été victimes de violences interpersonnelles dans l'enfance ou à l'âge adulte, dans un projet entrepreneurial, par le biais d'une formation spécifique étalée sur plusieurs mois. Elle envisage que la construction d'un projet entrepreneurial et la formation puissent être des facteurs de résilience. Ce fut là notre premier étonnement. Il nous a conduite à prendre contact avec cette association et à l'intégrer en tant que doctorante en enquête. Parmi les femmes participant à ce programme, plus du quart avait un projet en lien avec le traumatisme dont elles avaient été victimes. Ce fut notre second étonnement, celui qui nous a conduite à cette première question générale : existerait-il un lien entre apprenance et résilience ? Nous verrons plus tard que de nombreux nouveaux étonnements sont apparus à la suite de cette première enquête réalisée par entretiens non-directifs auprès de cinq de ces femmes. Nous parlons ici de résilience, car ces femmes ont été victimes de violences interpersonnelles causant un traumatisme pour lequel le rétablissement est généralement long et complexe. Nous parlons d'apprenance, en raison de la présence chez ces femmes d'une attitude positive, voire passionnée, vis-à-vis de l'apprentissage de connaissances et de capacités nouvelles qui semble avoir joué un rôle dans leur rétablissement.

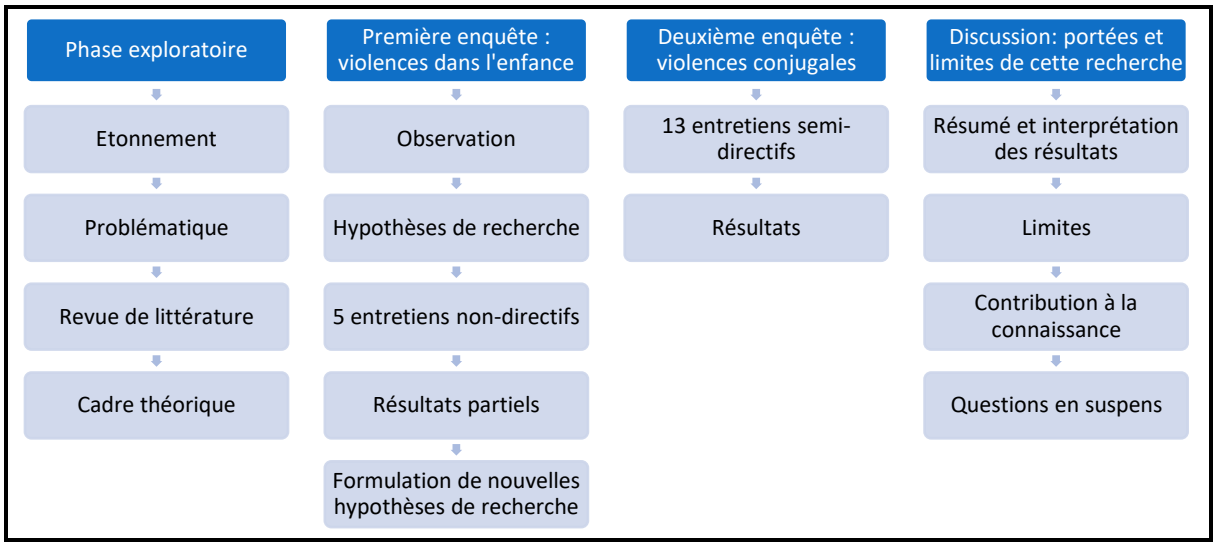
Cette première enquête a dévoilé de nombreux résultats fascinants et inattendus quant aux dispositions favorables à l'apprentissage de ces femmes et à leurs pratiques apprenantes ayant pour but de se rétablir. Nous avons pu établir un véritable lien entre apprenance et résilience. Cependant, certains biais de la recherche, nous ont conduite à poursuivre nos investigations auprès d'un public ayant été exclusivement victime de violences à l'âge adulte. Nous avons donc pris contact avec des associations accompagnant des femmes ayant été victimes de violences conjugales. Cette seconde enquête, où nous avons interviewé 14 femmes, nous a permis de nuancer nos premiers résultats, de les compléter et d'établir différents profils d'apprenantes-résilientes.

La résilience, ainsi que l'apprenance étant des concepts multi-déterminés, dont l'analyse est toujours complexe, notre étude possède un caractère exploratoire à plus d'un titre, ce qui lui confère tout à la fois son intérêt et ses limites. Ainsi, l'approche méthodologique de cette recherche est assez ouverte en termes d'hypothèses, afin de participer à l'élargissement des recherches sur ce sujet. Elle ne prétend pas apporter des réponses définitives et générales, mais a pour but d'initier un champ de recherche jusqu'alors pas ou très peu exploré.

Par ailleurs, cette recherche s'inscrit dans un cadre théorique pluriel, afin de rendre compte des recherches et réflexions très diverses menées dans le champ de la résilience et de l'apprenance. Ils nous permettent également d'adopter une méthodologie particulière pour l'analyse des données recueillies.

Après une première partie consacrée à la problématique de cette recherche, ainsi qu'à une revue de la littérature internationale sur notre sujet de recherche, nous préciserons le contexte de notre première enquête et la méthodologie choisie pour celle-ci. Nous

aborderons les précautions éthiques prises, afin notamment de préserver les participantes. Nous présenterons et discuterons ensuite les principaux résultats de cette première enquête. Nous en préciserons également les limites, ce qui nous conduira à aborder la seconde enquête, son contexte, sa méthodologie, ses précautions éthiques et ses résultats. Nous poursuivrons sur une discussion générale portant sur l'ensemble de cette recherche de thèse, notamment par l'identification des pistes de recherche méritant, selon nous, plus d'attention dans le futur. Nous formulerons des propositions en termes d'applications pratiques et d'accompagnement des victimes et ex-victimes de violences, dans une perspective de résilience assistée. Nous conclurons ce travail en abordant ses portées, ses pistes de recherches complémentaires et ses limites.



Partie 1 : Problématique générale

1 Problématique générale

"*Si la question appelle la connaissance, c'est l'étonnement qui appelle la question.*"

Thievenaz J. (2016, p.17)

1.1 Les violences faites aux femmes

Les femmes et les filles sont victimes de discriminations et de violences, notamment de violences sociales, économiques, administratives, psychologiques, verbales, physiques, sexuelles qui peuvent s'exprimer à tout moment de leur vie, de l'enfance jusqu'à la vieillesse. Ces violences peuvent être subies dans tous les milieux : au sein de la famille, du couple, à l'école, au travail, dans la rue … Ces violences comprennent notamment les violences conjugales, les mariages forcés, le harcèlement sexiste et sexuel au travail, les mutilations sexuelles féminines, le proxénétisme et la prostitution, les agressions sexuelles, les viols. La définition des violences faites aux femmes, retenue par la France, est celle de la Convention européenne, dite Convention d'Istanbul, ratifiée le 4 juillet 2014 et entrée en vigueur le 1er novembre 2014. Elle indique que " *Le terme "violence à l'égard des femmes" doit être compris comme une violation des droits de l'homme*[1] *et une forme de discrimination à l'égard des femmes, et désigne tous les actes de violence fondés sur le genre qui entraînent, ou sont susceptibles d'entraîner pour les femmes, des dommages ou souffrances de nature physique, sexuelle, psychologique ou économique, y compris la menace de se livrer à de tels actes, la contrainte ou la privation arbitraire de liberté, que ce soit dans la vie publique ou privée* " (Convention de l'Europe, 2011, p.8).

Ces manifestations multiformes des violences à l'égard des femmes, précisément parce qu'elles sont des femmes, reposent sur un socle commun d'inégalité entre les femmes et les hommes et de domination des hommes sur les femmes. La déclaration sur l'élimination de la violence à l'égard des femmes adoptée par l'Assemblée Générale de l'Organisation des Nations-Unies (Onu) du 20 décembre 1993 établit que « *la violence à l'égard des femmes traduit des rapports de force historiquement inégaux entre hommes et femmes, lesquels ont abouti à la domination et à la discrimination exercées par les premiers et freiné la promotion des secondes, et […] compte parmi les principaux mécanismes sociaux auxquels est due la subordination des femmes aux hommes* ». Les violences faites aux femmes ne sont pas seulement le fruit d'une interaction violente entre deux personnes. Elles s'inscrivent dans un contexte social et sociétal plus large d'inégalités entre les femmes et les hommes et commencent notamment par la tolérance à l'égard des agressions et des propos sexistes. C'est la raison pour laquelle la lutte contre ces violences s'inscrit dans une politique de promotion de l'égalité et de lutte contre les préjugés sexistes dans tous les domaines de la société.

[1] Nous noterons la traduction de l'anglais "human rights" non par "droits humains", mais par "droit de l'homme". Cette spécificité de la langue française n'est pas sans démontrer une certaine forme de sexisme.

La Déclaration des Nations Unies sur l'élimination de la violence à l'égard des femmes, adoptée par l'assemblée générale de l'ONU en 1993, place la violence des hommes à l'égard des femmes dans la perspective du pouvoir et lie ces violences à la domination des hommes exercée sur les femmes. En France, une politique spécifique de lutte contre les violences faites aux femmes se développe notamment dans les années 2000. La répression des violences et agressions sexuelles envers les femmes se renforce, notamment avec un arsenal législatif, dans un contexte de fortes mobilisations contre les violences sexistes et sexuelles. Ces mobilisations sont facilitées par les réseaux sociaux, notamment via les mots-dièse ("hashtags") de Twitter #MeToo ou #BalanceTonporc, à la suite de ce qui a été nommé "l'affaire Weinstein"[2], d'octobre 2017.

1.2 Une prise de conscience récente et l'Enveff (2000)

Les violences faites aux femmes ont longtemps été tues, minimisées en tant que fait de société, négligées en matière de sécurité et de santé publique. Il aura fallu attendre les années 1990 pour que les premières enquêtes sur le sujet soient réalisées et que leur ampleur soit révélée.

A la suite de la 4e Conférence mondiale sur les femmes qui s'est tenue en 1995 à Pékin, la France a été invitée à fournir des statistiques précises sur les violences faites aux femmes. En 1997, le Service des droits des femmes commandite l'Enquête Nationale sur les Violences Envers les Femmes en France (Enveff, 2000) coordonnée par l'Institut de démographie de l'Université Paris I et réalisée sous la responsabilité de Maryse Jaspard. La collecte des données a été réalisée en 2000, les résultats ont été définitivement publiés en 2003.

L'Enveff fut la première enquête scientifique de grande ampleur permettant de mesurer de manière précise les violences faites aux femmes au sein du territoire national et plus particulièrement les divers types de violences interpersonnelles (verbales, psychologiques, physiques et sexuelles) subies par les femmes au sein de différents cadres de vie (espaces publics, milieu professionnel, vie de couple) au cours des douze derniers mois.

Le recueil des données a été effectué de mars à juillet 2000, auprès d'un échantillon représentatif de 6 970 femmes de 20 à 59 ans, résidant hors institution et en métropole. Cette collecte de données a été réalisée selon la méthode CATI (Collecte Assistée par Téléphone et Informatique).

La structure du questionnaire permet de faciliter le déroulement de I 'entretien, d'une durée d'environ 45 minutes, en faisant émerger progressivement les situations de violence dans chaque cadre de vie. Il introduit la dernière partie du questionnaire portant sur les agressions sexuelles et physiques subies au cours de la vie.

[2] Harvey Weinstein est un producteur de films hollywoodiens ayant été accusé par plusieurs femmes - dont de nombreuses actrices - de faits de viols et d'agressions sexuelles.

L'Enveff a notamment permis de réaliser une estimation concernant le taux global de violences dans le couple, subies par les femmes. À partir des réponses fournies à une série de vingt-deux questions, un indicateur a été construit selon la fréquence et le type de violences subies. Cet indicateur comprend deux niveaux de gravité des violences :

- Les situations de violences graves qui correspondent aux insultes répétées, au harcèlement psychologique et dans de plus rares cas à un acte de violence physique ou sexuelle unique ;
- Les situations de violences très graves, qui rassemblent plusieurs types de violences : agressions physiques et sexuelles associées aux violences verbales et au harcèlement psychologique.

L'analyse des réponses au questionnaire complet est passée par une classification de celles-ci au regard des divers types de violences :

- **Les agressions physiques** :
    - Donner des gifles, des coups avec ou sans objet contondant ;
    - Menacer avec une arme ;
    - Tenter d'étrangler ou de tuer ;
    - Exercer d'autres brutalités physiques ;
    - Dans le cadre conjugal :
        - Enfermer ou empêcher de sortir ;
        - Abandonner sur la route (en voiture) ;
        - Empêcher de rentrer chez soi ;
    - Dans I 'espace public : le vol avec violences.
- **Les atteintes sexuelles :**
    - Exhibitionnisme ;
    - "Pelotage" (considéré comme une agression sexuelle, aujourd'hui) ;
    - Avances sexuelles déplaisantes ;
    - Dans le milieu professionnel : imposer des images pornographiques ;
    - Dans les espaces publics : suivre.
- **Les agressions sexuelles :**
    - Attouchements du sexe ;
    - Tentatives de rapport sexuel forcé ;
    - Rapports sexuels forcés (Il s'agit d'un viol et donc d'un crime, considéré différemment des agressions sexuelles au regard de la loi) ;
    - Dans le cadre conjugal : imposer des rapports sexuels par la force, imposer des gestes sexuels refusés.
- **Les pressions psychologiques :**
    - Dans le cadre conjugal :
        - Menacer de s'en prendre aux enfants ;
        - Contrôler les sorties ;

- Contrôler les relations ;
- Imposer des comportements ;
- Dévaloriser, dénigrer ;
- Refuser de parler ;
- Empêcher d'avoir accès aux ressources ;
- Au travail : les brimades, le dénigrement, la mise à l'écart.

L'enquête a révélé que le phénomène touche des femmes de tous les milieux, dans la vie privée et notamment au sein du couple, dans les espaces publics et professionnels. Elle a remis en cause l'image stéréotypée de la femme battue car au sein du couple et de la famille, les femmes peuvent être confrontées à de multiples agressions physiques, certes mais également verbales, psychologiques et sexuelles.

L'enquête a estimé qu'environ 50 000 femmes entre 20 et 59 ans sont victimes de viol au cours d'une année. Ces viols sont majoritairement commis par des proches et la plupart du temps ne font jamais l'objet d'une plainte auprès des services de Police ou de Gendarmerie. Plus d'une femme sur dix déclare avoir subi des agressions sexuelles au cours de sa vie. Parmi ces agressions, le viol conjugal occupe une place importante et méconnue : près de la moitié des femmes victimes de viol l'ont été de la part d'un conjoint ou ex-conjoint. L'Enveff a ainsi mis en évidence l'ampleur du silence de la société et des femmes elles-mêmes autour des violences qu'elles peuvent subir.

Cette enquête a aussi fait l'objet de critiques, notamment dans l'article "*Homo mulieri lupus* ?" Marciela Iacub et Hervé Le Bras (2003) qui émettent des réserves quant à la conception du questionnaire et à la façon dont certains résultats ont été additionnés. Les auteurs, de même qu'Elisabeth Badinter la même année dans son ouvrage *Fausse route* dénoncent des amalgames et des approximations, ainsi qu'un féminisme victimiste selon lequel les femmes seraient partout victimes de la domination masculine.

Après la réalisation de l'enquête Enveff, plusieurs enquêtes sont venues compléter les connaissances en matière de violences faites aux femmes. Depuis 2007, l'Insee et l'ONDRP (Observatoire National de la Délinquance et des Réponses Pénales) réalisent chaque année une enquête de victimation : l'enquête Cadre de vie et Sécurité (CVS), portant sur l'ensemble des atteintes aux biens et aux personnes, subies au cours des deux années précédentes. Ces enquêtes n'ont pas pour objectif principal d'étudier les violences faites aux femmes, mais elles apportent des données complémentaires pour mesurer notamment les violences au sein du couple et les violences sexuelles. La plus récente est l'enquête Violences et rapports de genre, dite "Virage" menée par l'Ined (Institut National d'Etudes Démographiques). Il s'agit d'une enquête quantitative portant sur les violences subies par les femmes et les hommes. Comme l'indique le site internet consacré à l'enquête "*Toutes les violences [y] sont abordées : violences sexuelles et conjugales, physiques et verbales, qu'elles aient lieu dans l'espace domestique, l'espace public ou au travail, qu'elles soient récentes ou se soient produites au cours de l'enfance. La violence est abordée dans une perspective de*

genre : il s'agit de rendre compte de la place que tient la violence dans les rapports entre les hommes et les femmes, mais aussi du rôle qu'elle joue dans la construction de la féminité et de la masculinité." Elle a été réalisée par téléphone - comme l'Enveff - en 2015, auprès d'un échantillon de 27 000 femmes et hommes, représentatif de la population âgée de 20 à 69 ans, vivant en ménage ordinaire, en France métropolitaine. Comme le résumait le Secrétariat d'Etat chargé de l'Egalité entre les femmes et les hommes et de la lutte contre les discriminations en 2016, les premiers résultats de l'enquête démontraient que :

Les violences sexuelles sont caractérisées par une variété d'actes qui, dans leurs formes les plus graves (viol), concernent principalement les femmes et sont quasi exclusivement le fait d'un ou plusieurs hommes :

- Sur 1 an au cours des 12 mois précédant l'enquête, 52 400 femmes et 2 700 hommes ont été victimes d'au moins un viol.
- Sur 1 an au cours des 12 mois précédant l'enquête, plus d'un demi-million de femmes (553 000) ont été victimes d'agressions sexuelles (11% attouchements du sexe, 95% attouchements des seins/fesses ou baisers imposés par la force).
- Au cours de sa vie, 1 femme sur 26 est violée, 1 sur 7 est agressée sexuellement.

D'après les données recueillies par le Secrétariat d'Etat chargé de l'égalité entre les femmes et les hommes et de la lutte contre les discriminations, en France, en observant uniquement les viols et tentatives de viol enregistrées par la police ou la gendarmerie en 2020, on comptabilisait 94 000 femmes majeures victimes 99% des personnes condamnées pour violences sexuelles sont des hommes (Miprof, 2021). Depuis le mois d'octobre 2017 et le début du mouvement #Metoo, le nombre de victimes de violences enregistrées sur une année par les forces de sécurité a augmenté de 23%. (Secrétariat d'Etat chargé de l'égalité entre les femmes et les hommes et Miprof, 2018).

Les filles et les jeunes femmes sont particulièrement exposées. En effet, parmi celles qui ont subi au moins un viol ou une tentative de viol dans leur vie, 40% avaient moins de 15 ans, 16% avaient entre 15 et 17 ans et 44% avaient 18 ans et plus. 1 femme sur 7 ayant été victime de viol conjugal l'a été avant 18 ans.

La famille et l'entourage proche constituent le premier espace dans lequel se produisent les agressions. Les ¾ des femmes victimes de viols ou de tentatives de viols ont été agressées par un membre de leur famille, un proche, un conjoint ou ex-conjoint.

Les violences sexuelles touchent tous les milieux sociaux. L'enquête a pu noter des déclarations de viol et d'agressions sexuelles un peu plus nombreuses parmi les artisans, cadres et professions intellectuelles, sans doute plus sensibles à la question des violences sexistes et sexuelles.

Pour autant, la mesure de ces violences reste difficile et le développement de l'information statistique sur ce sujet demeure un objectif dans tous les plans gouvernementaux de lutte contre les violences faites aux femmes. La meilleure connaissance du phénomène et la communication qui en est faite ont pour but d'encourager les victimes à briser le silence dans lequel elles sont maintenues. En 2013, la Mission interministérielle pour la protection des femmes contre les violences et la lutte contre la traite des êtres humains (Miprof) a été créée. Elle est notamment chargée de rassembler, analyser et diffuser les informations et données relatives aux violences faites aux femmes. Elle publie chaque année une Lettre de l'Observatoire des violences faites aux femmes et élabore un plan de formation pour l'ensemble des professionnel.le.s susceptibles d'être au contact de femmes victimes de violences.

1.3 Conséquences psychotraumatiques des violences interpersonnelles faites aux femmes

Les conséquences des violences sur la santé des victimes sont multiples et peuvent affecter diverses sphères de leur vie. Les décès, notamment les meurtres conjugaux, comptabilisés un à un et les conséquences physiques (blessures) sont les plus visibles, mais les conséquences psychologiques, somatiques et sociales peuvent être particulièrement handicapantes. De plus, ces violences sont fréquemment invisibilisées du fait qu'elles se déroulent le plus souvent dans la sphère privée, ce qui rend la prise en charge des conséquences des violences encore plus complexe conduisant au constat qu'une grande majorité des femmes concernées ne sont pas accompagnées. En effet, l'Inspection Générale des Affaires Sociales (Igas) (2017) estime que 16% des victimes de violences conjugales physiques et/ou sexuelles ont déposé une plainte suite aux faits. Ce taux tombe à 11% pour les cas de viols et de tentatives de viol. Les violences sexuelles se caractérisent notamment par les difficultés qu'éprouvent les victimes à parler de leur agression, du fait du sentiment de honte et de culpabilité qu'elles peuvent ressentir et de la peur de ne pas être crues. Il arrive fréquemment qu'elles ne révèlent jamais ce qui leur est arrivé. C'est le cas de près de la moitié des femmes qui ont subi une agression sexuelle (Ined – Inserm-ANRS, 2006). Progressivement, cette parole se libère, les générations les plus jeunes parlent davantage que leurs aînées.

En moyenne, le nombre de femmes âgées de 18 à 75 ans qui au cours d'une année sont victimes de violences physique et/ou sexuelles commises par leur ancien ou actuel partenaire intime, est estimé à 219 000 femmes (Enquête « Cadre de vie et sécurité » 2012-2018 - Insee-ONDRP. Ces chiffres sont des moyennes obtenues à partir des résultats des enquêtes de 2012 à 2018). L'auteur de ces violences est le mari, concubin, pacsé, petit-ami ; ancien ou actuel ; cohabitant ou non. Derrière ces chiffres, il y a des conséquences pour les victimes : troubles anxieux et alimentaires, phobies, dépression, dissociation, pensées suicidaires, troubles de la sexualité, difficultés à concevoir un enfant, consommation de médicaments, développement d'addictions, stress post-traumatique, fatigues chroniques, douleurs inexpliquées.

Une des conséquences les plus fréquentes et les plus invisibles est l'Etat de Stress Post-Traumatique (ESPT ou PTSD en anglais). L'ESPT se caractérise par le développement de symptômes caractéristiques faisant suite à l'exposition à un facteur de stress traumatique extrême pour lequel la réponse de la personne à l'événement doit comprendre "*une peur intense, un sentiment d'être sans espoir ou d'horreur*" (Association Américaine de Psychiatrie, 2000, p.533-534). Le trouble peut être particulièrement sévère ou prolongé quand le facteur de stress est lié à une activité humaine comme par exemple la torture ou le viol. La probabilité de développer ce trouble peut augmenter en fonction de l'intensité et de la proximité physique du facteur de stress.

Selon Birmes et Klein (*in* Kedia, Sabouraud-Seguin et *al*., 2008, p.73), *" 50% des victimes de viol, hommes et femmes développent un ESPT, contre 5% des victimes de catastrophes naturelles* ". Les critères diagnostiques de l'ESPT selon le DSM-5 (2015) sont :

- D'avoir été confronté.e à la mort ou à une menace de mort, à une blessure grave ou à des violences sexuelles ;
- De présenter des symptômes d'intrusion associés à un ou plusieurs événements traumatisants : souvenirs répétitifs involontaires et envahissants des événements traumatisants, rêves récurrents liés à l'événement, réactions dissociatives (flashback, rappel d'images), sentiment intense ou prolongé de détresse psychique ou réactions physiologiques lors de l'exposition à des indices internes ou externes évoquant ou ressemblant à un aspect de l'événement traumatisant ;
- L'évitement face aux stimuli associés à/aux événement(s) traumatiques ;
- L'altération des cognitions et de l'humeur : amnésie dissociative, croyances négatives sur soi-même et/ou le monde, culpabilisation, honte, réduction de l'intérêt pour les activités importantes, sentiments de détachement ou de devenir étranger par rapport aux autres, incapacité de ressentir des émotions positives ;
- De profondes modifications de l'état d'éveil et de la réactivité associés à (aux) événement(s) traumatique(s) : irritabilité, accès de colère, autodestruction, hypervigilance, problèmes de concentration, troubles du sommeil ;
- Les perturbations durent plus d'un mois ;
- Les perturbations entraînent une souffrance cliniquement significative ou une incapacité importante dans les dimensions sociale, professionnelle, ou toute autre dimension importante du fonctionnement.

Peuvent également être présents des symptômes dissociatifs tel que la dépersonnalisation qui est une "*expérience persistante ou récurrente de se sentir détachée de soi-même comme si [on] ne faisait qu'observer de l'extérieur ses processus mentaux ou son corps*" ou la déréalisation qui est le "*sentiment persistant ou récurrent que l'environnement n'est pas réel, la personne a l'impression d'être dans un rêve, se sent distante ou détachée de soi*".

Ces violences ont également un impact économique sur la société. En 2006, le coût des seules violences conjugales a été estimé à 2,5 milliards d'euros : recours aux urgences,

hospitalisations, soins en médecine générale et en psychiatrie, consommation médicamenteuse, frais de justice et d'hébergement d'urgence, allocations diverses, paiement des arrêts de travail, pertes de production dues aux décès, aux arrêts de travail ou encore à l'absentéisme (Nectoux et Al., 2010)

1.4 La réponse politique et législative en matière de violences faites aux femmes

La mise en lumière de l'ampleur des violences faites aux femmes, grâce aux enquêtes menées sur ce sujet, a conduit à la mise en œuvre de politiques nationales de lutte contre ces violences. Les violences faites aux femmes nécessitent une réponse politique et législative spécifique du fait qu'elles se distinguent des autres violences en raison de la proximité entre la victime et l'agresseur, du phénomène d'emprise, de la crainte de la victime de ne pas être crue, de subir des représailles, des contraintes matérielles ou liées aux enfants qui empêchent la victime de révéler les faits de violences.

En 1980, le viol est reconnu en tant que crime et est passible de 15 à 20 ans d'emprisonnement. Le viol entre conjoints est reconnu par la jurisprudence à partir de 1990. En 1992, la violence au sein du couple acquiert un statut particulier avec la loi du 22 juillet qui indique que la qualité de conjoint ou de concubin de la victime constitue une circonstance aggravante des "atteintes à l'intégrité de la personne".

Sous l'impulsion de l'Union européenne, notamment à l'occasion de la conférence internationale de Lisbonne en mai 2000 sur le thème "Violences contre les femmes : tolérance zéro", les États membres sont incités à mieux prévenir et traiter ce problème sociétal.

Pour prévenir et sanctionner ce phénomène, un important arsenal législatif s'est peu à peu constitué. Cinq plans interministériels de lutte contre les violences faites aux femmes ont été adoptés. Le 5e plan couvre la période 2017-2019 et vise à lutter contre le sexisme et la culture du viol et des violences. La politique actuelle de la France en matière de lutte contre les violences faites aux femmes, considérées comme grande cause du quinquennat du Président de la République actuel, Emmanuel Macron, s'appuie notamment sur différents textes plus ou moins récents rappelés par le Secrétariat d'Etat chargé de l'Egalité entre les femmes et les hommes et de la lutte contre les discriminations.

- La loi n° 2004-439 du 26 mai 2004 relative au divorce introduit dans le code civil un dispositif permettant à la victime de violences de saisir le juge, avant même toute requête en divorce, pour organiser la résidence séparée du couple en bénéficiant d'une priorité à son maintien dans le domicile conjugal. On pourrait ici voir une certaine logique : c'est à la.au conjoint.e violent.e de quitter le domicile conjugal, mais la logique pénale et morale n'est pas la logique du danger. Dans le cas d'une séparation entre les conjoint.e.s, c'est le plus souvent la victime qui quitte le domicile afin de pouvoir se cacher, se mettre en sécurité et ne pas être retrouvé.e par le.la conjoint.e violent.e qui peut proférer des menaces diverses dont des menaces de mort. Quand les victimes décident de quitter le domicile, elles le font souvent en cachette, la nuit

ou pendant que le.la conjoint.e violent.e est absent du domicile. Par ailleurs, il arrive aussi que le.la conjoint.e violent.e mette la victime à la porte du domicile conjugal. Les victimes se retrouvent ainsi dans une grande précarité. Certaines associations d'aide aux victimes disposent de logements pour les accueillir, mais quand toutes les places sont prises, le Samu social (joignable au 115) place les victimes de violences conjugales en chambre d'hôtel, au même titre que les personnes sans-abris et/ou migrantes. Nous le verrons dans les parcours de sortie des violences de certaines des participantes des deux enquêtes empiriques de cette recherche.

- La loi n° 2006-99 du 4 avril 2006 renforçant la prévention et la répression des violences au sein du couple ou commises contre les mineurs prévoit :
    - Un élargissement du champ d'application de la circonstance aggravante à de nouveaux.elles auteur.rice.s (pacsés et « ex-conjoint.e.s ») et à de nouvelles infractions (meurtres, viols, agressions sexuelles). Ainsi, par exemple, un viol commis par une personne étrangère à la victime est passible d'une peine de 15 ans de réclusion criminelle, tandis que cette peine est de 20 ans dans le cas où l'auteur.rice du viol est le.la conjoint.e, époux.se, partenaire lié par un PACS ou ex-conjoint.e /époux.se/ partenaire lié par un PACS.
    - L'éviction du.de la conjoint.e violent.e du domicile du couple. Comme nous l'indiquions précédemment, cette mesure n'est pas toujours applicable, ni même souhaitable si la victime est en danger en restant à une adresse connue du.de la conjoint.e violent.e.
    - La reconnaissance du vol entre époux.ses lorsqu'il démontre une véritable volonté du.de la conjoint.e voleur.se d'assujettir sa victime.
    - La notion de respect dans les obligations du mariage et comporte des dispositions permettant de mieux lutter et prévenir les mariages forcés (alignement de l'âge légal du mariage pour les filles sur celui de la majorité civile) et les mutilations sexuelles féminines (allongement du délai de prescription en matière d'action publique ; renforcement de la répression des mutilations sexuelles commises à l'étranger).
- La loi n° 2007-1631 du 20 novembre 2007 relative à la maîtrise de l'immigration, à l'intégration et à l'asile donne la possibilité à l'autorité administrative de renouveler la carte de séjour temporaire au.à la conjoint.e d'un.e français.e ou à une personne étrangère résidant en France au titre du regroupement familial, si la personne ne remplit pas la condition de communauté de vie, en raison de violences conjugales subies de la part du.de la conjoint.e. Autrement dit, le fait d'avoir quitté le domicile conjugal en raison de violences domestiques ne pénalise pas la victime dans ses démarches d'obtention de permis de séjour. Cette loi est importante car parmi les violences conjugales figurent notamment les violences administratives telles que la confiscation des papiers d'identité, permis de séjour, … par le.la conjoint.e violent.e,

ou encore les menaces de dénonciations d'absence de permis de séjour dans le cas où la victime voudrait dénoncer les violences et quitter le domicile conjugal.

- La loi n° 2010-769 du 9 juillet 2010 relative aux violences faites spécifiquement aux femmes, aux violences au sein des couples et aux incidences de ces dernières sur les enfants. Cette loi :
    - Permet l'inscription d'un.e mineur.e au fichier des personnes recherchées afin de prévenir toute sortie du territoire en cas de menace, notamment de mariage forcé ou de mutilation sexuelle à l'étranger et reconnait la contrainte à conclure un mariage ou une union comme une circonstance aggravante des violences exercées dans ce but.
    - Introduit les délits de harcèlement moral, de violences psychologiques et de violences habituelles (violences répétées) au sein du couple.
    - Prévoit l'extension de la circonstance aggravante au délit de menace lorsque celle-ci est proférée à l'encontre d'un.e conjoint.e, concubin.e ou partenaire de la victime lié par un PACS.
    - Crée l'ordonnance de protection pour les victimes de violences et permet au juge aux affaires familiales de statuer en urgence.
    - Lance l'expérimentation du bracelet électronique destiné à maintenir à distance le conjoint violent.
- La loi n° 2012-954 du 6 août 2012 relative au harcèlement sexuel instaure une nouvelle définition plus large et plus précise du harcèlement sexuel en conformité avec le droit européen et prévoit des sanctions plus lourdes. Elle harmonise les dispositions législatives relatives au harcèlement sexuel applicables au civil et au pénal. Elle élargit la protection contre les discriminations et renforce l'obligation de prévention qui incombe à l'employeur. La loi a modifié le Code Pénal (Article 222-33) en incriminant désormais les faits de harcèlement sexuel selon deux modalités :
    - Le fait d'imposer à une personne, de façon répétée, des propos ou comportements à connotation sexuelle qui soit, portent atteinte à sa dignité en raison de leur caractère dégradant ou humiliant soit, créent à son encontre une situation intimidante, hostile ou offensante ;
    - Le fait, même non répété, d'user de toute forme de pression grave, dans le but réel ou apparent d'obtenir un acte de nature sexuelle, que celui-ci soit recherché au profit de l'auteur.rice des faits ou au profit d'un tiers.
- La loi n°2013-711 du 5 août 2013 dite « DDAI » adapte le droit pénal français aux obligations de la Convention du Conseil de l'Europe (Convention d'Istanbul) afin de prévenir et combattre la violence à l'égard des femmes et la violence domestique. La loi intègre également la notion d'« identité sexuelle », et considère comme circonstance aggravante le fait de commettre les infractions mentionnées en raison de l'identité sexuelle de la victime, notamment pour les personnes transgenres.

- La loi n° 2014-873 du 4 août 2014 pour l'égalité réelle entre les femmes et les hommes prévoit :
    - L'obligation de formation initiale et continue de l'ensemble des professionnel.le.s concerné.e.s ;
    - De renforcer l'ordonnance de protection en n'imposant pas comme condition de délivrance le dépôt de plainte. En effet, fréquemment, les personnes victimes de violences ne déposent pas plainte. L'étude de l'Observatoire national de la délinquance et des réponses pénales (ONDRP, Insee, 2019) s'appuyant sur les chiffres de l'enquête Cadre de vie et sécurité rapporte que les femmes victimes de violences conjugales déposent rarement une plainte : *" Seules 17 % des victimes se déplacent dans un commissariat de police ou une brigade de gendarmerie et 11 % de l'ensemble des victimes déposent plainte. Parmi les victimes ne s'étant pas déplacées à la police ou à la gendarmerie, 62 % ont estimé que « cela n'aurait servi à rien ».* Concernant les viols, la même étude rapporte que *" seuls 13 % des personnes se déclarant victimes de viol ont déposé plainte et 3 % ont fait une déclaration de type main-courante. Près des deux tiers des victimes en parlent à des proches mais 21 % d'entre elles n'en parlent à personne."*
    - De limiter strictement la médiation pénale en cas de violences au sein du couple. Les médiations classiques ne doivent plus être proposées aux couples où il y a eu de la violence car il ne saurait être trouvé un terrain d'entente équitable au sein d'un couple où s'exerce un rapport de domination et de soumission par la violence, l'emprise, les menaces, le chantage…Selon Casas Vila (2019), *"diverses expériences (notamment aux États-Unis) montrent que réunir des hommes violents avec leurs ex-conjointes ou compagnes peut s'avérer extrêmement dangereux pour ces dernières.".*
    - L'attribution du téléphone grave danger (TGD) aux femmes victimes de violences conjugales ou de viol. En cas de grave danger menaçant une victime de violences conjugales ou de viol, le.la procureur.e de la République peut lui attribuer, pour une durée de six mois renouvelable, et si elle y consent expressément, ce dispositif de téléprotection et de géolocalisation permettant aux femmes d'alerter les forces de l'ordre en cas de danger**.** Il s'agit d'un téléphone portable disposant d'une touche dédiée, permettant à la victime de joindre un service de téléassistance accessible 7j/7 et 24h/24. Après analyse de la situation, le.la téléassistant.e, relié.e par un canal dédié aux services de la Police Nationale et de la Gendarmerie Nationale, demande immédiatement l'intervention des forces de l'ordre. Ce dispositif permet également la géolocalisation de la bénéficiaire. Il ne peut être attribué que lorsque la victime ne cohabite pas avec l'auteur.rice des violences et lorsque ce dernier a fait l'objet d'une interdiction judiciaire d'entrer en contact avec elle. Evidemment,

face à une telle situation, où le danger est considéré comme grave et imminent, on peut se demander pourquoi les auteur.rice.s de violences sont en liberté, mais ce serait sans compter sur les délais de justice et la présomption d'innocence qui profite toujours à l'accusé ;

- La gratuité des titres de séjour accordés aux victimes ;
- Renforcer la lutte contre le harcèlement psychologique, y compris le cyber harcèlement ;
- Une procédure de dépaysement pour sanctionner les faits de harcèlement sexuel à l'université ainsi qu'un arsenal de protection contre le harcèlement dans les armées.

- La loi n°2016-444 du 13 avril 2016 vise à renforcer la lutte contre le système prostitutionnel (proxénétisme et traite des êtres humains à des fins d'exploitation sexuelle) et à accompagner les personnes prostituées à en sortir. Elle prévoit également de les accompagner afin de faciliter leur insertion sociale et professionnelle. La loi vise à réduire les risques relatifs à la prostitution et à en prévenir l'entrée en pénalisant l'achat de services sexuels. Nous verrons que l'une des participantes de notre première enquête, ancienne mineure victime d'un réseau de prostitution, a milité activement pour que cette loi soit adoptée.
- La n° 2016-1321 loi du 7 octobre 2016 pour une République numérique prévoit une peine de deux ans d'emprisonnement et jusqu'à 60 000 euros d'amende dans le cas d'une revanche pornographique (*revenge porn*) consistant à diffuser (le plus souvent sur internet) des images intimes (de nudité et/ou sexuelles) sans le consentement de la personne concernée.
- La Loi n°2017-86 du 27 janvier 2017 relative à l'égalité et à la citoyenneté fait du sexisme une circonstance aggravante dans le cadre de crimes et de délits. Elle inscrit les femmes menacées de mariages forcés parmi la liste des publics prioritaires pour l'obtention d'un logement social.
- La loi n°2018-703 du 3 août 2018 dite "Loi Schiappa" renforce la lutte contre les violences sexistes et sexuelles :
  - En prévoyant la formation des professionnel.le.s intervenant auprès des victimes ;
  - En complétant l'arsenal juridique par de nouvelles infractions (harcèlement de rue, outrage sexiste, captation d'images intimes, administration de substances) ;
  - En modifiant certaines dispositions pénales existantes (prescription, infractions sexuelles sur mineurs, harcèlement sexistes et sexuel de groupe …). Afin de faciliter le dépôt des plaintes des victimes de viols, de tortures ou d'actes de barbarie qui étaient mineures au moment des faits, la loi allonge le délai de

prescription de l'action publique de 20 à 30 ans pour les crimes sexuels commis sur des mineurs. Ce délai commence à partir de la majorité de la victime qui peut ainsi porter plainte jusqu'à l'âge de 48 ans révolus. Pour le gouvernement, cet allongement du délai de prescription se justifie par la possible « amnésie traumatique » dont sont parfois atteintes les victimes de viols. Par ailleurs, l'ancien délai de prescription portait à 38 ans l'âge limite de dépôt de plainte, or à cet âge les victimes n'ont que peu de temps à consacrer à une procédure judiciaire, car ont souvent de multiples obligations familiales et personnelles, qui peuvent faire frein à un dépôt de plainte.

- La loi n° 2018-1021 du 23 novembre 2018 portant évolution du logement, de l'aménagement et du numérique prévoit de mettre un terme à la clause de solidarité contenue dans le bail de location pour un.e conjoint.e victime de violences conjugales décidant de quitter le logement.

1.5 La réponse judiciaire

Bien que l'arsenal juridique semble recouvrir tous les types de violences, on constate que peu de victimes s'en saisissent et lorsqu'elles le font, la Justice condamne rarement les auteur.rice.s de violences.

Comme le rapporte le Ministère de la Justice (2018), *"Les affaires de violences sexuelles traitées par les parquets en 2016 ont concerné près de 33 000 personnes mises en cause dans des affaires de viol (38 %), d'agression sexuelle (60 %) ou de harcèlement sexuel (2 %). Plus de 7 personnes mises en cause sur 10 [76% précisément] ont vu leur affaire classée sans suite, essentiellement pour infraction insuffisamment caractérisée ou absence d'infraction et moins de 3 sur 10 ont fait l'objet de poursuites."* Cela ne signifie pas qu'il n'y a pas eu violences sexuelles, mais que la Justice ne dispose pas de suffisamment de preuves permettant de poursuivre la personne mise en cause. Or, le doute profite toujours à l'accusé. La présomption d'innocence prime. "*Entre l'absence de dépôt de plainte et les plaintes classées sans suite, on estime à 3% le nombre de violeurs condamnés. parmi les personnes déclarant des viols dans les enquêtes, on estime qu'environ 10 % seulement déposeront plainte (et que leur déclaration fera l'objet d'une procédure envoyée dans la chaîne pénale) – une part qui varie de 5 % à 20 % suivant les sources –, que seulement 10 % à 15 % de ces plaintes aboutiront à une condamnation criminelle pour l'auteur, et que seulement 1 % à 2 % des viols déclarés par les répondants dans les enquêtes de victimation se termineront par une condamnation des auteurs aux assises.*" (Le Goaziou, 2019). Comme raison à ce très faible taux de poursuite des auteur.rice.s d'infractions sexuelles qu'il s'agisse de viol ou d'agression sexuelle, nous avons invoqué la difficulté à apporter la preuve matérielle, mais il faut également citer le manque de moyens de la Justice et la saturation de ses services. Cela entraîne un autre phénomène judiciaire, celui de la correctionnalisation qui consiste à requalifier un viol en agression sexuelle afin de le juger non en tant que crime dans une cours d'assises, mais comme un délit en tribunal correctionnel où l'affaire sera jugée en moins de temps, sans jury populaire et avec des peines nettement moins lourdes.

Pour ce qui est des violences conjugales, comme nous le verrons plus en détail dans le chapitre dédié à notre deuxième enquête, elles sont multiples et multiformes. Elles peuvent donc faire l'objet de divers crimes et délits, allant du meurtre au viol, en passant par les violences habituelles (physiques, psychologiques, verbales, …). Pour ce qui est des viols conjugaux, ils sont le type de viol le plus fréquent, mais aussi conduisant le moins souvent à une condamnation. Pourtant, le lien entre l'agresseur et la victime constitue une circonstance aggravante, mais le huis clos du domicile conjugal, l'absence de témoin, en font un crime presque parfait.

En 2018, 18 591 condamnations ont été prononcées pour des crimes ou des délits entre partenaires. 96% (17 908) de ces condamnations ont été prononcées à l'encontre d'hommes et 89 % portent sur des violences volontaires, ayant entraîné ou non une incapacité totale de travail. 88 % des victimes de violences commises par le partenaire enregistrées par les services de police et de gendarmerie sont des femmes (Miprof, 2019). En 2019, face au nombre important de meurtres conjugaux, l'Inspection Générale de la Justice a été missionnée afin d'établir un rapport sur le traitement judiciaire en amont de ces affaires. Pour l'IGJ, l'objectif était de dresser un état des lieux à partir des homicides conjugaux et tentatives commis en 2015 et 2016, repérer les dysfonctionnements et proposer des améliorations. Ce service a donc étudié 88 dossiers judiciaires pour meurtre ou tentative de meurtre conjugal (28 pour tentative). 85% des auteur.rice.s étaient des hommes et 83% des victimes étaient des femmes. 15% des auteur.rice.s avaient déjà été condamné.e.s pour violences conjugales dont 77% l'avaient été sur la même victime. 80% des plaintes transmises au parquet ont été classées sans suite, laissant ainsi les victimes sans aucune protection, ni reconnaissance. Les auteur.rice.s n'ayant pas été inquiété.e.s par la Justice ont donc eu la liberté de tuer leur conjoint.e ou ex-conjoint.e.

Nous constatons donc, de la même façon que la Justice et la société française et même mondiale que les violences commises envers les femmes sont majoritairement non-condamnées par la Justice. Si le mouvement *#Metoo* a encouragé à la libération de la parole des femmes concernant les violences qu'elles peuvent subir ou ont subi au cours de leur vie, la machine judiciaire pour autant ne suit pas, laissant les victimes en potentiel danger et sans reconnaissance de leur statut de victime. En effet, le statut de plaignant.e ne permet, comme nous l'avons vu, que rarement d'accéder au statut de victime ce qui peut conduire la victime à une incompréhension et à un sentiment d'injustice. (Dauman & Keller, 2008). Pourtant, la reconnaissance judiciaire du statut de victime participe de la reconstruction de ces dernières. Comme indiqué dans *Les droits des victimes* (Lopez, Potelli, Clément, 2003) la victimologie consiste à "*suivre concrètement le parcours de la victime d'événement(s) traumatique(s), du traumatisme initial jusqu'au stade ultime de sa reconstruction, en lui évitant autant que faire se peut d'être survictimée, c'est-à-dire secondairement maltraitée par l'incompréhension des proches, des professionnels et des institutions qui sont chargées de l'aider.*" Or, il semble que les victimes de violences aient à se reconstruire sans reconnaissance de leur statut de victime, sans que Justice ait été rendue et en subissant une revictimisation en ayant le sentiment de

ne pas avoir été crue ni prise au sérieux. Encore une fois, nous pouvons nous interroger sur les stratégies et ressources de ces femmes pour se rétablir.

1.6 Les réponses sociétales et éducatives

En parallèle de la réponse pénale, des actions sont mises en place afin de repérer et de prendre en charge les femmes victimes de violences. Des campagnes d'information sont régulièrement menées, notamment par des spots publicitaires. Depuis mars 2007, un numéro d'appel unique, le 3919, est destiné aux victimes ou aux témoins de violences conjugales.



La politique de prévention des violences faites aux femmes passe également par une action sur l'image des femmes, par une déconstruction des stéréotypes. L'école a un rôle à jouer dans la prévention des violences entre les jeunes, dans la lutte contre des comportements sexistes et l'éducation au respect pour éviter que ne s'ancrent à l'âge adulte des comportements de domination qui sont générateurs de violences envers les femmes. Par ailleurs, les médias contribuent au développement des représentations sociales et contribuent à façonner les stéréotypes de sexe. Aussi, le Conseil Supérieur de l'audiovisuel (CSA) a notamment mis en place, le 6 mars 2018, une charte contre les stéréotypes sexistes dans les publicités. Les chaînes de télévision et de radio doivent également remettre chaque année au CSA des indicateurs qualitatifs et quantitatifs sur la représentation des femmes et des hommes dans leurs programmes.

Le 7 février 2018, le Haut Conseil à l'égalité entre les femmes et les hommes (HCEfh) a publié un rapport "En finir avec l'impunité des violences faites aux femmes en ligne : une urgence pour les victimes". Ses conclusions sont alarmantes : 73% des femmes déclarent en être victimes, et pour 18% d'entre elles sous une forme grave. Ces violences visent, selon le Haut Conseil, à contrôler la place des femmes et les exclure de l'espace public. Elles se manifestent principalement sous deux formes :

- Le cyber-contrôle dans le couple, qui consiste pour un conjoint ou ex-conjoint violent à surveiller l'activité de sa conjointe (conversations, déplacements, dépenses, etc.), éventuellement à son insu via des applications dédiées ;
- Le harcèlement sexiste et sexuel en ligne, qui consiste à envoyer des messages ou publier des propos insultants, dénigrants, voire menaçants.

De nombreuses structures nationales et associations accompagnent et soutiennent les femmes victimes de violences dans différents domaines. Tout d'abord, créée en 1972 à l'initiative de l'État, la Fédération Nationale des Centres d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles (FNCIDFF, ex CNIDFF) est un relais essentiel de l'action des pouvoirs publics en matière d'accès aux droits des femmes, de lutte contre les discriminations sexistes et de promotion de l'égalité entre les femmes et les hommes. Les CIDFF sont dotés d'une mission d'intérêt général et implantés sur tout le territoire national. Le réseau compte 114 CIDFF et propose des services spécialisés d'information et d'accompagnement des femmes victimes de violences. L'expertise du FNCIDFF est régulièrement sollicitée par les cabinets ministériels et les instances parlementaires dans le domaine de la lutte contre les violences faites aux femmes et plus généralement dans le domaine de l'égalité entre les femmes et les hommes. Les équipes pluridisciplinaires des CIDFF sont composées de juristes, psychologues, travailleur.se.s sociaux.ales, conseillers.ère.s familial.e.s et conjugaux.ales…) et proposent :

- Une information juridique, quelle que soit la nature des violences ;
- Un accompagnement des femmes victimes dans leurs démarches policières, judiciaires, médicales, psychosociales, sociales et professionnelles ;
- L'animation de groupes de parole ;
- La formation des professionnels travaillant au contact des femmes victimes de violences : Police, Gendarmerie, travailleur.se.s sociaux.ales, médecins, magistrat.e.s… ;
- La prévention active des violences faites aux femmes : interventions au sein d'établissements scolaires, organisation de journées de sensibilisation en direction du grand public et des entreprises.

Autre actrice privilégiée dans la lutte contre les violences faites aux femmes : La Fédération Nationale Solidarité Femmes (FNSF). La FNSF est un réseau regroupant les associations féministes engagées dans la lutte contre toutes les violences faites aux femmes, notamment celles qui s'exercent au sein du couple et de la famille. Les missions de la FNSF sont :

- De faire reconnaître les violences faites aux femmes comme un phénomène de société lié aux inégalités entre les femmes et les hommes ;
- D'être force de proposition auprès des pouvoirs publics et des instances politiques afin de faire évoluer les lois ;
- D'interpeller l'opinion publique et de faire évoluer les mentalités sur les violences faites aux femmes et les inégalités entre les femmes et les hommes ;
- De favoriser des échanges, des réflexions, des partenariats et des recherches afin d'améliorer les réponses apportées ;
- De gérer depuis 15 ans le service national d'écoute via la ligne 3919.

1.7 Un réseau professionnel manquant de coordination pour accompagner les victimes

Le dépistage des violences est un levier d'action. L'accompagnement des victimes en est un autre. En 2017, un rapport de l'Inspection Générale des Affaires Sociales (IGAS) qualifiait la prise en charge des violences faites aux femmes en milieu hospitalier d'*« enjeu prioritaire »*. Surtout dans les services d'urgence, de gynécologie et d'obstétrique, puisque la période périnatale est un facteur déclenchant ou aggravant des violences. En 2016, le plan interministériel de prévention et de lutte contre les violences faites aux femmes a créé environ 600 « référent.e.s violence » dans les hôpitaux. Elles et ils sensibilisent l'ensemble du personnel à la question, et construisent des partenariats entre les différents services pour faciliter le parcours de la victime.

Mais selon l'IGAS, il n'existe pas à ce jour de réseau professionnel digne de ce nom pour accompagner les victimes. En France, l*es liens entre structures de soins, police et justice seraient encore insuffisants.* Une prise en charge sérieuse devrait allier suivi médical, y compris en santé mentale, accompagnement social et temps de coordination. L'inspection conseille d'y consacrer une enveloppe budgétaire nationale de 20 millions d'euros annuels, sans quoi *« ces prises en charge pluridisciplinaires, qui génèrent des déficits budgétaires pour les hôpitaux, resteront lettre morte »*, et le dépistage médical sera moins efficace.

1.8 Des victimes livrées à elles-mêmes

En ce qui concerne les soins psychothérapeutiques, environ un tiers des répondant.e.s de l'enquête nationale « Impact des violences sexuelles de l'enfance à l'âge adulte » (Association mémoire traumatique et victimologie, 2015) n'a pas pu bénéficier de soins adaptés, et les deux tiers restant rapportent qu'il leur a fallu en moyenne 13 ans pour trouver un suivi adapté et des professionnel.le.s formé.e.s. Pour la prise en charge d'urgence : 78% des victimes déclarent n'avoir reçu aucun soin d'urgence. Enfin 83% des répondant.e.s indiquent n'avoir jamais été protégé.e.s. Par ailleurs, ces données sont sûrement loin de refléter la réalité vécue par toutes les victimes de violences sexuelles. En effet, comme toutes les enquêtes du genre, celle-ci présente un biais : les personnes ayant répondu sont forcément mieux informées, mieux prises en charge et mieux entourées que la plupart des victimes. Sur le terrain, on

constate un manque de psychiatres et une non prise en charge par la sécurité sociale des frais de consultation chez les psychologues, dont peu sont formé.e.s en victimologie.

Les Unités Médico-Judiciaires (UMJ) de certains hôpitaux qui reçoivent les femmes agressées sexuellement, ne prennent pas en charge les victimes sur un plan global. L'activité principale des UMJ est de constater les preuves physiques d'un viol, pour un éventuel procès.

Ainsi, la mobilisation de l'ensemble de la société et des acteur.rice.s professionnel.le.s exerçant dans le domaine de la lutte contre les violences faites aux femmes semble nécessaire pour prévenir les violences, les faire condamner, accompagner les victimes à en sortir, mais également à se rétablir après avoir subi des violences interpersonnelles dont les conséquences peuvent être particulièrement graves. Mais, encore aujourd'hui, force est de constater que la grande majorité des victimes doit « se débrouiller » seule. Dans un environnement qui manque de ressources facilement accessibles, dans une société où les victimes sont insuffisamment protégées et où elles n'osent pas toujours demander de l'aide, car il y a une injonction à l'autonomie et même une injonction à la résilience, comment font-elles pour s'en sortir et se rétablir ?

1.9 Traitement des violences faites aux femmes par la recherche ?

Comme nous avons pu le voir, le fléau des violences faites aux femmes, bien que de plus en plus chiffré et documenté par des études statistiques ne trouve encore que trop peu de réponses en matière de prévention, de répressions et d'accompagnement des victimes. La littérature sur ce sujet en est le reflet. En effet, une recherche par mots clés sur les principales bases de données scientifiques (disponibles via la bibliothèque universitaire de l'Université Paris Nanterre : Sudoc Abes) démontre que l'approche des violences conjugales par le monde scientifique est encore principalement descriptive de la situation et des conséquences négatives sur les victimes.

Une recherche uniquement sur les violences faites aux femmes a conduit à l'obtention de 9995 résultats dans différents domaines : études genres, statistiques, sociologie, droit, féminisme, militantisme, politique publique. On y retrouve des travaux sur les différents types de violences et leurs conséquences, des études comparatives entre pays, des recherches sur le traitement médiatique de ces violences, des études sur la prévention et la communication contre les violences faites aux femmes, des travaux sur le rôle du médecin et de la sage-femme et une thèse de doctorat sur les stratégies de coping en contexte de violences conjugales (Hamdi, 2017).

Les recherches par mots clés avec « rétablissement violences conjugales » et « rétablissement violences sexuelles » sont les plus pauvres en termes de réponses. Elles obtiennent respectivement 168 résultats trop éloignés du sujet pour être pertinents et 13 résultats dont un est intéressant car portant sur l'influence thérapeutique de la perception de justice informelle sur l'Etat de Stress Post-Traumatique (Morisette, Wemmers, 2016). On y apprend que les victimes de crime vont ressentir différents besoins dont celui d'être informées quant

au déroulement et à l'avancement de la procédure judiciaire, mais aussi grandement d'être informées concernant les risques de retentissement psychologiques : *« les victimes bien informées des réactions potentielles à la suite d'une victimisation sont davantage en mesure de normaliser les symptômes qu'elles risquent d'éprouver ultérieurement* » (p.35). Cela leur permettrait de « *se sentir plus en contrôle et de réduire leur anxiété* » (p.35).

La recherche par mots clés avec « thérapie violences conjugales » apporte 285 résultats pour le moins surprenants. En effet, on trouve un seul résultat concernant les thérapies en direction des femmes victimes et qui n'aborde qu'une seule méthode : celle de l'EMDR (*eye movement desensitization and reprocessing).* Plus surprenant encore, les plus nombreux résultats portent sur les thérapies en direction des auteur.rice.s de violences, bien que les études concluent, pour la plupart d'entre elles, que ces thérapies sont très peu efficaces chez la majorité des hommes auteurs de violences conjugales. On trouve également des résultats portant sur : les thérapies à destination des enfants témoins de violences conjugales, les expertises psychologiques, l'évaluation des couples, les thérapies de couple, l'emprise et les violences conjugales féminines.

La recherche par mots clés avec "thérapies violences sexuelles" révèle 697 résultats où l'on trouve principalement des articles et ouvrages portant sur les thérapies à destination des enfants, adolescents et hommes auteurs de violences sexuelles. On trouve quelques résultats sur les thérapies de groupe, les thérapies par EMDR, l'importance de la parole et l'ouvrage collectif « Trauma et résilience. Victimes et auteurs » (sous la direction de Coutanceau, Smith, Lemitre, 2012) où l'on trouve un chapitre consacré à la psychothérapie des victimes de traumatismes sexuels (Lemitre, Laloum, p.197-206).

Ainsi, l'entrée « résilience violences sexuelles » a fait remonter 375 résultats dont la plupart portent sur les enfants et adolescents ayant été victimes de violences sexuelles. On trouve des articles sur l'inceste, sur les violences sexuelles au sein de l'Eglise, sur les violences sexuelles motivées par l'identité de genre, sur les minorités ethniques et au sein des réfugié.e.s. Les articles et ouvrages abordent principalement les conséquences négatives et plus particulièrement les symptômes psychologiques chez les victimes de violences sexuelles : risques suicidaires, d'anxiété et de dépression, risques de reproduction / transmission de la violence sexuelle, risque de développement d'un ESPT. Un article aborde la relation père/enfant dans les cas d'agression sexuelle. Un article découlant de l'enquête Enveff (2000) indique que les victimes de violences dans l'enfance présentent davantage de risques d'être victimes de violences sexuelles et/ou conjugales à l'âge adulte (Jaspard, Brown, Lhomond, Saurel-Cubizolles, 2003). On ne trouve finalement que trois réponses qui concernent la résilience : le premier sur l'usage de l'humour chez les adolescent.e.s ayant été victimes de violences sexuelles, le second sur l'usage d'internet par les militantes féministes autochtones au Canada pour communiquer autour du fléau des violences sexuelles et le troisième est l'ouvrage « Trauma et résilience » que nous avons présenté précédemment. Nous pouvons conclure de cette recherche sur la littérature que même lorsque l'on cherche de la littérature

sur la résilience, on trouve encore des résultats sur les désastres causés par les violences sexuelles, comme si les victimes étaient condamnées au malheur tout au long de leur vie, sans espoir de se reconstruire.

Une recherche sur les bases de données avec comme mots clés « résilience violences conjugales » n'apporte pas beaucoup plus de résultats pertinents. Parmi les 143 résultats, on trouve l'ouvrage de « De l'emprise à la résilience. Les traitements psychologiques des violences conjugales : auteurs, victimes, enfants exposés » (Vouche, 2009) où il est notamment exposé la conduite d'un groupe de parole de femmes ayant été victimes de violences conjugales. Nous trouvons également des références portant sur les enfants témoins de violences conjugales et enfin nous trouvons des références sur nos propres travaux.

Ainsi, non seulement les recherches portent très peu sur la question de l'accompagnement des femmes ayant été victimes de violences sexuelles et/ou conjugales, mais elles n'envisagent pas non plus que ces femmes puissent trouver par elles-mêmes des ressources internes et externes leur permettant de se rétablir. Elles ne s'intéressent qu'au versant négatif et pathologique. Comme le confirme Csillik (*in* Martin-Krumm et Tarquinio, 2021, p.239) dans le *Grand Manuel de la psychologie positive*, « *Les ressources psychologiques dont disposent les personnes ont été ignorées pendant longtemps dans la recherche en psychologie. En effet, les modèles centrés sur le déficit et la pathologie ont été utilisés au détriment d'autres modèles plus complets comme celui de la psychologie positive. Le courant de pensée de la psychologie positive propose un nouvel abord plus équilibré où l'accent est mis sur les ressources et forces de la personne, conjointement avec l'étude de la pathologie et des troubles. Il s'agit ici d'aborder et de prévenir et/ou soigner les troubles mentaux sous un angle radicalement différent : en cultivant les ressources psychologiques, le bien être, les émotions positives, et le sens de la vie plutôt qu'en visant uniquement la réduction des symptômes. »* C'est précisément ce que vise notre recherche : découvrir quels sont les ressorts de la résilience chez des femmes ayant été victimes de violences sexuelles et/ou conjugales, alors même que les ressources en matière d'accompagnement spécialisées sont faibles.

Par cette revue de la littérature en matière de prise en charge et de rétablissement des victimes de violences sexuelles et/ou conjugales, on s'aperçoit, une fois de plus, que la recherche aborde encore très peu ce sujet. Les violences faites aux femmes sont encore trop souvent abordées par l'angle factuel statistique, descriptif et psychopathologique. Les questions du rétablissement et de la résilience dans cette situation sont très peu explorées par la recherche. Et s'il y a lacune de connaissance en la matière, alors nous avons tout lieu de nous y intéresser.

1.10 Questions de recherche et hypothèses

Face aux différents constats établis, nous pouvons nous interroger sur la manière dont ces femmes peuvent s'en sortir, tant au moment des violences qu'après celles-ci. La plupart de

ces femmes sont amenées à se débrouiller seules pour se reconstruire, se rétablir, trouver des ressources, des mots pour exprimer les maux et souvent, retrouver un sens à leur existence.

Ces constats nous ont conduite à nous poser plusieurs questions :

- Quels sont les besoins ressentis par les femmes ayant été victimes de violences sexuelles/conjugales pour pouvoir se rétablir ?
- Quelles sont les pratiques de ces femmes pour se rétablir, alors même que les ressources semblent faibles ?
- Quelles sont les ressources internes et externes nécessaires pour s'inscrire dans un parcours de résilience quand on a été victime de violences sexuelles/conjugales ?

Les femmes ayant été victimes de violences sexuelles et/ou conjugales ressentent des besoins différents selon le temps écoulé depuis la fin des violences subies. Pour les femmes victimes de violences conjugales, le besoin premier est souvent celui du logement car il s'agit de pouvoir quitter le domicile conjugal et d'être mise en sécurité. L'aspect financier est également important pour pouvoir subvenir à ses besoins et souvent aussi à ceux de ses enfants. Pour les femmes qui s'engagent dans une démarche judiciaire, il y a également un besoin de conseils juridiques. Bien que notre recherche s'intéresse à l'ensemble des besoins de ces femmes, nous allons tenter de mettre en lumière les besoins plus intimes liés à la compréhension de l'événement traumatogène et de ses conséquences, ce que l'on nomme le plus souvent dans la littérature « le besoin de sens ». Ce besoin de compréhension et de sens nécessite de faire appel à des dispositions psychologiques particulières.

Nous formulons l'hypothèse générale que la présence de dispositions favorables à l'apprentissage tout au long de la vie : l'apprenance, serait une ressource interne, psychologique, également favorable à la résilience ou au rétablissement après avoir été victime de violences graves. Nous nous autorisons cette première hypothèse pour plusieurs raisons.

1.10.1 L'adaptation humaine

La première raison de notre hypothèse portant sur un possible lien entre apprenance et résilience est que la littérature en psychologie positive nous y encourage. Comme le rappelle Csilillik (*in* Martin-Krumm & Tarquinio, 2021, p. 242-243), l'intérêt porté aux ressources psychologiques s'est tout d'abord inscrit dans le courant humaniste en psychologie avec Maslow et Rogers « *dont le postulat principal est que l'être humain a une tendance innée au développement et à un fonctionnement optimal, c'est à dire à l'actualisation de son propre potentiel. L'être humain serait doué de capacités d'autorégulation et d'autodétermination et de ressources psychologiques dans lesquelles il peut puiser, notamment dans un climat interpersonnel facilitateur.* » Pour Rogers (1962, cité par Csillik, p. 242-243), toute personne à la capacité de se comprendre et de changer son comportement. Face à l'adversité les êtres humains auraient une force de croissance tant que l'organisme reste en vie. Dans le cas où cette force n'aurait pas été activée au cours de l'enfance, elle pourrait l'être par une

intervention thérapeutique, en faisant preuve d'empathie, d'écoute inconditionnelle, de confiance dans les capacités de la personne à résoudre ses problèmes et dans la congruence. Par ailleurs, le champ de l'adaptation nous semble particulièrement intéressant pour aborder les notions de rétablissement, de résilience et de croissance post-traumatique. Comme nous le verrons plus loin le coping ne saurait suffire à expliquer les processus d'adaptation des personnes traversant des épreuves difficiles. Le champ de l'adaptation s'intéresse également à la croissance post-traumatique et à la résilience, « *processus durant lequel le sujet devra à la fois attribuer du sens à l'événement, produire des efforts de coping, et engager une mobilisation ou une acquisition de ressources.* » (Métais et al., *in* Martin-Krumm & Tarquinio, 2021, p.149). Nous l'évoquions précédemment, il est des événements de vie particulièrement graves qui bouleversent profondément les personnes et les questionnent sur le monde, leurs valeurs, ce qu'elles sont et ce qu'elles ont été, parfois même sur le sens de la vie. Ces épreuves, pouvant mettre en jeu la santé physique et/ou psychique nécessitent, pour être dépassées, de mobiliser des compétences d'adaptation et des ressources nouvelles et souvent de se transformer sur le plan psychique et identitaire. L'adaptation est un terme recouvrant différents processus de transformation, de changement, d'aménagement, de flexibilité, de souplesse, d'élasticité. C'est un terme utilisé dans différents domaines, dont celui de la psychologie, où il n'est pas encore parfaitement défini et circonscrit. Pour autant l'adaptation existe d'aussi loin que les êtres humains existent et désigne « *l'état d'un être vivant du point de vue des rapports plus ou moins adéquats au milieu que lui autorise son organisation interne et le processus qui permet d'atteindre cette adaptation* » (*Encyclopoedia universalis*, citée par Métais et al., *in* Martin-Krumm & Tarquinio 2021, p.150). « *L'adaptation correspond à un équilibre et à la façon dont cet équilibre s'établit et se fait entre les actions de l'organisme sur le milieu, mais aussi entre les actions du milieu sur l'organisme. Lorsque l'individu agit sur le milieu, il se modifie et en retour lorsque le milieu se transforme, il impacte l'individu, qui par nécessité se modifie aussi* » (Métais et al. *in* Martin-Krumm & Tarquinio, 2021, p. 150). Il s'agit donc d'un processus dynamique de changement qui nécessite la mobilisation des capacités de l'individu à réagir aux stimuli externes et/ou internes, aux différentes contraintes et conflits, en ayant pour objectif de réduire, voire d'éliminer leurs conséquences défavorables par des ajustements variés. L'objectif final est la survie en premier lieu, puis la création d'un nouvel équilibre permettant des adaptations futures. Cette notion, fortement reliée au concept de coping, ou mécanisme d'ajustement est une adaptation positive qui passe également par la croissance post-traumatique, le changement de valeur, ainsi que la résilience. Ces différents concepts permettent de saisir la réponse adaptative des individus face aux épreuves, voire aux traumatismes et la manière dont les individus déploient de nouvelles ressources, qui leur sont souvent inédites, afin de se rétablir et de s'ajuster aux différentes épreuves de la vie. Bien souvent ces facultés d'adaptation permettent aux personnes de se réinventer et d'envisager de nouveaux rapports au monde et à elles-mêmes. « *L'adaptation est ici génératrice de connaissances et de ressources nouvelles qui projettent les sujets dans un univers psychique inédit susceptible de les faire grandir et de générer chez eux du bien-être, un sens des choses et de la vie, et plus généralement un certain épanouissement.* » (Métais et al., *in* Martin-

Krumm & Tarquinio, 2021, p.151). Le concept de croissance post-traumatique part de l'idée que tout être humain peut ressortir grandi d'une épreuve, y avoir développé une nouvelle conception du monde et de lui-même. Pour autant, vivre les conséquences d'un traumatisme est une épreuve particulièrement difficile qui nécessite de franchir différentes étapes. Dans un premier temps, l'individu serait sujet à des pensées intrusives et automatiques qui auraient pour objectif une première intégration de l'événement. Dans un second temps, apparaîtraient des ruminations mentales qui permettraient à l'individu « d'analyser, comprendre et entendre ce qui lui arrive » (Métais et al., *in* Martin-Krumm & Tarquinio, 2021, p.153). Reprenant la théorie sur la rumination mentale de Martin et Tesser (1996, cité par Métais et al., *in* Martin-Krumm & Tarquinio), les auteurs soulignent que les ruminations sont un processus volontaire et conscient orienté vers des buts précis dont celui de donner du sens aux événements, de résoudre des problèmes et d'anticiper l'avenir. « *Il s'agit alors de mettre du sens, de réinterpréter de manière plus adaptée ce qui vient d'arriver* » (Métais et al., *in* Martin-Krumm & Tarquinio, 2021, p.153. Il s'agirait d'engager une réflexion visant à comprendre pourquoi l'événement traumatique est survenu et d'évaluer son impact sur ses propres croyances, ses valeurs et ses priorités.

Au cours de ces ruminations, qui ont un caractère cyclique, il y aurait toujours des pensées intrusives et un sentiment de détresse. C'est ce décalage ou cet écart entre l'état psychologique réel et l'état psychologique souhaité qui pousserait le sujet à mobiliser des ressources internes afin de retrouver un état mental satisfaisant. Il y aurait donc un avant et un après l'événement traumatique tant du point de vue de la conception du monde que de la représentation de soi-même. Le sujet, confronté à cette modification identitaire et face à l'incapacité de poursuivre les mêmes buts qu'avant, va en formuler de nouveaux, afin de continuer à avancer tout en s'adaptant à ses nouvelles valeurs. Il pourra se sentir plus fort et plus armé face à l'adversité, même si l'on sait que trauma et résilience rendent à la fois plus fort sur certains points et plus fragiles sur d'autres et qu'il s'agit d'un processus qui n'est jamais totalement acquis. Par ailleurs, on peut avoir été résilient face à un événement traumatique et ne pas l'être pour un autre. Avoir été résilient ne prédit en rien qu'on le sera à nouveau à l'avenir et s'être relevé d'un traumatisme ne signifie pas non plus qu'on en a fait table rase.

Comme nous la définirons plus en détail dans la partie sur le cadre théorique, la résilience est un processus psychique influencé par des ressources ou facteurs endogènes, exogènes et énactifs, permettant à un individu, ayant été confronté à un traumatisme grave de se reconstruire par adaptation et développement d'un nouveau fonctionnement. Pour Tisseron et Cyrulnik (2007, cités par Métais et al. *in* Martin-Krumm & Tarquinio, 2021, p.160-161), trois dimensions constitueraient le cœur du processus de résilience. La première serait l'attribution d'un sens à l'événement. Par sens, nous entendons à la fois l'orientation et la signification. Il y a donc un aspect subjectif par l'interprétation que l'individu fait de sa situation et du sens qu'il lui donne. Tisseron nomme ce processus « symbolisation », car cette opération symbolique fait appel au langage, aux images et à la sensori-motricité. La seconde dimension de la résilience correspond à la disposition de ressources externes. Ces ressources externes sont

constituées par du soutien social (proches et/ou professionnels) bienveillant. On peut ici parler de « tuteurs de résilience ». Dans le cadre de cette recherche, nous formulons l'hypothèse que l'environnement peut également être pourvoyeur de ressources intellectuelles, de savoirs facilitant l'attribution d'un sens à l'événement. La troisième dimension est l'acquisition de ressources internes proches de la notion d'agentivité (Bandura, 2007) qui confèrent à la personne le sentiment qu'elle a du pouvoir et du contrôle sur sa vie, ses choix et qu'elle peut agir sur les situations qu'elle rencontre. Pour Cyrulnik, qui s'appuie également sur les neurosciences, on peut retrouver des « traces » de modifications cérébrales après le traumatisme, puis pendant et après une psychothérapie, faisant la preuve de la plasticité cérébrale et de la capacité de rétablissement des êtres humains après avoir subi un psychotraumatisme.

Ainsi, nous pouvons aisément dresser un parallèle entre réponse adaptative et apprentissage. En effet, selon Bourgeois (1996, p.10) : " *L'apprentissage est avant tout appréhendé comme un processus de construction de sens. [Selon Barth], " Ce n'est donc pas l'information exposée qui nous informe d'abord, mais le sens que nous pouvons donner à cette information dans une situation donnée. [C'est] une interaction entre, d'une part, ces éléments d'information auxquels je suis objectivement confronté et, d'autre part, les dispositions internes que je mobilise dans la situation pour sélectionner et traiter cette information, et finalement lui donner sens.* " Dans une situation où le besoin de compréhension et de sens est à son paroxysme, car il apparaît comme absolument nécessaire à la restauration d'un bien-être psychique satisfaisant, on peut supposer que le sujet va activer des dispositions à apprendre.

Nous pouvons ainsi formuler plusieurs questions de recherche :

- Dans un environnement manquant encore de ressources humaines accessibles et spécialisées et dans un contexte où la honte, les jugements d'autrui, etc., empêchent souvent de se confier, comment les femmes ayant été victimes de violences sexuelles/conjugales trouvent-elles des réponses aux questions qui les taraudent concernant les violences dont elles ont été victimes, comment parviennent-elles à répondre à leur besoin de sens ?
- Dans le monde d'aujourd'hui où tout individu est poussé à être autonome et proactif et où l'environnement, notamment numérique, est pourvoyeur de ressources, les femmes ayant été victimes de violences sexuelles et/ou conjugales peuvent-elles trouver des réponses à leurs questions, à leur besoin de sens et amorcer un parcours de résilience ? Si oui, comment ? en mobilisant quelles ressources de l'environnement, quelles dispositions personnelles et en ayant quels comportements ?
- Dans quelles situations se réalisent ces possibles apprentissages résilients : avec quel degré d'autodirection, quel niveau de conscience, dans quel type de contexte ?
- Dans le cas où l'apprenance serait effectivement un facteur de résilience, pourrait-on malgré tout s'inscrire dans un parcours de résilience sans être particulièrement apprenant.e ?

Nous déclinons de ces questions de recherche plusieurs hypothèses :

- L'apprenance pourrait être un facteur de résilience chez des femmes ayant été victimes de violences car elle déclencherait des comportements apprenants orientés vers la compréhension de l'événement traumatique, qui par là-même apporteraient un mieux-être s'inscrivant dans un parcours de résilience. Comme l'indique Cristol (2021, p.1) présentant nos travaux : « *Tout se passe comme si le besoin impérieux de comprendre ce qui a bien pu se passer enclenchait une série d'actes d'auto-documentation, de lecture, de recherche, d'exploration des moindres éléments explicatifs de ce qui a été vécu. Comme si la résilience passait par le dépassement de l'ignorance ».* Cristol ajoute que pour s'inscrire dans un parcours de résilience, il est nécessaire de pouvoir trouver ou donner un sens à un événement qui a priori n'en a aucun.
- Être doté d'apprenance, au sein d'un environnement pourvoyeur de ressources pertinentes, permettrait d'avoir des comportements apprenants qui seront aussi des comportements résilients.
- S'il existe alors un véritable lien entre apprenance et résilience, l'apprenance pourrait être un facteur de résilience.
- L'apprenance ferait le lien entre les différents types de facteurs de résilience puisqu'elle serait une disposition personnelle permettant de mobiliser des ressources externes et d'avoir des comportements apprenants tournés vers la compréhension du traumatisme.
- Chez ces femmes, il pourrait y avoir continuum d'apprenance : elles étaient déjà apprenantes avant l'événement ou les événements traumatogènes et elles se sont servies de cette disposition pour s'inscrire dans un parcours de résilience. L'apprenance serait alors ici une variable indépendante.
- Il pourrait également exister une émergence d'apprenance : le traumatisme déclencherait une réorganisation des dispositions personnelles, eu égard aux nouveaux besoins ressentis par l'individu. L'apprenance apparaîtrait alors comme une ressource personnelle de survie. Il y aurait là une sorte de Kairos, une occasion opportune, un point de bascule qui conduirait à considérer un avant et un après à partir duquel l'apprenance sera absolument nécessaire pour apporter du sens à des événements qui en semblent dépourvus, pour apporter une compréhension devenue quasiment vitale. L'apprenance serait alors ici une variable dépendante.

Cette dernière hypothèse conduit à d'autres questions :

- Dans le cas d'une émergence d'apprenance, où le traumatisme serait un déclencheur, un point de bascule, celle-ci serait-elle pérenne au sein des dispositions personnelles ou seulement passagère ?
- Dans le cas d'une émergence d'apprenance, celle-ci serait-elle ensuite tournée vers d'autres thématiques que celles des violences faites aux femmes, autrement dit

resterait-elle thématique ou deviendrait-elle une apprenance générale ? (Las Vergnas, 2016)

- L'apparition de cette nouvelle disposition qu'est l'apprenance pourrait-elle conduire à un tournant de l'existence ayant de nouvelles pratiques d'apprentissage, voire conduisant à une réorientation professionnelle ?

Ces dernières questions ont également été posées par Cristol (2021, p.1) : « *Les projets d'apprentissage les plus forts proviendraient de secousses ou de révélations soudaines. Et si l'apprenance venait d'un choc, un déclenchement brusque qui met l'organisme en mouvement ? Si tous les projets d'apprendre ne sont pas déclenchés par des heurts, il se pourrait qu'un motif impérieux produise une persistance dans la motivation à apprendre, une durabilité plus grande. Un acte de conscience et de volonté renforcée se produit, favorable à la persistance du désir d'apprendre dans la durée. Ce que les spécialistes appellent la « volition. »*

1.10.2 Apprenance et résilience

La seconde raison de notre hypothèse d'un lien entre apprenance et résilience est qu'il est le principe sous-jacent et pourtant fondateur de l'association d'anciennes victimes se lançant dans un projet entrepreneurial, auprès de qui nous avons réalisé notre première enquête. En effet, nous avons appris, via internet, l'existence d'une association qui propose à des femmes, ayant été victimes de violences interpersonnelles les plus graves, de suivre une formation dans une grande école de commerce les accompagnant vers la réalisation d'un projet entrepreneurial. Cette découverte nous a conduite à de nombreuses questions :

- En quoi la poursuite d'un projet entrepreneurial pourrait-elle être un soutien à la reconstruction après avoir été victime de violences ?
- En quoi une reprise d'études et de nouveaux apprentissages à l'âge adulte pourraient-ils être sources de mieux-être, voire de résilience ?

Notre première enquête auprès de cinq femmes participant à ce programme nous a permis d'y voir plus clair quant à ses questions et nous a révélé d'autres pistes de recherche. En effet, ces cinq femmes avaient des projets entrepreneuriaux en lien avec les ressources qu'elles avaient mobilisées elles-mêmes pour se rétablir. Cela nous a fait nous questionner quant à leurs apprentissages expérientiels, informels, mais aussi plus théoriques et leur souhait de partager leurs connaissances et compétences.

Comme nous le verrons dans le chapitre sur la résilience, la poursuite d'un projet est également source de résilience. La proposition de l'association que nous avons rencontrée semble donc opportune, mais ce qui nous intéresse, c'est de comprendre :

- Ce qui a poussé ces femmes à formuler ces projets entrepreneuriaux en lien avec les ressources qu'elles ont mobilisées pour elles-mêmes se reconstruire ;
- Quelles étaient les compétences, connaissances et dispositions qui leur ont permis de se sentir capables de réaliser ces projets ;

- En quoi les apprentissages que ces femmes ont faits servent le parcours de résilience ;
- Comment l'apprenance permet ces pratiques apprenantes s'inscrivant dans un parcours de résilience.

Nous verrons dans cette première enquête que ces femmes ont beaucoup appris sur ce qu'elles ont vécu afin de répondre à un besoin de sens. Cette première enquête a amené de nombreuses réponses, nouvelles hypothèses et nouveaux questionnements dont celui de savoir s'il y avait chez ces femmes, émergence d'apprenance à la suite de l'événement traumatique, en ce sens que l'apprenance émergerait comme une ressource de survie, ou bien continuum d'apprenance, en ce sens que ces femmes auraient toujours été fortement apprenantes et qu'elles se seraient servies de cette disposition pour se rétablir. Les femmes de la première enquête ayant principalement été victimes de violences sexuelles dans l'enfance, il n'a pas été possible de répondre à cette question, c'est pourquoi nous avons poursuivi notre recherche sur une deuxième enquête auprès de femmes ayant été victimes de violences conjugales, permettant ainsi de définir un avant et un après, une émergence ou un continuum d'apprenance.

Par cette recherche, nos deux enquêtes empiriques tâcheront de répondre aux questions et hypothèses formulées. Les résultats de notre recherche s'inscriront dans le champ des sciences de l'éducation et de la formation, au même titre que l'apprenance, et dans le champ de la psychologie positive au même titre que la résilience. Notre recherche est donc résolument pluridisciplinaire.

Mais avant de nous lancer dans la présentation de ces deux enquêtes, il convient de définir plus avant notre cadre théorique qui s'inscrit dans le courant de la psychologie positive et des sciences de l'éducation et de la formation. Aussi, nous présenterons plus particulièrement les concepts de résilience et d'apprenance.

Synthèse

Les femmes peuvent subir diverses violences tout au long de leur vie, y compris des violences conjugales, du harcèlement sexuel, des mutilations et agressions sexuelles et des viols, issues de l'inégalité entre les sexes. Ces violences touchent tous les milieux sociaux. L'Enquête Nationale sur les Violences Envers les Femmes en France (2000) a révélé leur ampleur et leurs graves conséquences sur la santé physique et mentale des victimes.

Des politiques nationales et des lois ont émergé pour lutter contre ces violences, mais peu de victimes se tournent vers les forces de l'ordre et la Justice. Des campagnes d'information et un numéro d'appel unique (3919) ont été mis en place. La prévention passe notamment par une déconstruction des stéréotypes de sexe. Des structures nationales et associations soutiennent les femmes victimes. Cependant, la coordination des professionnel.le.s est insuffisante et les soins psychothérapeutiques spécialisés sont limités. Mobiliser la société est essentiel, mais de nombreuses victimes manquent de ressources accessibles. En ce qui concerne les recherches menées sur les violences faites aux femmes, elles se concentrent principalement sur la description des violences et de leurs conséquences, plutôt que sur les moyens de soutenir la résilience des victimes. La recherche devrait explorer davantage le rétablissement et la résilience des femmes victimes de violences sexuelles et conjugales, même en l'absence de ressources spécialisées et prendre en compte leurs ressources psychologiques.

En nous appuyant notamment sur les travaux portant sur l'apprenance et la résilience, nous formulons les questions de recherche suivantes : Quels sont les besoins des victimes pour se rétablir ? Comment ces femmes se rétablissent-elles malgré les ressources limitées ? Quelles ressources internes et externes sont nécessaires pour la résilience ?

L'hypothèse principale est que l'apprenance favoriserait la résilience après des violences graves.

Partie 2 : Cadre théorique

2 Cadre théorique

« *Je pourrais convoquer ici le paradoxe de toute quête de connaissance : plus on découvre un fragment du monde, mieux nous apparaît l'immensité de l'inconnu et de notre ignorance.* »

Mohamed Mbougar Sarr (2021, p.15), La plus secrète mémoire des hommes.

Le cadre théorique de notre recherche s'inscrit dans le courant de la psychologie positive tant du côté de la résilience que du côté de l'apprenance. C'est ce que nous allons aborder dans ce chapitre.

2.1 La psychologie positive

2.1.1 Définition de la psychologie positive

La psychologie positive est *"l'étude des conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions*" (Gable et Haidt, 2005, P.104)

On ne saurait dissocier la psychologie positive du champ plus vaste de la psychologie générale. Il ne s'agit pas de voir le côté positif de la psychologie humaine d'une manière idéalisée, mais de mettre en lumière les fonctionnements positifs. Selon Lecomte (2014, p.6) : *"S'intéresser à la psychologie positive ne consiste pas à se percevoir ou à observer le monde qui nous entoure d'une manière idéalisée, comme au travers de lunettes roses. Il ne s'agit pas non plus de mettre de côté les connaissances acquises sur la souffrance psychique et sur les moyens d'y remédier. Le courant de la psychologie positive considère simplement qu'à côté des multiples problèmes et dysfonctionnements individuels et collectifs s'exprime et se développe toute une vie riche de sens et de potentialités."* L'auteur souligne ainsi que la psychologie positive doit être véritablement considérée pour ce qu'elle est, c'est-à-dire un complément aux recherches de psychologie clinique et de psychopathologie.

L'hypothèse de la psychologie positive est que comprendre comment et pourquoi certains individus et mêmes animaux surmontent mieux que d'autres les difficultés de la vie, permettrait de trouver des moyens de développer ces qualités chez tous. L'objectif de la psychologie positive est la promotion de l'épanouissement (*flourishing*) et de l'accomplissement de soi (*fulfillment*), au niveau individuel, groupal et social. La psychologie positive est l'étude des forces, du fonctionnement optimal et des déterminants du bien-être.

2.1.2 Raison d'être de la psychologie positive

En 1954, Maslow remarquait que la psychologie avait connu beaucoup plus de succès en étudiant le versant négatif de l'esprit humain que son versant positif : *" La psychologie nous a révélé beaucoup sur les défauts de l'homme, ses pathologies et ses péchés, mais fort peu sur ses potentialités, ses vertus, la possibilité d'accomplir ses aspirations, et tout ce qui relève de son élévation psychologique. C'est comme si la psychologie s'était volontairement limitée à*

une seule moitié de son domaine de compétence — la moitié la plus sombre et la plus pernicieuse. (Maslow, 1954, p.354)

Jusque dans les années 1980, très peu de chercheurs s'étaient penchés sur les moyens permettant de développer les traits positifs de notre tempérament. Lecomte (2014, p.13) rapporte que "*les banques de données montrent qu'il y avait cent publications scientifiques sur le bien-être en 1978 contre dix mille sur la dépression et seize mille sur l'anxiété. En 2003, les chiffres étaient respectivement de quatre mille, quatre-vingt-dix mille et soixante-treize mille*". Cela illustre que la psychologie est davantage enracinée dans la dimension négative que dans la dimension positive du fonctionnement humain (Simonton et Baumeister, 2005). La recherche en psychologie a mis en exergue que l'humain est biaisé en faveur de la négativité (Baumeister et *Al.*, 2001), ce qui viendrait en partie expliquer pourquoi la plupart des travaux en psychologie porte sur les aspects négatifs du comportement humain, en se focalisant sur les déficits, les troubles, les pathologies, les dysfonctionnements. Ce biais de négativité conduirait à ne faire que proposer des solutions aux problèmes, à proposer des protocoles, méthodes favorisant "la guérison" de la personne dépressive, de l'enfant en échec scolaire (Magyar-Moe, 2009), laissant de côté l'importance de développer et/ou révéler les forces de l'individu. Or, certains processus psychologiques positifs seraient précieux pour le rétablissement et pour contrer des processus psychologiques négatifs. La solution reposerait sur une combinaison des deux approches, mais pour cela, il y a nécessité d'aborder davantage le versant positif de la psychologie humaine afin de rééquilibrer les différentes approches de la recherche en psychologie.

2.1.3 Histoire de la psychologie positive

Si l'expression « psychologie positive » avait déjà été utilisée par Maslow et d'autres auteurs, le premier article théorique sur la psychologie positive est : « *What good are positive emotions ?* » (Qu'est-ce que les émotions positives ont de bon ?) publié par Barbara Fredrickson en 1998 dans la *Review of General Psychology*. Cette même année, sous l'impulsion de Seligman, alors président de l'Association américaine de psychologie, et de Csíkszentmihályi, un groupe de psychologues se réunit pour fonder le Réseau de psychologie positive. Ce groupe s'était donné comme objectif de coordonner les recherches qui visent à comprendre et favoriser les facteurs permettant aux individus, aux communautés, et à la société de s'épanouir. C'est à cette occasion que sera fondée la psychologie positive.

Cependant, la psychologie positive a des racines bien plus anciennes. Les psychologues, Carl Rogers et Abraham Maslow ont développé la psychologie humaniste pour se différencier de la psychanalyse et des behavioristes et ont proposé des approches thérapeutiques basées sur les ressources psychologiques de leurs clients, plutôt que sur leurs fragilités, leurs dysfonctionnements ou leurs pathologies.

2.1.4 Que n'est pas la psychologie positive ?

La psychologie positive n'est pas une doctrine qui consisterait à "positiver" sur des souffrances bien réelles. Aussi, elle ne doit pas être confondue avec la pensée positive, popularisée grâce

à la méthode Coué, ni avec le principe d'autosuggestion qui n'a pas de fondement scientifique. La psychologie positive se différencie de la pensée positive sur différents points. Tout d'abord, la psychologie positive repose sur des études scientifiques empiriques et reproductibles. Ensuite, la pensée positive incite les individus à être positifs en toutes circonstances. Ce n'est pas le cas de la psychologie positive qui, bien que reconnaissant les avantages de la pensée positive, avance aussi que la pensée négative ou réaliste serait plus pertinente, selon les situations. Elle permettrait une estimation plus exacte des risques.

2.1.5 Thèmes de recherche en psychologie positive

La psychologie positive s'intéresse au fonctionnement optimal de l'être humain à travers plusieurs de ces aspects :

- Les forces de caractère comprenant 6 grands groupes et 24 forces au total ayant été déterminées par un groupe de chercheurs en psychologie positive (Peterson et Seligman, 2004 ; Peterson et Park, 2005) :
    - Sagesse et connaissance : créativité, curiosité, ouverture d'esprit, amour de l'apprentissage, perspective, capacité à être de bon conseil ;
    - Courage : authenticité, bravoure, persistance, enthousiasme
    - Humanité : amour, gentillesse, intelligence sociale ;
    - Justice : citoyenneté, leadership, impartialité ;
    - Tempérance : pardon, modestie, prudence, auto-régulation ;
    - Transcendance : gratitude, appréciation de la beauté, espoir, spiritualité, humour.
- Le sens donné à la vie et engagement vers un but ;
- Les relations saines, empathie et compassion ;
- La motivation ;
- Les expériences optimales ;
- La présence attentive, la pleine conscience ;
- Le bonheur, le bien-être, la satisfaction ;
- La résilience et ses déterminants. (C'est ici le thème de notre recherche) ;
- L'auto-détermination, l'auto-efficacité.

2.1.6 Méthodes de recherche en psychologie positive

Ce domaine de la psychologie s'inscrit dans la tradition de la psychologie expérimentale dont elle utilise les méthodes, basées sur la validation d'hypothèses, et elle se rapproche dans ses concepts de la psychologie humaniste (dont elle diffère surtout par ses méthodes). Ses concepts et méthodes peuvent aussi emprunter à d'autres disciplines de la psychologie, des neurosciences et des sciences humaines.

Seligman, fondateur de la psychologie positive en tant que nouvelle discipline de l'*American Psychological Association* (Apa), a souhaité dès sa mise en place, que la psychologie positive soit une discipline validée par des recherches empiriques. Les méthodes utilisées sont diverses

mais ont en commun de chercher à se baser sur le recueil de données objectivement mesurées. C'est notamment le cas des études portant sur la résilience.

2.2 Résilience

Comme nous venons de le voir, la résilience est un des thèmes de recherche de la psychologie positive et de cette thèse.

2.2.1 Vulnérabilité et résilience

Pour définir la résilience, il convient d'aborder en premier lieu la notion de vulnérabilité. En effet, pendant de nombreuses années, les pratiques en psychologie et psychopathologie notamment se sont intéressées au versant négatif de la psychologie humaine avec son lot de défaillances, de pathologies et de vulnérabilité. Ce n'est que plus récemment que l'on s'est intéressé au versant positif avec ses ressources, ses compétences et facteurs de protection qui font que les individus vont bien, peuvent se développer de manière satisfaisante malgré des conditions difficiles et peuvent se reconstruire après des événements possiblement traumatisants. Il conviendra donc de tenter une définition du traumatisme bien qu'elle demeure difficile pour les psychologues. Lecomte (2010, p.60) indique que les psychologues distinguent le trauma (événement objectif) du traumatisme (le vécu subjectif consécutif à cet événement). Il précise que « *certains événements sont tellement graves (par exemple, un génocide, l'inceste, un attentat) que le trauma entraîne quasiment automatiquement un traumatisme. C'est alors l'aspect objectif de l'événement qui prime. Dans d'autres situations moins graves (séparation conjugale), accident de gravité moyenne, etc.) le vécu subjectif individuel va jouer un rôle majeur dans le glissement ou non depuis ce trauma vers le traumatisme.* »

Selon Anaut (2015, p.15), « *la vulnérabilité (qui vient du latin vulnera signifiant blesser) est employé généralement pour désigner des individus ou des groupes considérés comme vulnérables du fait de prédispositions génétiques, biologiques ou psychosociales conduisant à la maladie (physique ou mentale), à un dommage ou à une issue comportementale négative.* » De nombreuses études, notamment celles d'Anthony (1980, cité par Anaut, 2015) ont montré que face à une situation stressante personnelle ou environnementale qui peut augmenter les risques de développer des troubles psychologiques ou comportementaux, les individus présentent une plus ou moins grande propension à réagir de manière négative ou positive, c'est-à-dire une plus ou moins grande vulnérabilité. Certains se rapprocheraient d'une forme de non-vulnérabilité en raison d'aptitudes à la résistance permettant ainsi un développement harmonieux quelles que soient les épreuves traversées.

2.2.2 Définition de la résilience

Le mot résilience tire ses racines du latin *rescindere,* qui signifie résilier, annuler un acte, un contrat, ainsi que de *resilire* qui signifie littéralement sauter en arrière, rebondir, résister. Ce terme aurait d'abord été utilisé en physique pour caractériser la résistance des matériaux face aux chocs, après avoir été chauffés et déformés (Tredgold,1824, cité par Ionescu & Jourdan-Ionescu, 2010), "*qui tient à la fois de l'élasticité et de la fragilité et qui manifeste la capacité à*

retrouver leur état initial à la suite d'un choc ou d'une pression continue" (Anaut, 2015, p.15). La résilience ne se réduit donc pas à la résistance, face aux chocs, mais évoque davantage des qualités de flexibilité et d'adaptation. La résilience est un terme utilisé dans différentes disciplines : en métallurgie, comme nous venons de le voir, mais aussi en informatique, en écologie, dans le monde socio-économique, en anthropologie, en médecine, en psychopathologie, en psychologie clinique (Haesevoets, 2016).

Il est de plus en plus question de la résilience dans les écrits portant sur l'expérience des individus faisant face à l'adversité. Toutefois, il n'y a pas encore de consensus quant à sa définition. Selon, Cyrulnik (2009, p.9), « *les pires épreuves sont surmontables, la guérison est toujours possible, et nul n'est condamné au malheur : la résilience désigne ce processus complexe par lequel les blessés de la vie peuvent déjouer tous les pronostics* ». Pour lui, la résilience est un véritable « antidestin ». Cependant il ajoute dans une interview accordée au site psychologies.com (mis à jour le 10 décembre 2019) : « *lorsqu'on a été blessé dans sa vie, on est contraint de mettre en place, de tricoter un processus de résilience jusqu'à sa mort. La blessure est enfouie, maîtrisée, transformée, mais elle ne guérit jamais complètement.* ».

Selon Lecomte (2010, p.60), la résilience suppose l'obtention d'une « *vie satisfaisante à ses propres yeux* ». Cela demande de répondre à certains critères proposés par les chercheurs travaillant sur la résilience :

- *« Critères intrapsychiques : estime de soi, bien-être subjectif, absence de dépression, etc.*
- *Critères comportementaux : absence de comportements tels que la violence, les conduites à risque, la toxicomanie, etc.*
- *Critères relationnels : liens relativement stables avec des proches et des amis.*
- *Critères cognitifs : utilisés surtout dans l'étude de la résilience d'enfants ; par exemple, on met en corrélation le niveau de maltraitance d'un groupe d'enfants et leur niveau scolaire. »*

Définitions proposées par quelques auteur.rice.s :

La résilience « *est un processus biologique, psychoaffectif, social et culturel qui permet un nouveau développement après un traumatisme psychique* » (Cyrulnik, Jorland, 2012, p.8).

–

"Métaphore poétique quand elle suggère l'aptitude à rebondir au-delà des drames, image réductrice quand elle évoque la solidité de celui qui surmonte les épreuves, la résilience est également utilisée pour définir scientifiquement le processus à partir duquel une personne ou un groupe manifeste sa capacité à se développer bien, à continuer à se projeter dans l'avenir en présence d'éléments déstabilisants, de conditions de vie difficiles, de traumatismes sévères et/ou répétés ou pour identifier le mécanisme complexe qui signe la reprise d'un développement après un fracas." (Pourtois, Humbeeck, Desmet, 2012, p.7)

–

"*La résilience désigne l'art de s'adapter aux situations adverses, c'est-à-dire à des conditions biologiques et sociopsychologiques défavorables ou pathogènes, en montrant des capacités qui mettent en jeu des ressources internes (caractéristiques intrapsychiques, cognitives et sociales du sujet) et externes (liens et supports de l'environnement social et affectif). La résilience réfère donc à un processus complexe résultant de l'interaction entre l'individu et son environnement. C'est un processus multifactoriel qui permet de sortir vainqueur d'une épreuve traumatique et de continuer à se construire et à se développer de manière harmonieuse.*" (Anaut, 2015, p.43)

–

« *La résilience est un processus non linéaire permettant à une personne ou à un groupe ayant subi un ou plusieurs traumatismes de mener une vie satisfaisante à ses propres yeux, et dans le respect d'autrui.* » (Lecomte, 2010, p.59)

–

« *En psychologie clinique, la résilience est la capacité à vivre, à réussir, à se développer en dépit de l'adversité. D'un point de vue psychique, il s'agit de la possibilité pour un individu de développer des mécanismes de résistance et de survie malgré les vicissitudes de l'existence, des circonstances difficiles, des malheurs, un choc traumatique ou un environnement défavorable, voire hostile. Sorte d'endurance face au stress post-traumatique, la résilience offre au sujet un sentiment de compétence, une ouverture différente sur lui-même et d'autres perspectives que la traumatisation continue ou répétitive. Ce mécanisme psychologique restaure ainsi une certaine confiance en soi impliquant plus de sécurité intérieure et apporte de nouvelles possibilités d'épanouissement malgré les difficultés rencontrées, les traumatismes subis ou les risques de reviviscences désagréables. »* (Haesevoets, 2016, p.348)

Enfin, Céline Santini (2018) propose une métaphore intéressante de la résilience en la rapprochant de l'art du kintsugi. Le kintsugi, du japonais "kin" (or) et "tsugi" (jointure), est un art japonais ancestral datant du 15ème siècle, consistant à réparer des céramiques cassées grâce à des soudures d'or. Le kintsugi, loin de vouloir dissimuler les réparations, l'histoire de l'objet ou ses fragilités, au contraire, les met en valeur, les rends belles par cet apport d'or. Ainsi, à l'image de la résilience, les cicatrices deviennent richesses. Cet art minutieux, qui requiert concentration, temps et patience enseigne donc que les épreuves et traumatismes peuvent devenir des opportunités de croissance.

« Le kintsugi, ou l'art de sublimer les blessures… La voie du kintsugi peut être vue comme une forme d'art-thérapie vous invitant à transcender vos épreuves et transformer votre propre plomb en or. Il vous rappelle que vos cicatrices, qu'elles soient visibles ou invisibles, sont la preuve que vous avez surmonté vos difficultés. En matérialisant votre histoire, elles disent :

« Tu as survécu » et vous apporte un supplément d'âme. Encore plus beau, Encore plus résistant, Encore plus précieux, Encore … là » (Santini, 2018, page 9)



2.2.3 Histoire de la résilience

Comme le rapportent Cyrulnik et Jorland (2012), le mot résilience est apparu en anglais en 1626 dans l'ouvrage du philosophe Francis Bacon pour nommer le rebond de l'écho. Le mot est ensuite utilisé au cours du même siècle par le platonicien Henry More (1668) qui parle de résilience face à la misère et au péché. Comme nous l'avons vu précédemment, le terme sera utilisé en physique des matériaux au XIXème siècle, dans une période où le mot est employé dans différents domaines. Ce serait par Scoville, en 1942 que le mot résilience serait utilisé pour la première fois dans une revue scientifique en rapport avec la psyché. Le mot serait apparu pour la première fois dans la langue française sous la forme de *résélience*, puis sous la forme résilience en 1911. L'adjectif résilient apparaît dans le Larousse en 1932, mais ce n'est qu'en 1952 que le mot est employé dans le sens psychologique du terme par André Maurois.

Selon Anaut (2015), dans le domaine des sciences sociales, Emmy Werner et Ruth Smith, psychologues américaines dans les années 1980, sont les premières à avoir traité de ce concept dans une étude longitudinale menée auprès de 698 enfants nés en 1955 sur l'île de Kauai à Hawaï. Cette étude prospective de plus de 40 ans s'intéresse au développement et au devenir d'enfants dits « à risque », majoritairement issus de milieux socio-économiques défavorisés depuis leur naissance jusqu'à l'âge adulte. Certains sujets font encore partie de l'étude. Selon les résultats de cette étude, l'environnement familial et communautaire aurait un impact sur la résilience des enfants tout comme certaines caractéristiques personnelles telles le sentiment de cohérence et le contrôle interne (Werner & Smith, 1982 ; Werner, & Smith, 2001). Ainsi, vers l'âge de 30 ans, deux tiers de l'effectif étudié présentera des compétences de résilience.

De nombreux.se.s auteur.rice.s ont travaillé par la suite sur la résilience, plus particulièrement vers les années 1990. En parallèle, des études ont été faites sur le Syndrome de Stress Post-Traumatique (*Post traumatic stress disorder*, PTSD), menées par plusieurs psychiatres américains spécialistes de la petite enfance tels que John Bowlby. On peut nommer également Michael Rutter (1983 ; 1992) ; Norman Garmezy (1983 ;1996) ; etc. Au niveau francophone, c'est d'abord Boris Cyrulnik qui a popularisé le concept de résilience, notamment depuis la parution de l'ouvrage : "Un merveilleux malheur" (1999) auquel s'ajouteront de nombreuses

autres publications scientifiques et également grand public. Nous pouvons également citer les travaux de Michel Manciaux (1999 ; 2001), de Serban Ionescu (2011), de Stefan Vanistendael et Jacques Lecomte (2000), de Marie Anaut depuis 2002 ; …

Le concept de résilience a évolué selon différentes approches et points de vue. Certain.e.s auteur.rice.s ont travaillé sur les caractéristiques spécifiques de l'individu résilient, d'autres se sont intéressé.e.s au processus par lequel les sujets parviennent à acquérir les qualités et compétences en lien avec la résilience. On note qu'elle peut être abordée selon différents paradigmes en fonction des chercheur.se.s qui s'y intéressent. En psychologie développementale, la résilience est considérée comme un processus dynamique et modulable qui doit se tricoter tout au long de la vie. En ce sens, la résilience ne serait jamais définitivement acquise. Pour d'autres, la résilience tiendrait davantage de compétences plus ou moins innées de l'individu, comme une ressource potentiellement activable. D'autres chercheur.se.s partent du principe qu'il ne peut y avoir résilience que si le sujet étudié (individu, groupe d'individus, environnement, société, …) a été confronté à un risque important de développer une réaction négative. Ainsi de nombreux travaux sur la résilience sont et ont été menés dans différents domaines : mise en lien de la résilience avec les notions de vulnérabilité et invulnérabilité chez l'enfant (Anthony, Chiland et Koupernik, 1982 ; Werner et Smith, 1982 ; Anthony et Cohler, 1987) ; résilience chez l'adulte et au niveau de la famille (McCubbin, 1996 ; Patterson 2000 ; 2002) ; résilience face à des stress spécifiques : SIDA, catastrophes naturelles, terrorisme, génocide rwandais… (Ionescu, 2006), résilience scolaire (Bouteyre, 2008). La résilience s'appuie également de plus en plus sur les neurosciences et la génétique/biologie, notamment avec des travaux sur la plasticité cérébrale (Cyrulnik, 2010 ; Bowes et Jaffee, 2013). Des travaux portent également sur la résilience économique, urbaine, sociétale ou des écosystèmes.

2.2.4 Résilience VS invulnérabilité

La résilience n'est pas l'invulnérabilité, mais la capacité à progressivement reprendre une vie après le traumatisme, sans rester figé dans la blessure. La résilience n'est pas forcément un état définitif et elle ne s'exprime pas forcément en toutes circonstances. Si la résilience est un processus et non une caractéristique de personnalité, alors une même personne ne saurait être résiliente un nombre indéfini de fois, ni affronter tous les traumatismes possibles. Comme le souligne Lecomte (2010, P.59) : « *la résilience est un processus comportant des hauts et des bas, et non un statut ou un état stable et définitif. Il faut se démarquer de l'idée selon laquelle il y aurait des personnes résilientes et d'autres qui ne le seraient pas. La résilience peut se construire chez toute personne qui a souffert et peut aussi baisser chez toute personne qui a vécu des parcours plus positifs à un certain moment* ». « *Il est plus juste de dire qu'une personne est actuellement en parcours de résilience que de dire qu'elle est résiliente.* » En effet, les individus sont armés différemment face aux multiples traumatismes possibles. Être résilient demande une grande dépense d'énergie psychique, un important travail sur soi qui renforce l'individu tout autant qu'elle le rend plus fragile (Fua, 2002, cité par Villani, 2014).

Nous pourrions à ce titre prendre les exemples de célèbres survivant.e.s des camps de la mort : certain.e.s ont fini par se suicider tel Primo Levi et Bruno Bettelheim , d'autres ont trouvé leur chemin de résilience, notamment par la quête du savoir, de la compréhension et de la transmission jusqu'à leur mort naturelle tel.le.s Germaine Tillion (Cyrulnik, 2015) et Tzvetan Todorov qui disait dans une interview de 2017 : " *Parce que comprendre, c'est non pas excuser, mais maîtriser la situation.[…] La compréhension permet de lutter et d'agir ».*

2.2.5 La résilience : disposition/capacité personnelle, processus ou résultat ?

Pour certain.e.s auteur.rice.s comme Vanistendael (2000) et Ionescu (2011), la résilience serait avant tout une capacité (la possibilité d'une réussite dans l'exécution d'une tâche) qui pourrait donc être stimulée ou assistée par une intervention éducative et/ou thérapeutique. Pour d'autres, la résilience serait une compétence en construction face à un environnement traumatogène. Boris Cyrulnik évoque la métaphore de l'huître perlière dans son ouvrage : "Un merveilleux malheur" (1999) où il explique que l'huître, face à l'agression du grain de sable, peut réagir par la production d'une très belle perle. Pour autant, cela ne supprime pas la souffrance ni le stress premiers, inhérents à cette agression. Anaut (2015) évoque la métaphore du nénuphar capable de se développer dans la boue.

La plupart des chercheurs s'accordent sur la nécessaire interaction sujet-environnement pour construire la résilience. Il y aurait donc une rencontre entre des dispositions personnelles (internes) et un environnement particulier qui conduirait à un processus de résilience. Aborder la résilience tel un résultat semble effectivement nécessaire dans l'observation : on peut observer une personne dont le fonctionnement est normal malgré les épreuves traumatogènes traversées. Pour autant, cela ne semble pas suffisant pour en comprendre les ressorts et les ressources. Aussi, nous aborderons la résilience selon le modèle psycho-dynamique et développemental, c'est-à-dire non uniquement comme une possible disposition qui pourrait prédéterminer qu'une personne sera résiliente face à un traumatisme, mais plutôt comme un processus qui se construit en mettant en relation la personne, ses comportements et son environnement. En effet, le modèle de causalité triadique réciproque de Bandura (2003) apporte un cadre théorique d'observation et d'analyse des données particulièrement intéressant pour saisir les processus en jeux dans le parcours de résilience où nous verrons comment l'attitude d'apprenance peut s'exprimer et où comment les ressources de l'environnement peuvent nourrir l'apprenance et la résilience. Nous analyserons ce processus qui se construit tout au long de la vie depuis le/les trauma(s) jusqu'au retour à un équilibre proche de celui d'avant le traumatisme ou différent, voire parfois meilleur. Il s'agirait, en ce dernier cas, d'un néo-développement (Cyrulnik, 2001) ou d'une croissance post-traumatique (Tedeschi & Calhoun, 1995).

2.2.6 Distinction entre résilience, *empowerment* et *coping*

Le terme de résilience cohabite avec des termes proches tel que l'*empowerment*, le pouvoir d'agir, le coping, l'attachement *secure*, etc. Nous tâcherons ici de distinguer la résilience de l'*empowerment* et du *coping*, bien que ces concepts puissent faire partie de la résilience.

Le *coping* ou stratégies/processus/comportements d'ajustement est « *l'ensemble des efforts cognitifs et comportementaux destinés à maîtriser, à réduire ou tolérer les exigences internes ou externes qui menacent ou dépassent les ressources de l'individu* » (Lazarus & Folkman, 1984 cités par Paulhan, 1992, p.545). Le *coping* précède la résilience ou tout du moins en représente le commencement. Ce concept, largement développé par Lazarus et Folkman (1984), fait référence à un processus d'adaptation face à une situation de crise ou situation stressante, possiblement à risque pour l'individu. Il s'agira pour la personne de trouver des stratégies conscientes (à l'inverse des mécanismes de défense qui sont des stratégies inconscientes) afin de surmonter une difficulté, une épreuve, une situation possiblement à risque pour son intégrité physique ou psychique. Cependant, il n'y a pas dans la notion de *coping* l'action de croissance et de rebond que l'on peut trouver dans la résilience. Le *coping* intervient plutôt comme une réaction immédiate, contrairement à la résilience qui présente un effet durable avec une possible croissance post-traumatique du sujet résilient, avec un projet de vie, un avancement, un progrès, un développement.

L'*empowerment* (le pouvoir d'agir/l'habilitation/la capacitation/l'autonomisation ou plus simplement le gain de pouvoir) n'est apparu en France que dans les années 2000. Bien que ce concept ait fait l'objet de publications pléthoriques dans les années 1980 dans la littérature anglo-saxonne, il a commencé à être utilisé dans la société civile dans les années 1970, plus particulièrement dans les mouvements féministes, des femmes battues et militants antiracisme aux Etats-Unis (Bacqué, Biewener, 2013). Ce terme peut s'appliquer à une communauté ou à un individu. Dans ce dernier cas, il s'agira pour le sujet de reconnaître et développer ses capacités et compétences à avoir un contrôle sur sa vie et son environnement, en développant aussi son estime et sa confiance en soi, son autonomie et son sentiment d'efficacité personnelle. « *Le concept d'empowerment trouve des articulations avec celui de la résilience, dans la mesure où il s'agit de prendre en considération les habiletés des individus et de promouvoir des attitudes proactives qui peuvent faciliter les processus de résilience.* » (Anaut, 2015, p.86).

Nous pouvons également établir que les termes résilience et rétablissement ont des sens assez proches : « *Il existe de nombreux points communs entre les concepts de résilience et de rétablissement, notamment le fait qu'elles ont toutes deux été défendues par des personnes se définissant, elles-même, comme « résilientes » ou « en rétablissement », et s'opposant à une vision déterministe et péjorative de leur parcours de vie imposée de l'extérieur*. » (Le Cardinal, 2015, p.p. 101-107) Le terme *rétablissement* vient du latin *stabilire* : stabiliser, étayer, solidifier, et du même préfixe *re* : à nouveau. La définition du mot rétablissement dans le sens « stabiliser à nouveau » traduit le mot anglo-saxon de *recovery,* bien que le mot français n'intègre pas autant l'idée d'un processus dynamique comme cela peut être le cas pour le terme *recovery.*

Ainsi, nous pouvons observer ces termes proches à différents niveaux d'échelle. Au niveau micro ou de l'individu, on trouvera le coping. Au niveau meso (des groupes) et même macro

(la société), on trouvera l'empowerment. La résilience, quant à elle, peut s'exprimer à tous les niveaux, puisque dans son sens large, comme nous l'avons vu, la résilience peut être abordée à l'échelle de l'individu (personne résiliente), des groupes (par exemple, les entreprises résilientes), de la société (Etat résilient).

2.2.7 Les étapes du processus de résilience

Selon Pourtois, Humbeeck et Desmet (2012), la résilience est un processus psychologique supposant :

- L'identification (par le sujet) d'un trauma ou la perception d'un fracas, d'une souffrance, d'un avant et d'un après nécessitant un "autrement".
- La mise en place de stratégies de résistance ou de désistance en cherchant à dépasser l'effroi, la sidération et l'anéantissement.
- Un potentiel de développement préservé, au moins partiellement
- Une propension à un épanouissement original et émancipateur au-delà du trauma ou du fracas.

Ce processus de résilience se réaliserait en au moins 2 étapes. La première est celle du traumatisme où vont être mis en place de nombreux mécanismes de défense, tels que le déni et l'évitement, par essence inconscients. En effet, la vie confronte certain.e.s à des situations de crise qui sont des bouleversements psychiques nécessitant une réorganisation face à des changements d'origine interne (intrapsychiques) ou externes (événement de vie). Comme l'indique Anaut (2015, p.27-28), « *Du point de vue intrapsychique, toute situation nouvelle pour un individu est susceptible de remettre en cause son équilibre psychique. Mais les situations extrêmes et les contextes traumatogènes provoquent des crises fondamentales qui vont mettre à l'épreuve les facteurs dynamiques et économiques internes. Le sujet devra donc mobiliser ses modalités adaptatives et ses mécanismes de défense pour tenter de retrouver un nouvel équilibre.* »

La deuxième étape est celle de l'intégration du choc et de la réparation qui nécessite notamment de donner un sens à l'événement traumatique (De Tichey et Lighezzolo-Alnot, *in* Cyrulnik et Jorland, 2012). Il peut s'y intégrer des stratégies de coping émotionnel et/ou de résolution de problèmes, telle que la recherche d'informations comme réponse adaptative afin de résoudre le problème de manière rationnelle. Nous retrouverons également ce type de stratégies chez nombre de femmes ayant participé à nos enquêtes. A ce stade, il est également possible de trouver d'autres réponses adaptatives tels que la recherche de soutien social, le réaménagement positif (ou réévaluation positive) de la situation, la fuite-évitement, le répression cognitive (prise de distance ou minimisation des menaces), le recours à la pensée magique, l'auto-accusation, l'expression ou la répression des affects, l'esprit combatif ou l'acceptation de la confrontation, la maîtrise de soi (Anaut, 2015). Les stratégies choisies pourraient être dépendantes des dispositions personnelles et/ou de la situation. Cependant, les stratégies de coping, autrement dit le simple fait de faire face, de survivre, ne suffisent pas à la résilience (Poletti et Dobbs, 2001). D'ailleurs, les études sur la résilience comme un trait

de la personnalité se rapprochent davantage des travaux portant sur le *coping* (ou procédures d'ajustement). Il n'a pas pu être prouvé l'existence d'une personnalité résiliente. Cependant, certains traits de personnalité y seraient favorables tels que l'empathie, l'extraversion et la sociabilité (Anaut, 2015).

2.2.8 La résilience et le besoin de sens

La résilience passe également par le sens. Le sens, c'est avant tout comprendre ce qu'il s'est passé, mettre des mots sur le traumatisme, donner un sens à sa souffrance pour permettre de l'intégrer intellectuellement. Le sens, c'est aussi celui que ces personnes donnent à leur vie pour avancer consciemment dans la direction qu'elles ont choisie. Comme l'indique Cyrulnik (1999, p.18) : « *presque tous les enfants résilients ont eu à répondre à deux questions : « Pourquoi dois-je tant souffrir ? », « Comment vais-je faire pour être heureux quand même ? » La première les a poussés à intellectualiser, la seconde les a incités à rêver* ». Lecomte (2010, p.8) avance l'importance du sens parmi les éléments facilitateurs et constructeurs de la résilience : « *Quels sens la personne en souffrance donne-t-elle à son histoire, à son passé et à cette souffrance, mais aussi à son avenir ? Il s'agit du sens dans les deux acceptions du terme, c'est-à-dire d'orientation et de signification. ».* Comme le rapporte Lecomte (2000, p.80), une étude menée par trois psychologues canadiens (Silver, Boon, Stones, 1983) portant sur des femmes adultes qui avaient été victimes d'un père incestueux indique que même après de nombreuses années, ces femmes se demandaient encore pourquoi une telle chose leur était arrivée, pourquoi leur père avait agi ainsi, pourquoi leur mère n'avait-elle pas réagi plus fortement, pourquoi n'avaient-elles pas refusé. Cette recherche indique également que les femmes qui n'avaient pas trouvé de réponse à leur question continuaient de vivre une situation de souffrance par des pensées obsédantes qui venaient fortement perturber leur vie quotidienne. L'une de ces femmes avait notamment déclaré : « *Je me demande toujours pourquoi, encore et encore, mais il n'y a pas de réponse. Je ne peux pas trouver de sens à cela, tout comme je ne pourrais en trouver à une tornade. Ces événements arrivent, ils dévastent tout, puis ils repartent. Est ce qu'ils servent un projet utile ? Non. Il n'y a aucun sens à en tirer. Cela ne devrait pas m'être arrivé, ni à aucun enfant. »* Cette même étude relevait que les femmes qui arrivaient à faire sens de leur expérience présentaient un niveau de stress moins élevé, avaient un niveau d'estime de soi plus élevé et étaient mieux insérées socialement. Pour cela, elles n'avaient pas excusé les crimes commis par leur père, mais avaient tenté d'y trouver une explication en analysant la situation du foyer, le caractère, la santé mentale et les motivations de leur père.

Il semble que ce soit précisément cette quête de sens qui a poussé les sujets de notre recherche dans de nombreux apprentissages et projets en lien avec l'événement traumatique.

2.2.9 Les facteurs de résilience

De nombreuses recherches ont porté sur les facteurs de protection favorisant la résilience chez les individus. Les facteurs de protection dans le cadre de la résilience sont considérés comme pouvant atténuer les effets négatifs de l'adversité sur l'adaptation. Ils peuvent

contribuer à la stabilité fonctionnelle du sujet et même permettre un changement positif (Anaut, 2015).

Les chercheurs et les chercheuses ayant travaillé sur ce sujet ont répertorié un certain nombre de facteurs de protection entrant en jeu dans la résilience. Cependant, il faut distinguer facteur de protection et résilience. Les facteurs de protection sont présents chez l'individu et agissent de façon constante alors que la résilience ne s'active qu'en présence d'un événement traumatogène. Même si nous envisageons la résilience comme un processus et comme étant multifactorielle, les facteurs de protection font malgré tout partie des caractéristiques des personnes résilientes.

Selon Cyrulnik (1998, cité par Anaut 2015), les personnes résilientes présenteraient plusieurs caractéristiques :

- QI élevé, ou capacités cognitives suffisantes ;
- Autonomie et efficacité dans ses rapports à l'environnement ;
- Sentiment de sa propre valeur (auto-efficacité) ;
- Adaptabilité relationnelle et empathie ;
- Anticipation et planification ;
- Sens de l'humour.

Les facteurs de protection identifiés par les chercheur.se.s peuvent être décomposés en facteurs internes, facteurs situationnels, et facteurs liés à l'environnement externe. Parmi les facteurs internes, Emmy Werner (cité par Anaud, 2015) relève : « *la capacité à résoudre un problème, la connaissance de soi, l'autonomie, l'estime de soi, la confiance, l'altruisme, la sociabilité et enfin l'habilité à trouver un (des) soutien(s) dans l'entourage (familial ou extra-familial).* »

Selon Mangham et al. (1995, in Haesevoets, 2008), la résilience serait composée de 3 facteurs : individuels, familiaux et de soutien. Nous pouvons donc considérer 2 axes : un axe intrapsychique qui concerne les capacités propres à l'individu, autrement dit ses dispositions tels que le sentiment d'efficacité personnelle, les compétences cognitives, le sentiment de signification, la capacité à résoudre un problème et un axe relationnel qui concerne les liens entre la personne et son environnement, tels que le soutien familial, les personnes aidantes, les milieux de soutien qui favorisent l'autonomie, la responsabilité et le contrôle.

Les facteurs individuels :	• Sentiment de compétence personnelle ; • Capacité à planifier ; • Compétences cognitives ; • Sentiment de signification ; • Capacité à résoudre des problèmes ; • Optimisme ; • Locus de contrôle interne ; • Capacité de faire face au stress ;

	• Habileté à chercher un soutien.
Les facteurs familiaux :	• Rapports parents-enfants propices ; • Chaleur et affection ; • Soutien familial solide et cohésion familiale.
Les facteurs de soutien :	• La présence de personnes aidantes comme des enseignants ; • Des membres de la famille étendue ou des personnes se situant à l'extérieur de la famille immédiate ; • Des milieux de soutiens qui favorisent l'autonomie, la responsabilité et le contrôle.

Tableau 1 : Facteurs de résilience selon Mangham et al., 1995

Steven et Sybil Wolin (1993) proposent un mandala des 7 facteurs de résilience qui se décline pour les adolescents et les adultes. Ils y intègrent :

- La perspicacité ou vision ou encore prise de conscience qui est la capacité à percevoir ce qui ne va pas dans le monde, à analyser des situations problématiques, à chercher des solutions pour soi-même et pour les autres et à être empathique.
- L'indépendance qui permet d'établir une saine distance, un désengagement, une prise de distance vis-à-vis des personnes toxiques et des situations sources de souffrance.
- La capacité à avoir de bonnes relations avec autrui dans une dynamique de don et de contre-don à l'âge adulte et en choisissant de s'entourer de personnes saines d'esprit.
- L'initiative qui est la capacité de maîtriser son environnement et de se lancer dans des projets et activités constructives.
- La créativité qui est d'abord la capacité à penser différemment des autres, à trouver refuge dans un imaginaire, puis la capacité à rêver et enfin à produire.
- L'humour, qui est lié à la créativité et qui permet de déceler l'absurde et le comique au cœur des tragédies et qui a pour but d'abaisser le niveau de tension intérieure.
- La moralité ou l'éthique qui guide les actions et correspond au fait de distinguer le bien du mal et de chercher à faire le bien autour de soi en développant l'entraide et la compassion.

Cette proposition est parfois considérée non comme une approche développementale, mais comme une approche par les traits de personnalité qui seraient liés à la résilience. Or, nous avons pu le voir, les travaux plus récents sur la résilience s'intéressent davantage au processus de résilience qu'aux traits de personnalité.



Figure 1 : Mandala des 7 résiliences par Wolin et Wolin (1993)

Pourtois, Humbeeck et Desmet (2012), dégagent 26 ressources de la résilience réparties en 4 dimensions affectives, cognitives, sociales et conatives. Au sein de ces dimensions, nous retrouvons des facteurs de résilience qui apparaissent chez d'autres auteur.rice.s :

Ressources affectives	- Sourit de manière attachante - Fait preuve du sens de l'humour - Fait preuve d'amabilité et de charme - Fait preuve d'optimisme - Eprouve un sentiment d'acceptation
Ressources cognitives	- Fait preuve d'intelligence - Fait preuve de réalisme - Fait preuve d'imagination créatrice - Fait preuve d'aptitude ludique - Fait preuve d'attention focalisée ou sélective - Manifeste des stratégies de coping adaptées - Trouve des voies d'accomplissement par l'activité - Manifeste le sens de l'organisation
Ressources sociales	- Fait preuve de sociabilité et/ou de socialité - Fait preuve de sens éthique - Fait preuve de stabilité identitaire - Fait preuve de moralité - Fait preuve d'altruisme - Fait preuve d'autonomie - Manifeste une aptitude à la narration de soi - Manifeste une estime de soi stable

Ressources conatives	- Fait preuve d'empathie - Fait preuve de motivation - Fait preuve de spiritualité - Fait preuve de sens éthique

Tableau 2 : Les ressources de la résilience selon Pourtois, Humbeeck et Desmet (2012)

Vanistendael et Lecomte (2000) proposent le schéma de la *casita*, une maisonnette où « *chaque pièce […] représente un domaine d'intervention potentielle pour ceux qui désirent contribuer ou construire, à maintenir ou à rétablir la résilience* » (Vanistendael & Lecomte, 2000). Ici, la résilience reposerait tout d'abord sur la satisfaction des besoins primaires de la survie humaine, ensuite sur l'acceptation de la personne par son entourage, puis par des réseaux d'entraide (comme nous avons également pu le voir chez Mangham), sur la capacité à trouver un sens à sa souffrance et à sa vie (ce qui fait écho au sentiment de signification chez Mangham). La résilience passerait également par l'estime de soi, des aptitudes et le sentiment de maîtriser sa vie et l'humour. Enfin, la résilience se construit également grâce à l'espoir de découvrir de nouvelles expériences enrichissantes.

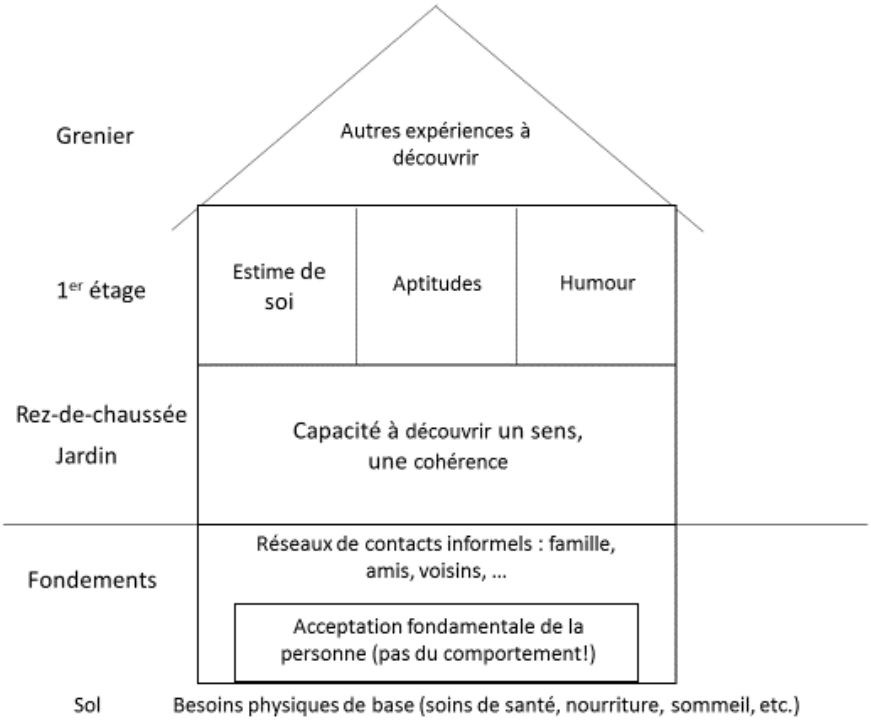


Figure 1 : Casita de Vanistendael et Lecomte, 2000

On notera également l'importance des tuteur.rice.s de résilience, ces personnes qui consciemment ou inconsciemment vont jouer un rôle positif dans le processus de résilience des personnes en souffrance. Lecomte (2010, p.40-63) a proposé 11 qualités, ou un « portrait-robot » du.de la tuteur.rice de résilience :

- *« Ils manifestent de l'empathie et de l'affection ;*

- *Ils s'intéressent prioritairement aux côtés positifs de la personne ;*
- *Ils sont modestes ;*
- *Ils sont patients ;*
- *Ils laissent à l'autre la liberté de parler ou de se taire ;*
- *Ils ne se découragent pas face aux échecs apparents ;*
- *Ils respectent le parcours de résilience d'autrui ;*
- *Ils facilitent l'estime de soi d'autrui ;*
- *Ils facilitent l'altruisme chez autrui ;*
- *Ils associent le lien et la loi ;*
- *Ils évitent les gentilles phrases qui font mal. »*

Selon les auteur.rice.s, les facteurs de résilience seraient multiples et la résilience elle-même, serait protéiforme.

2.2.10 Méthodes d'évaluation de la résilience

Les méthodes d'évaluation de la résilience peuvent prendre plusieurs formes et s'appuyer sur différents critères ou facteurs de résilience. Ils peuvent se présenter sous forme de test ou d'échelle qui vont s'appuyer sur les traits de personnalité, les capacités cognitives, comportementales ou psychologiques. On pourra également évaluer le niveau de bien-être et l'absence de troubles psychologiques ou psychiatriques. Tous ces tests et toutes ces échelles utilisent les critères qui correspondront à une définition spécifique de la résilience et à une conception de son processus et de ses ressources. Il existe de nombreux outils d'évaluation de la résilience avec de nombreuses échelles dont nous pouvons citer une partie.

A la suite des premières tentatives de mesure de la résilience individuelle de Block et Block (Block, 1978 ; Block et Block, 1980), révisées par Block et Kremen (1996) avec « l'ER-89 : Ego Resilience 89 Scale », de nombreux outils d'évaluation sont apparus, par exemple ceux de Jew (1991) révisés par Jew et Green (1998) et Jew et al. (1999) (cités par Ionescu, 2011). On peut citer également les travaux de Wagnild et Young (1993) avec la « Résilience Scale », Hurtes et Allen (2001) avec « le RASP : Profil d'attitudes et de capacités liées à la résilience » basé sur les travaux de Wolin et Wolin (1993), Connor et Davidson (2003) avec le « CD-RISK », Fribord et al. (2003) avec la « RSA : Resilience Scale for Adults, Prince-Embury (2005) avec la « RSCA : Resilience Scales for Children and Adolescents », Ungar et Liebenberg, 2009), Békaert, Masclet, Caron (2011) avec l' «IFR-40 : Inventaire des Facteurs de Résilience pour adolescents ».
Nous avons utilisé l'échelle de résilience de Connor et Davidson (2003) que nous présenterons plus précisément dans la partie consacrée à la deuxième enquête.

Cette présente thèse s'intéresse au possible rôle de l'apprenance dans le processus de résilience. La question est de savoir si l'apprenance peut être un facteur de résilience. Mais avant de chercher ce lien hypothétique, il convient de définir plus précisément l'apprenance qui, comme la résilience, suggère par son suffixe -ance l'idée d'une durabilité.

2.3 Apprenance

Dans la société du XXIème siècle, que l'on pourrait aussi appeler société du savoir, les transformations se font à une vitesse qui ne cesse d'augmenter. On parle ainsi de société de l'accélération (Rosa, 2011, cité par Carré, 2020, p.163) où il faut s'adapter en permanence aux nouvelles technologies, aux nouvelles manières de communiquer et de travailler. Les adultes n'ont alors plus d'autres choix que de se former tout au long de leur vie pour maintenir leur existence à flot, voire survivre dans cette société qui n'a de cesse d'évoluer toujours plus rapidement. Se former, ce n'est pas uniquement aller en formation formelle, ce peut être apprendre de manière informelle, par exemple au travail ou même plus simplement dans la vie de tous les jours, par l'observation, l'analyse, les échanges avec d'autres personnes, les recherches autonomes et autodirigées sur internet, etc. L'important finalement n'est plus tellement la source d'information ou la source d'apprentissage. En effet, depuis l'arrivée d'internet que l'on appelle couramment « révolution numérique », le savoir est facilement disponible. Pour autant, encore faut-il savoir l'utiliser, en faire bon usage et avoir envie de s'en servir. C'est là tout l'enjeu de la théorie des capabilités d'Amartya Sen qui démontre bien qu'il ne suffit pas qu'une ressource existe pour que les individus s'en saisissent. Dans le cadre de cette évolution de la perception de la formation des adultes, nous sommes passés, de la transmission des savoirs, de manière exclusive, à une culture nouvelle de la formation, centrée sur les individus. Cette phase est toujours en cours d'évolution progressive. Les bénéficiaires de la formation doivent devenir "acteurs", "sujets sociaux apprenants". Il n'est plus question de trouver les moyens d'apporter le savoir aux acteurs, mais de donner aux sujets les moyens d'aller le chercher. Or, ce renversement de perspective ne va pas de soi. Il s'agit, pour développer les apprentissages tout au long de la vie, de prendre conscience de ce renversement. En somme, il est possible d'apprendre partout, de tout et quelle que soit la manière plus ou moins consciente ou inconsciente, plus ou moins formelle ou informelle, volontaire ou fortuite. La question n'est plus de savoir comment former les adultes, mais pourquoi et comment ils apprennent (Carré, 2020).

Depuis une quinzaine d'années, on ne peut plus parler de formation des adultes sans parler aussi d'apprenance, que ce soit dans la vie professionnelle ou personnelle. Nous aborderons dans ce chapitre l'histoire de l'apprenance, sa définition, son cadre théorique ainsi que les concepts qui lui sont rattachés. Nous préciserons quels sont les facteurs endogènes, exogènes et énactifs de l'apprenance avant de finir sur le possible lien entre apprenance et résilience.

2.3.1 Histoire de l'apprenance

Le terme « apprenance » a été lancé dans les années 1990, simultanément par Hubert Bouchet, syndicaliste et membre du Conseil économique et social qui y voyait une réponse à *« la page blanche du XXIème siècle »* (1998, cité par Carré, 2016) et par Hélène Trocmé-Fabre, psychopédagogue pour qui l'apprenance était « *le seul métier durable aujourd'hui* » (1999, cité par Carré, 2016)

C'est en 2005, avec la publication de l'ouvrage : « L'apprenance. Vers un nouveau rapport au savoir », que Philippe Carré a démocratisé ce terme. Il y présentait la notion d'apprenance comme illustrant l'hypothèse de l'émergence d'un nouveau rapport au savoir et à la formation, dans les sociétés occidentales, sous les influences concourantes des mutations du travail, de la mondialisation économique, des transformations culturelles et sociétales et de l'explosion des usages des technologies (Carré, 2005).

Puis, en 2016, la revue *Education Permanente* y a consacré un numéro spécial intitulé « Autour de l'apprenance ». De nombreux chercheurs et de nombreuses chercheuses y ont publié des articles permettant d'apercevoir bon nombre de domaines où l'apprenance peut être étudiée et analysée : enjeux sociaux et mutations du travail, compétences dans les organisations, gestion de sa propre santé, apprentissage des langues, relation entre apprentissage et avance en âge, racine de l'apprenance sous les angles philosophiques, sociologiques, psychologiques, des capabilités, des effets de la catégorisation scolaire, de l'agentivité limitée, de l'intérêt, du sentiment d'efficacité personnelle. On y propose également d'aborder des perspectives d'action dans différents domaines : environnements personnels d'apprentissage, réseaux apprenants, mesure de l'apprenance.

Enfin, en 2020, Philippe Carré consacre un nouvel ouvrage à l'apprenance afin de compléter, renforcer, nuancer sa publication première de 2005, par des résultats d'études empiriques, ainsi que des contributions théoriques. Ce dernier ouvrage, intitulé « Pourquoi et comment les adultes apprennent. De la formation à l'apprenance » apporte notamment un cadre théorique plus complet à l'apprenance.

2.3.2 Définition de l'apprenance

Comme nous l'avons vu précédemment, l'apprenance est un terme récemment apparu. Il a été employé pour signifier un changement de cap : de la formation à l'apprenance, du formé à l'apprenant, remettant en cause l'idée que la formation se résume exclusivement à une transmission, voire un « déversement » de savoirs. Elle repose sur autre chose et elle rend acteur cet apprenant qui devient "sujet" et non plus "objet" dans l'acte pédagogique. Il se responsabilise pour créer son "employabilité". Nous verrons plus loin qu'il n'est pas uniquement question de cela. Il est des savoirs qui peuvent s'acquérir pour d'autres motifs : la passion, le besoin, l'intérêt, la motivation purement intrinsèque. On parlera d'individu autodéterminé et pas seulement motivé. « *La logique de l'apprenance déplace la focale depuis la formation comme intention de transformation d'autrui (Astier, 2006), vers l'acte d'apprendre comme manifestation de l'agentivité du fonctionnement humain* » (Carré, 2020).

Comme le rappelle Carré (2020) l'apprenance prend ses racines dans le terme proche de rapport au savoir initié à la fin des années 1960 proposé par Lacan et élargi ensuite en sciences de l'éducation. Il est également intéressant de rapprocher la notion d'apprenance à celle de sagesse définie par Bernaud (2018 p.119, cité par carré 2020, p.59) qui indique que la sagesse *« « repose sur un processus multidimensionnel,[qui] se construit à la suite des expériences, des interactions avec autrui et de l'ouverture aux apprentissages » et au cœur de laquelle réside*

« la volonté d'apprendre [qui] se traduit par une humilité fondamentale et un intérêt continu pour le fait d'apprendre de nouveaux savoirs et d'acquérir des compétences » ».

L'apprenance est définie comme « *un ensemble durable de dispositions favorables à l'acte d'apprendre, dans toutes les situations formelles ou informelles, de façon expérientielle ou didactique, autodirigée ou non, intentionnelle ou fortuite* » (Carré, 2005, p. 108). C'est une posture proactive, autoformatrice et réflexive. « *Synthèse au temps t de la sédimentation des expériences d'apprentissage dans un domaine donné ou de façon générale, l'apprenance contribue à la motivation à se former et influence les pratiques d'apprentissage. Question d'attitude, elle interroge donc en premier lieu les dimensions endogènes du comportement humain : dispositions, capacités, projets, inclinations, motifs...* » (Carré, 2020, p.19). Elle concerne donc les facteurs internes de l'individu, car l'apprentissage est une affaire personnelle. Cependant, il est influencé par l'environnement extérieur car l'individu est un sujet social et dans notre cas un sujet social apprenant. L'apprenance peut s'acquérir et se développer au cours de la vie, même si elle puise sa source dans le contexte socio-biographique de l'apprenant.

Comme toute attitude, « *c'est-à-dire état de préparation à l'action résultant d'une combinaison de croyances, d'émotions et d'intentions qui agit comme variable intermédiaire entre la situation et l'action* » (Carré, 2020, p.61), l'apprenance est « *une structure résultant de trois sources "modérément corrélées", composée de dispositions cognitives, affectives et conatives* ».

- La dimension cognitive de l'apprenance correspond à l'ensemble des représentations, des croyances, des prénotions, des schèmes, des opinions, des conceptions, des évaluations et des jugements "froids", préalables à l'acte d'apprendre, qui vont régir pour partie nos perceptions et nos (in)compréhensions du contenu. On intègre dans cette dimension, les capacités de l'apprenant à gérer son apprentissage, c'est-à-dire ses stratégies d'apprentissage ou son savoir-faire d'apprenant (savoir se fixer des objectifs d'apprentissage, planifier son apprentissage, réguler son effort, mémoriser efficacement, se constituer et utiliser de façon pertinente son environnement d'apprentissage personnel (EAP), etc. Chez un individu ayant une attitude d'apprenance, on s'attendra à retrouver une vision positive de l'apprentissage tout au long de la vie. On pourra également y trouver la curiosité, le besoin de cognition et le besoin de compréhension. *« La cognition a été définie comme un besoin pour l'être humain de donner du sens et de la structure à des situations qu'il perçoit comme ambiguës, pour pouvoir ainsi mieux les comprendre et rendre intelligible le monde qui l'entoure (Cohen et al., 1955 ; Cohen, 1957). Ce serait une caractéristique de l'être pensant qui a besoin de comprendre (Katz, 1960) »* (Jore, 2016).
- La dimension affective est liée au ressenti dans l'apprentissage. : il s'agit « *des affects, des sentiments, des émotions ressenties au contact du savoir, de l'enseignant, du formateur* » (Carré, 2005, p.109). Cette dimension affective peut être la conséquence

d'expérience plus ou moins heureuse en matière d'apprentissage (souffrance ou au contraire réussite à l'école par exemple). On peut s'attendre à y trouver du plaisir, de l'étonnement, une certaine satisfaction et probablement chez les sujets de cette recherche un soulagement et une déculpabilisation.

- La dimension conative concerne les intentions d'apprendre, « *les dispositions à s'engager dans l'action, les intentions, les projets les orientations d'action* » (Carré, 2005). Elles sont régies par les instances de *« choix et d'orientation des conduites* ». C'est le projet d'apprendre. Ce qui pousse ou freine l'apprenant à s'engager dans un parcours formatif. Cette dimension est à relier à la motivation qui va conduire à des comportements d'apprentissage et aux motifs d'engagement dans l'apprentissage. Elle peut conduire à certains comportements d'apprentissage particuliers tels que l'autoformation et l'autodidaxie.

Cette structure de l'apprenance en trois dimensions a été confortée par les études de Raphaël Grasset (2016 ; 2019) par la conception d'une échelle de résilience comprenant ces trois pôles : cognitif, conatif et affectif. Ce dernier pôle était absent de la première échelle d'apprenance construite par Jore (2012). Cependant, comme le souligne Maugis (2019), deux questions émergent : la première, celle de la permanence ou durabilité de l'apprenance ; la seconde, celle du spectre de l'apprenance, avec l'hypothèse d'une apprenance thématique (Las Vergnas, 2016).

L'apprenance étant influencée par de multiples facteurs biographiques, contextuels et environnementaux, elle peut s'activer, se développer, mais aussi sans doute s'éteindre à certains moments de la vie, car à l'image de la résilience, l'apprenance n'est pas immuable et elle ne saurait résister à tout. A l'inverse, elle peut aussi être favorisée, encouragée, facilitée, stimulée pour ainsi se développer, se stabiliser et devenir la plus durable possible.

2.3.3 Un cadre théorique pour l'apprenance

Si l'apprenance prend ses sources en psychopédagogie des adultes, elle va pourtant se comprendre au regard de plusieurs disciplines telles que la psychologie notamment socio-cognitive (Bandura, 2002), la pédagogie et également la sociologie plus particulièrement dispositionnaliste (Lahire).

Pour Bandura, le fonctionnement humain et donc l'apprentissage « *est conçu à partir d'une série d'interactions réciproques entre dispositions personnelles, déterminants contextuels et comportements effectifs* » (Carré, 2020, p.101). Ce processus combine observation et modelage (ou apprentissages vicariants), construction de buts, sentiment d'efficacité personnelle, pratiques d'autorégulation. Il s'agit donc d'un processus agentique, c'est-à-dire porté par le pouvoir d'agir et l'autodirection de l'individu. Au cœur de la théorie sociocognitive, on retrouve le concept d'agentivité qui s'inscrit dans le modèle de causalité triadique réciproque que nous verrons plus loin. L'agentivité concerne le pouvoir d'action de l'individu et est défini par Bandura (1986, cité par Carré 2020, p.110) comme *« la capacité humaine à influer intentionnellement sur le cours de sa vie et de ses actions* ». L'agentivité peut

être observée, à travers trois dimensions : une dimension cognitive qui concerne la réflexivité, créativité, le sens critique, l'imagination ; une dimension conative propre aux intentions, aux désirs, à l'autodétermination, à la capacité d'initiative ; et enfin une dimension exutoire qui comprend les décisions, les choix, la volition, l'autorégulation (Carré, 2020, p.110). L'agentivité est en quelque sorte le moteur de l'action humaine qui va rendre les individus proactifs. Elle va jouer un rôle de guide dans leur vie en n'en faisant pas de simples acteurs, mais ceux qui écrivent le scénario de leur histoire. L'agentivité s'exprime évidemment dans un cadre social particulier, dans un contexte de vie, dans un environnement avec lequel l'individu interagit.

C'est ainsi que Bandura propose un modèle de causalité triadique comprenant trois facteurs s'influençant réciproquement en des proportions variables et fluctuantes selon les contextes et la personnalité de l'individu. On y trouve les facteurs internes liés à la Personne (P). Ces facteurs concernent les événements vécus au plan cognitif, affectif, biologique et leur perception par le sujet, en particulier les perceptions d'efficacité ou de compétences. On y trouve également les buts cognitifs, l'effet des capacités préalables et des réactions affectives vis-à-vis de soi-même. Au second pôle, on trouve les Comportements (C) qui correspondent aux actions observables ou effectivement réalisées. Enfin, le pôle Environnement (E) social et organisationnel comprend les contraintes que cet environnement impose, les stimulations qu'il génère et les réactions qu'il entraîne. (Carré, 2020, p.102)

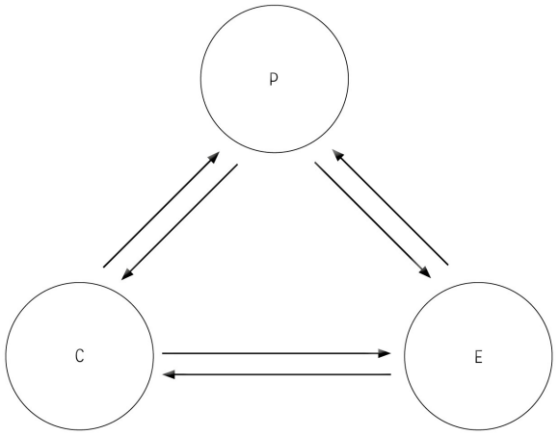


Figure 2 : La réciprocité causale triadique (Bandura, 2003)

Comme nous venons de le voir, l'apprenance peut s'analyser dans le cadre théorique de la psychologie sociocognitive (Bandura, 2003). Elle peut également s'inscrire dans la psychologie sociale d'Henri Wallon qui inspirera plus tard Léon (1971) et dans la sociologie dispositionnaliste (Lahire, 2013). Ces trois cadres représentent trois systèmes de causalité compatibles où se jouent des influences réciproques entre la personne (les dispositions individuelles), ses comportements (ou pratiques) et son environnement (ou contexte). En effet, pour Léon (1971, p.76, cité par Carré, 2020), *« La personnalité désigne à la fois l'équipement biologique, l'histoire de l'individu, les variables intellectuelles ou affectives, et les phénomènes de prise de conscience. Quant à l'environnement, il englobe, au-delà de la situation immédiate, les divers éléments du contexte socio-économique et culturel ».* Pour Lahire, les dispositions (ou passé incorporé) associées aux contextes (ou contexte présent)

conduisent à des pratiques observables. *« La notion de disposition rassemble l'ensemble des propensions et tendances socialement construites, à percevoir, croire, penser, agir d'une manière singulière, incorporées tout au long de la biographie du sujet social »* (Carré, 2020, p.106). Ainsi, les travaux de Léon, Bandura et Lahire peuvent être rapprochés et unis.

Facteurs / Auteurs	Endogènes	Exogènes	Énactifs	Perspective
Léon (1971)	Personnalité	Environnement	Comportement	Psychopédagogie ouverte
Bandura (2003)	Personne	Environnement	Comportement	Psychologie sociocognitive
Lahire (2013)	Dispositions	Contexte	Pratique	Sociologie dispositionnaliste

Tableau 3 : La causalité triadique réciproque au prisme de trois perspectives (Carré, 2020)

C'est à partir des travaux de ces trois auteurs que Philippe Carré (2020) propose un méta-cadre théorique organisateur permettant d'étudier et observer l'apprenance. Il propose également trois pôles d'influence réciproque comprenant les facteurs endogènes (dispositions, biographie, capacités, …), les facteurs exogènes (environnement, contextes, milieux, …) et les facteurs énactifs (comportement, pratiques, actions).

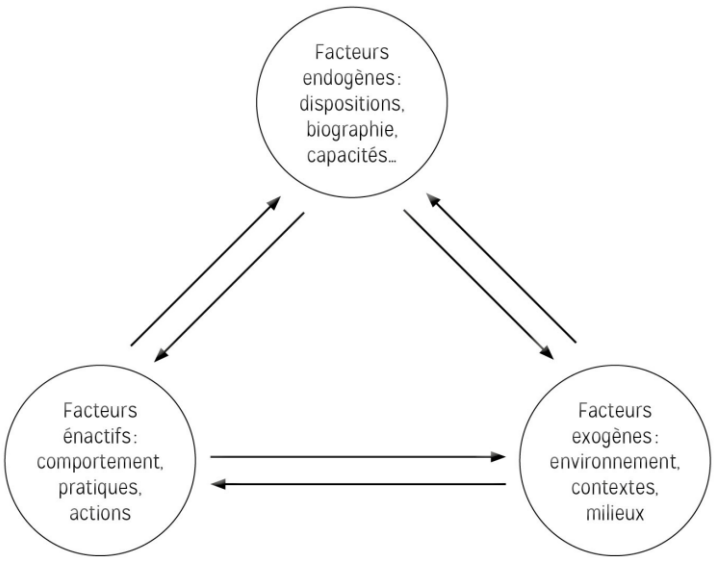


Figure 3 : Un méta-cadre théorique (Carré, 2020)

Dans le cadre de la présente recherche et en conformité avec le modèle de causalité triadique réciproque de Bandura (2003) et le méta-cadre théorique de Carré (2020), nous pourrions attribuer :

- Au pôle « Personne » (ou facteurs endogènes), des dispositions propres à l'apprenance et à la résilience ;
- Au pôle « Environnement » (ou facteurs exogènes), des ressources variées (lectures, internet, conférences, groupes de paroles, professionnels de la psychologie et du travail social, entourage…).
- Au pôle « Comportement » (ou facteurs énactifs), des pratiques d'apprentissage particulières s'inscrivant dans un parcours de résilience.

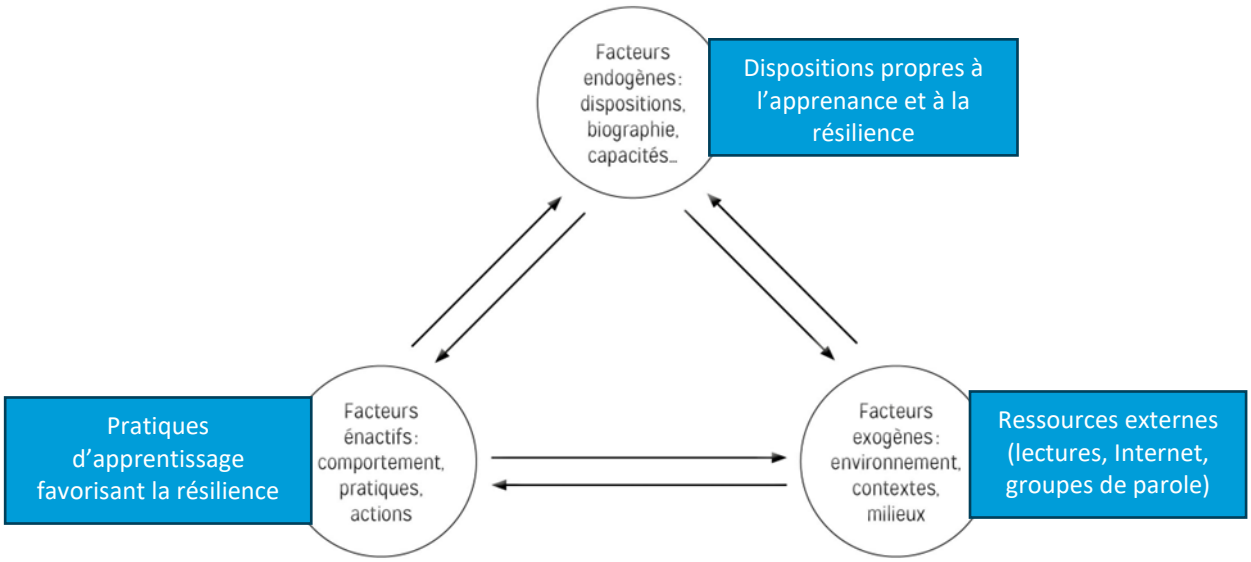


Figure 4 : Hypothèse d'un lien entre apprenance et résilience selon le modèle de causalité triadique réciproque

2.3.4 Les facteurs endogènes de l'apprenance : les dispositions à apprendre

L'apprenance étant une attitude, elle précède et prépare l'action effective. Elle est précomportementale. Il convient de la distinguer de termes proches tels que sont les dispositions. Les travaux de Paul-Carrière (2016) ont permis de mettre en évidence les distinctions entre ces deux termes. L'attitude est plus spécifiquement étudiée en psychologie, tandis que les dispositions sont plutôt étudiées en philosophie et en sociologie. Les dispositions viendraient constituer une attitude qui serait plus globale. D'ailleurs on dira plus volontiers les dispositions au pluriel et l'attitude au singulier. L'apprenance qui est une attitude globale trouverait donc ses sources parmi des dispositions multiples. Cette attitude et ses dispositions concerneraient le rapport au savoir et à l'apprentissage (Carré, 2020). Comme nous l'avons vu, l'apprenance résulte de dispositions cognitives, conatives et affectives relatives à l'acte d'apprendre. Elles proviennent d'expériences passées plus ou moins heureuses, notamment scolaires, de la socialisation, des habitudes familiales et culturelles, etc. C'est la raison pour laquelle la dimension biographique est si importante pour saisir la manière dont s'est tissée l'apprenance. Ainsi, les travaux de Pineau (1992) et de Dominicé (2007) sur les histoires de vie en formation et la biographie scolaire apportent un éclairage particulièrement intéressant pour saisir l'apprenance en contexte de recherche.

Ainsi, l'appartenance sociale fait partie des composantes des facteurs endogènes de l'apprenance : origines sociales, niveau d'études, catégorie socioprofessionnelle déterminent une large part du rapport à la formation, à l'emploi, au travail… Il en découle des inégalités importantes entre les individus. En effet, ces variables sociodémographiques sont le plus souvent corrélées au rapport à l'apprentissage tout au long de la vie et donc à l'apprenance. La disponibilité des uns et des unes pour entrer en formation n'est pas non plus toujours équivalente : les charges domestiques reposant encore souvent davantage sur les femmes que sur les hommes. Mais, ces facteurs sociaux ne déterminent pas tout. Comme le rapporte Lahire, hommes et femmes sont pluriels et singuliers et il est possible de sortir du chemin de nos prétendues destinées.

Dans les facteurs endogènes, nous retrouvons également les effets de l'empreinte scolaire, la perception subjective de l'âge, la conception de soi-même en tant qu'apprenant.e, les capacités de mémorisation, d'attention, les biais cognitifs dont nous pouvons être victimes. Parmi ces facteurs endogènes de l'apprenance, nous relevons également le sentiment d'efficacité personnelle (Bandura, 2003) qui concerne la croyance de l'individu en sa capacité à être efficace dans une action, à pouvoir en obtenir ce qu'il attend. Cela va nécessairement avoir un impact sur la persistance des efforts, la persévérance dans l'action. La notion d'autodétermination est également déterminante pour comprendre l'apprenance. L'autodétermination est au cœur de travaux de Deci et Ryan (2012) sur la motivation qui est l'ensemble des facteurs qui déterminent l'action et le comportement d'un individu pour atteindre un objectif ou réaliser une activité. Elle est ce qui pousse à agir et à persévérer dans l'action. Elle relève du processus cognitif. C'est-à-dire qu'elle consiste, du côté des apprentissages, à susciter chez l'apprenant.e l'envie, le désir d'apprendre, à capter son attention, à l' intéresser et à le conduire à des comportements apprenants.

Deci et Ryan proposent une approche de la motivation plus ou moins autodéterminée, intrinsèque ou extrinsèque pouvant avoir différents types de régulations externes et enfin l'amotivation ou absence de motivation pour une tâche spécifique. Les multiples théories de la motivation démontrent combien, dans nos conduites d'apprentissage, les valeurs que nous accordons à nos buts, notre sentiment d'efficacité personnelle dans l'apprentissage et notre sentiment d'autodétermination sont prégnants. Au plan affectif, une motivation intrinsèque pour un savoir quel qu'il soit contribuera positivement à notre volonté d'apprendre avec plaisir et curiosité.

La motivation intrinsèque intervient lorsque la raison derrière les agissements d'un individu est issue d'une relation directe entre elle et la tâche qu'elle accomplit. En d'autres termes, ce type de motivation est présent lorsqu'on fait quelque chose simplement dans le but de faire cette chose, et non pas en raison d'un facteur externe. La motivation intrinsèque (Deci, 1975, Deci & Ryan, 1985, Ryan & Deci, 2000) renvoie à la pratique volontaire d'une activité pour l'intérêt qu'elle présente en elle-même et en l'absence de récompense extérieure. L'engagement dans la tâche vient de l'individu. L'action est conduite uniquement par l'intérêt

et le plaisir que l'individu trouve à l'action, sans attente de récompense externe. L'intérêt serait une « *prédisposition relativement stable au réengagement envers une classe particulière de contenu* » (Fenouillet, 2012, cité par Carré, 2020, p.150). L'intérêt peut s'exprimer dans deux cas particuliers. Tout d'abord, l'intérêt peut être individuel, il émane donc directement de la personne. Il correspond au versant dispositionnel et donc aux préférences du sujet, qui vont avoir un impact sur les performances cognitives (attention, mémoire, persistance des efforts, etc.). L'intérêt individuel se construit progressivement et il aurait « *des effets à long terme sur les connaissances et les valeurs de la personne* ». L'intérêt peut être situationnel, auquel cas il émane de la situation et est une réaction instantanée aux stimulations de l'environnement. Il a « *peu d'influence à court terme sur les connaissances et les valeurs de l'individu* » (Fenouillet, 2012, cité par Carré, 2020, p.150). Cependant, l'intérêt individuel peut surgir à la suite d'une confrontation à une situation, c'est-à-dire en partant d'un intérêt situationnel. Ce dernier pourrait se convertir en intérêt individuel suite à un processus d'internalisation des circonstances externes, à condition qu'il soit compatible avec le sens profond que l'individu a de lui-même. Cet intérêt situationnel de départ pourrait ainsi persister et se transformer en intérêt individuel. Cela nécessite alors un processus d'amplification de l'intérêt émotionnel déclenché par la situation (Fenouillet, 2012, p.145, cité par Carré, 2020).

Les dispositions à apprendre des individus sont au cœur de l'attitude d'apprenance et sont en interaction permanente avec les opportunités offertes par l'environnement du sujet (facteurs exogènes) et les conduites que nous adoptons face à elles (facteurs énactifs). L'apprenance serait donc avant tout adossée à l'intérêt individuel, à la motivation intrinsèque, à des facteurs endogènes, même si cet intérêt individuel peut émerger ou être stimulé par des facteurs exogènes (Carré, 2020, p.150). Comme nous l'avons vu, il convient de distinguer l'apprenance qui est une attitude relevant de dispositions par essence précomportementales, de l'apprentissage qui correspond à des comportements et conduites, et de la motivation qui fait le lien entre dispositions et comportements.

2.3.5 Les facteurs exogènes de l'apprenance : les contextes d'apprentissage

L'apprenance pourrait favoriser l'autoformation. Cette notion, qui a pris son essor dans les années 1980, est venue nuancer le terme d'autodidaxie, en proposant plutôt une approche par l'apprentissage autodirigé. En effet, la définition de l'apprenance indique que cette dernière peut s'exprimer en toute circonstance, en tout lieu, en favorisant l'apprentissage quelle qu'en soit la manière : en milieu formel ou informel, de manière plus ou moins consciente ou inconsciente, plus ou moins volontaire ou involontaire comme le montre cette classification.

Les facteurs exogènes correspondent aux environnements personnels d'apprentissage et se composent de 3 contextes particuliers d'apprentissage (Carré, 2020, p. 205) :

- Formel : en milieu organisé de formation où il y a une véritable intention d'action exercée par un.e enseignant.e ou un.e formateur.rice sur la personne en

apprentissage. Il s'agit donc d'un contexte délibérément conçu pour organiser l'apprentissage d'autrui.

- Semi-formel : en milieu informel, à l'aide d'outils de formation formels. Il s'agit ici de situations faisant appel à des programmes pédagogiques formels, conçus et diffusés avec une intention pédagogique, dans des situations d'apprentissage privées, informelles, sans inscription dans une institution éducative. Il y a donc une liberté totale d'usage des ressources pour l'apprenant.e (exemples : tutoriels en ligne, webinars, MOOC, Edutainment, …).
- Informel : en dehors de tout milieu ou agent éducatif. On peut parler ici d'apprentissage « tout au large de la vie ». On peut citer de nombreux exemples de lieux d'apprentissages « buissonniers » ou « souterrains » : le milieu familial, les loisirs, le tourisme, la religion, le milieu associatif, le travail. Les contenus touchent à tous les domaines : langues étrangères, bricolage, jardinage, éducation des enfants, musique, informatique… Il s'agit de la partie immergée de l'iceberg des apprentissages des adultes.

2.3.6 Les facteurs énactifs de l'apprenance : les pratiques d'apprentissage

Comme nous l'avons vu précédemment, les facteurs énactifs correspondent aux comportements. Ils sont constamment en relation avec les deux autres pôles : endogènes et éxogènes. Dans le cas de l'apprenance, ils concernent les pratiques apprenantes effectives. « *Dans notre cadre d'analyse, l'apprentissage sera compris comme le produit plus ou moins réussi des interactions triadiques, en situation, de facteurs endogènes (dispositions), exogènes (contextes) et énactifs (pratiques). Une situation d'apprentissage est donc la réunion, pour un même sujet, de trois sortes d'influences : ses dispositions « déjà là » à l'égard de l'apprentissage en question, le contexte dans lequel celui-ci peut (ou non) se déployer, et ses propres comportements « en situation »* ». (Carré, 2020, p.201)

Carré (2020, p.p.204,205) propose 9 situations d'apprentissage en se basant sur ses propres travaux et ceux d'autres chercheurs portant sur la formation, l'autoformation et l'apprenance. Le tableau ci-dessous croise les trois contextes vus précédemment avec la catégorisation des apprentissages de Schugurensky (2007), construite à partir des critères d'intentionnalité et de prise de conscience. Elles sont rapprochées des catégories biographiques de Legrand (2000, cité par Carré 2020), dans le cadre sociocognitif de Bandura (1986, cité par Carré 2020).

La modalité intentionnelle fait référence au projet d'apprentissage de l'adulte (Tough, 1971, cité par Carré 2020), au pôle biographique de l'événement « actif » (Legrand) et à l'agentivité, ce « pouvoir d'être à l'origine d'actes visant des buts donnés (Bandura, 2009, p.23, cité par Carré, 2020), au choix, à la décision (Bandura, 1986, cité par Carré 2020). Il s'agit donc « *d'apprentissages intentionnels, souvent autodirigés, donc à la fois volontaires et conscients* » (Carré, 2020, p.204). On retrouve ici la notion d'agentivité par le caractère intentionnel de cette modalité d'apprentissage. Les apprentissages intentionnels des adultes sont innombrables, omniprésents et corrélés avec le développement des outils de communication

digitaux (Nagels, Carré, 2016 ; Carré, 2020, p.206). On les retrouve énormément dans le quotidien des adultes en contextes informels et semi-formels (et quelquefois en milieu formel), dans leurs loisirs, au travail, les formations choisies. S'expriment ici les notions de savoir apprendre (autorégulation), vouloir apprendre (motivation) et pouvoir apprendre (facilitation) découlant du savoir agir, vouloir agir et pouvoir agir de Le Boterf (2003, cité par Carré, 2005, 2020, p.p 208-212) :

- Du *vouloir apprendre* découle la notion de motivation. Carré (2020), s'appuyant sur ses propres travaux, notamment les principaux vecteurs de l'intention d'apprendre (Carré, 2005), ceux de Fenouillet (2012) sur le modèle intégratif, ceux de Bandura (1986) sur la théorie socio-cognitive et ceux de Vallerand (2009) en parallèle des travaux de Deci et Ryan portant sur l'autodétermination, propose une modélisation appliquée à la situation spécifique de l'engagement en formation des adultes.

Processus motivationnel	Lié au but final de l'action	Lié au moyen de formation
Valeur	Importance perçue des motifs d'engagement.	Instrumentalité perçue des moyens d'apprendre.
Prédiction	Attente de résultats relatifs au but final poursuivi.	Sentiment d'efficacité à apprendre.
Autodétermination	Degré de liberté dans le choix du but.	Degré de liberté dans le choix des moyens d'apprendre.

Tableau 4 : Processus motivationnels de l'apprentissage des adultes (Carré, 2020, p.208, adapté de Carré, 2005, p.142)

Ainsi, selon ce modèle, l'apprentissage intentionnel de l'adulte serait régi par l'articulation entre moyens de formation (ou d'apprentissage) et buts. Six paramètres viennent ici nourrir la motivation et donc le vouloir apprendre de manière combinatoire variable selon les situations. « *D'un côté, la valeur du but final poursuivi par le sujet, son anticipation du résultat et de ses chances de l'atteindre détermineront la nature et l'intensité de son engagement initial, éventuellement pondérés par le sentiment d'autodétermination dans le choix de ce but, y compris dans une éventuelle situation d'obligation d'entrer en formation. […] D'un autre côté, la même combinaison entre valeurs, prédiction des résultats et sentiment d'autodétermination portera sur les moyens pédagogiques disponibles pour mener à bien le projet.* » (Carré, 2020, p.209)

- *Du savoir apprendre* découle la notion d'autorégulation des apprentissages. Il s'agit d' « *un processus multidimensionnel par lequel les apprenants génèrent, contrôlent et adaptent de façon proactive leurs pensées, leurs comportements et leurs sentiments en poursuivant leurs buts personnels* » (Bembenutty, Cleary, Kitsantas,

2013, p.XI, cités par Carré, 2020). Il existe une interdépendance entre motivation exécutive et autorégulation. « *On parlera d'apprentissage autodirigé lorsque la motivation à apprendre est autodéterminée et couplée à un mode autorégulé de gestion des moyens d'apprentissage* » (Carré, 2020, p.209).

- Du *pouvoir apprendre* découle la notion de facilitation. Le pouvoir apprendre traverse l'ensemble des modalités d'apprentissage et de contextes possibles et recouvre la nature des ressources disponibles quelles qu'elles soient au sein de l'environnement du sujet social apprenant. Elles représentent donc le pôle exogène et sont en interactions avec les deux autres pôles : énactif et endogène. Nous verrons dans la partie discussion comment faciliter l'apprenance afin d'accompagner et favoriser la résilience.

La modalité incidente correspond aux occasions d'apprentissages conscients inattendues. Cela renvoie à la notion de fortuité chez Bandura et au pôle biographique de l'événement passif chez Legrand. Ce sont par exemples des rencontres, des événements indépendants de la volonté qui vont devenir des occasions d'apprentissage. Il s'agit donc d'apprentissages involontaires, mais conscients.

La modalité implicite renvoie aux effets d'apprentissage diffus et progressifs de l'expérience et de la socialisation. Cela correspond au pôle de la nécessité chez Legrand (2000, cité par Carré 2020). Ce sont donc des apprentissages non conscients et involontaires. Pour autant, ils peuvent être la porte d'entrée à des apprentissages conscients à posteriori.

Modalité d'apprentissage / Contexte	Intentionnelle (projet)	Incidente (hasard)	Implicite (socialisation)
	Volontaire Conscient	**Involontaire Conscient**	**Involontaire Inconscient**
Formel (en milieu organisé de formation)	Apprentissage volontaire dans un stage, cours ou une formation instituée.	Situation ou information inattendue, évènement imprévu lors d'une formation.	Empreinte scolaire. Curriculum caché. Coutumes pédagogiques.
Semi-formel (en milieu informel, à l'aide d'outils de formation formels)	Projet d'apprentissage sur YouTube, Mooc, tutoriel, outil d'autoformation…	Information obtenue par sérendipité ou errance en marge du programme formel.	Effet indirect des pratiques de lecture, Internet, télévision, réseaux et échanges sociaux…
Informel (en dehors de tout milieu ou agent éducatif)	Projet d'autoformation. Épisode autodidactique.	Expérience, évènement apprenant vécu dans la vie quotidienne : travail, loisirs, famille.	

Tableau 5 : « Neuf situations d'apprentissage (d'après Schugurensky, 2007 ; Legrand, 2000 ; Bandura, 1986) » (Carré, 2020, p.205)

Nous verrons que les femmes ayant participé à notre recherche ont effectué des apprentissages dans différents types de contextes et différents niveaux de conscience et de volonté. Il n'en demeure pas moins que des apprentissages réels ont pu se faire, en étant possiblement soutenus par une attitude d'apprenance et ont joué un rôle important dans leur processus de résilience. L'existence et le développement d'internet, que l'on appelle aussi tsunami ou révolution numérique, a influé dans les apprentissages réalisés par ces femmes. En effet l'accès facilité à l'information, au savoir et aux échanges entre individus par le développement de l'internet 2.0 a contribué à des apprentissages autodirigés. Cependant, internet n'a pas été la seule source de savoir des femmes de notre étude, nous verrons qu'elles ont également utilisé d'autres ressources telles que des livres, des groupes de parole que l'on pourrait rapprocher de l'idée de communauté d'apprentissage, des rencontres avec des professionnel.le.s et des pairs ayant vécu des traumatismes similaires aux leurs, etc. Le fait même d'avoir été victime de violence a été une source d'apprentissage par l'expérience vécue et son analyse à posteriori. Certaines de ces femmes sont aujourd'hui capables de partager cette expérience et les connaissances qu'elles en ont tiré pour informer et prévenir d'autres femmes des risques de certaines relations, par exemple.

2.3.7 Apprenance et résilience

Comme nous l'avons abordé, l'apprenance est une attitude qui précède et favorise l'apprentissage. Les traces de cette apprenance se relèvent par des pratiques qui s'inscrivent au sein d'un environnement mouvant. Mais une apprenance pour quoi et pour quoi faire ? Cette question nous ramène à celle du « qu'est-ce qu'apprendre ? ».

*« L'apprentissage est avant tout appréhendé comme un processus de construction de sens. [Selon Barth], « Ce n'est donc pas l'information exposée qui nous informe d'abord, mais le sens que nous pouvons donner à cette information dans une situation donnée. [C'est] une interaction entre, d'une part, ces éléments d'information auxquels je suis objectivement confronté et, d'autre part, les dispositions internes que je mobilise dans la situation pour sélectionner et traiter cette information, et finalement lui donner sens. » » (*Bourgeois,1996, p.10)

L'apprenance peut s'exprimer dans tout type de situation, mais dans cette recherche, celle-ci serait proche d'une étude, d'une activité désintéressée, selon Reboul (2010, p.79-82) « *elle ne découle pas d'un besoin utilitaire ou religieux, mais de l'« étonnement », qui nous pousse à chercher pourquoi il y a quelque chose plutôt que rien »*. L'étude est une activité libre et motivée intrinsèquement pour le plaisir de comprendre. La notion de plaisir est toutefois à relativiser, ici, car le sujet des violences faites aux femmes n'est pas vraiment une source de plaisir. Pour autant, chez les femmes ayant participé à notre recherche, la quête de sens peut apporter une compréhension sur une situation traumatogène vécue et apporter ainsi un soulagement et une réattribution de la responsabilité à l'auteur.rice des faits. Qu'entend-on par comprendre ? Comprendre vient du latin *compre(he)ndere*, qui pourrait se traduire par « saisir ensemble ». Reboul ajoute que « *Comprendre, c'est […] échapper à l'irréversibilité du temps, c'est pouvoir remonter de l'après à l'avant, de l'effet à la cause, du « que » au « parce que ». »*

L'apprenance est une attitude favorable à l'apprentissage tout au long de la vie qui permet aux individus de s'adapter à un monde changeant. Ainsi, le monde et la société se transforment et cela oblige les individus à s'y adapter. L'apprenance permet de développer des compétences nouvelles pour sans cesse évoluer au sein de cet environnement mouvant, voire instable. S'il est des savoirs, des connaissances et des compétences qui se développent dans le cadre de la vie professionnelle et qui sont alors valorisables même monnayables, il en est aussi des plus douces, voire des plus intimes qui permettent de rendre le monde plus intelligible, la vie plus agréable et qui peuvent apporter du bien-être. La vie n'est pas un long fleuve tranquille et chacun.e de nous est amené.e à affronter des épreuves plus ou moins difficiles. Certains et certaines d'entre nous peuvent être durement touché.e.s par les affres de la vie dont la violence humaine peut faire partie. On peut alors être victimes de faits graves pouvant conduire à développer un traumatisme dont il faudra se défaire. Il ne s'agit pas là d'une injonction, ni d'une obligation à devoir se défaire d'un traumatisme, mais plutôt d'un besoin vital, car vivre en étant traumatisé.e revient à vivre quotidiennement au milieu d'un champ de mines. C'est dans cette situation que l'apprenance a sans doute un rôle à jouer : par

cette attitude favorable à l'apprentissage tout au long de la vie, mais aussi sur, par et pour la vie, il est sans doute possible de soutenir la résilience. En effet, cette capacité à rebondir après un traumatisme nécessite de la compréhension et des connaissances pour comprendre sa propre histoire et ainsi avancer à nouveau sans rester figé.e dans la blessure.

Par cette recherche, nous nous intéressons plus particulièrement à l'apprenance, comme ressource interne de l'individu favorisant l'apprentissage et pouvant conduire à des pratiques apprenantes qui puisent des savoirs au sein de ressources externes. Nous nous demandons comment l'apprenance vient possiblement soutenir la résilience. Par ricochet, nous nous demandons quelles sont les ressources externes mobilisées par le sujet, en quoi elles contribuent à la résilience et en quoi elles répondent à une quête de sens chez les individus ayant été traumatisés. L'apprenance, dont on aperçoit les contours parmi les différents facteurs de résilience présentés en amont, pourrait sans doute apporter de nouveaux éclairages quant aux facteurs de résilience.

Synthèse

La psychologie positive se concentre sur l'épanouissement humain et le bien-être. Elle diffère de la pensée positive et repose sur des bases scientifiques solides. Elle explore les forces personnelles, le sens de la vie, les relations saines, la motivation, le bonheur, la résilience, et plus encore. Ses méthodes de recherche sont variées mais axées sur des données mesurables.

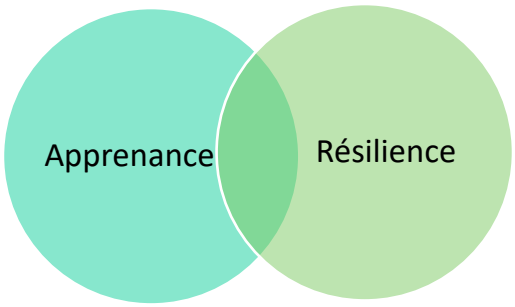
La résilience, en psychologie positive, se définit comme la capacité à surmonter des épreuves et à se développer malgré elles. Elle englobe des qualités d'adaptation et ne garantit pas de se développer pour tous les traumatismes. Ce processus, étudié dans divers domaines, résulte de l'interaction entre les dispositions personnelles et l'environnement. Il inclut l'identification d'un traumatisme, la mise en place de stratégies pour y faire face, et la possibilité d'un épanouissement au-delà du traumatisme. Le sens joue un rôle essentiel dans la résilience. Comprendre et donner un sens à un traumatisme permet de l'intégrer intellectuellement. Les facteurs de résilience, internes, familiaux ou liés à l'environnement, incluent le sentiment de compétence personnelle, la capacité à planifier, l'autonomie, la sociabilité, l'empathie, l'optimisme, et d'autres traits de personnalité et compétences sociales. Enfin, il existe de nombreux outils d'évaluation de la résilience, dont l'échelle de Connor et Davidson (2003).

Dans notre société actuelle, les changements surviennent rapidement, créant une "société de l'accélération". Les adultes doivent constamment s'adapter aux nouvelles technologies et méthodes de travail. L'apprentissage ne se limite plus aux formations formelles, il englobe l'apprentissage informel au travail et dans la vie quotidienne. La source de l'information importe moins depuis l'ère d'Internet, mais son utilisation est essentielle. La formation des adultes se tourne vers une culture centrée sur l'apprendre/l'acte d'apprendre. L'apprenance est devenue cruciale ces dernières années, passant de la formation à l'apprentissage, motivée par la passion, le besoin, ou l'intérêt. Elle favorise l'adaptation dans un monde en constante évolution et peut contribuer à la résilience après des traumatismes, en facilitant la quête de sens.

Partie 3 : Revue de littérature : Lien entre apprenance et résilience

3 Revue de littérature : Lien entre apprenance et résilience ?

Nous avons présenté précédemment les résultats d'une revue de littérature sur le traitement des violences faites aux femmes par la recherche en nous intéressant déjà aux liens avec la résilience et les apprentissages, mais il convient ici d'être plus précis. Cette enquête exploratoire et le cadre conceptuel de cette recherche nous ont permis de formuler des questions et d'envisager des hypothèses reliant l'apprenance à la résilience, mais ce lien a-t-il déjà été établi ?



Une recherche en anglais et en français, sur la base de données PsycInfo a permis de déterminer, qu'à ce jour, aucune étude n'a été réalisée sur ce sujet en dehors de nos publications personnelles (Dupouy, Carré, 2021). L'association des termes apprenance et résilience ne donne aucun résultat. L'association des termes résilience et apprentissage conduit à des articles portant sur l'école, l'autisme et la relation éducative. Les termes résilience et éducation abordent l'école et la maladie. Lorsque l'on ajoute à ces termes la notion de violence, nous ne trouvons aucun article explorant le lien que nous établissons.

Mots clés	Nombres de résultats	Thématiques abordées
Résilience - Apprenance	0	
Résilience - Apprentissage	5	Ecole, autisme, relation éducative
Résilience - Education	3083	Ecole, maladie
Résilience – Education – Violence	186	Aucun article n'explore le lien que nous établissons
Résilience – Apprentissage (learning) - Violence	250	Aucun article n'explore le lien que nous établissons

Tableau 6 : Recherche par mots-clés effectuée sur PsycINFO reliant résilience et apprenance.

Le moteur de recherche de la bibliothèque de l'Université Paris Nanterre rassemblant des dizaines de bases de données scientifiques propose davantage de résultats, sans pour autant établir le lien que nous étudions.

Mots clés	Nombres de résultats	Thématiques abordées
Résilience - Apprenance	2	Résilience et apprenance
Résilience – Apprentissage (learning)	183	Ecole, pédagogie, résilience organisationnelle et environnementale
Résilience - Education	59 579	Ecole, maladie, handicap, écologie
Résilience – Education – Violence	15 704	Adolescence, maltraitance chez les enfants. Aucun article n'explore le lien que nous établissons.
Résilience – Apprentissage - Violence	35	Identité, culture, adolescence. Aucun article n'explore le lien que nous établissons

Tableau 7 : Recherche par mots-clés effectuée sur Sudoc Abes (Université Paris Nanterre) reliant résilience et apprenance.

Une autre recherche sur les bases de données avec pour mots clé « apprentissage violences sexuelles » produit 640 résultats mais qui n'ont rien de pertinent au regard du sujet auquel nous nous intéressons, puisqu'ils proposent des articles en lien avec la formation du personnel scolaire pour prévenir les violences sexuelles chez les jeunes ; les obligations déontologiques des juges face aux victimes de violences sexuelles ; la sexualité des jeunes ; l'inclusion de la diversité sexuelle à l'école ; l'adaptation scolaire des enfants victimes ; l'éducation à la citoyenneté. Quant à la recherche par mots clés portant sur « apprentissages violences conjugales », on obtient 233 résultats. Beaucoup portent sur les enfants témoins de violences conjugales. On en trouve un sur la vulnérabilité des femmes victimes et un autre sur la thérapie de couple. On ne trouve donc rien de cohérent avec notre sujet.

Malgré cette absence de lien entre apprenance/apprentissage et résilience au sein de la littérature existante, nous avons déjà fait précédemment un parallèle avec les concepts de ressources psychologiques et d'adaptation. Nous pouvons également établir un rapprochement entre les femmes que nous étudions et les patient.e.s expert.e.s ou expert.e.s profanes qui, suite à la révélation d'une maladie, se mettent à apprendre sur celle-ci, tant sur le plan de l'expérience que sur le plan théorique, afin de comprendre et augmenter leur sentiment de contrôle. En effet, les patients peuvent développer des compétences, grâce à l'éducation thérapeutique, dans certains cas, et de par leur expérience personnelle de la maladie. Parfois d'ailleurs, les patients sont d'excellentes sources d'information sur les aspects pratiques de la gestion de la maladie au quotidien. A la suite de quoi, ces patient.e.s en accompagnent d'autres, en leur transmettant leur savoir (Tourette-Turgis, 2015). La maladie devient alors une occasion d'apprentissage. Les travaux de Catherine Tourette-Turgis explorent dès les années 1985, les effets de la maladie sur l'apprentissage et vice et versa, notamment auprès de malades du sida. Elle découvre par les entretiens qu'elle mène auprès d'elles et eux que ces patient.e.s "*désiraient parler, enseigner, apprendre, se rendre utiles aux autres, à la médecine, aux associations. Les malades du sida évoquaient spontanément en quoi*

la maladie les avait transformés, leur avait enseigné et appris des choses, y compris négatives" (Tourette-Turgis, 2015). Pour autant, les situations des malades et celles des femmes victimes de violences sont tout à fait différentes. La maladie est le fait de la nature et non d'une intention volontaire et malveillante d'autrui. Les apprentissages sur la maladie sont fluctuants et volatiles car la maladie et la guérison peuvent évoluer. De plus, les découvertes médicales peuvent rendre certaines connaissances obsolètes. Il n'en va pas de même des apprentissages réalisés après avoir été victime de violences. C'est ce que nous verrons à la lecture des résultats de cette recherche doctorale.

Comme l'indique Cristol (2021), les situations de licenciement sont aussi des situations qui conduisent à une obligation de rebondir. Certaines personnes face à un licenciement se mettent alors à apprendre pour devenir entrepreneur.se, reprendre une entreprise ou gérer une affaire familiale. Le motif économique serait alors un activateur d'apprenance et de résilience face à la perte d'un emploi, mais ne saurait être la seule explication au démarrage d'un projet entrepreneurial. En effet, Scott et Twomey (1988, cités par Nyock, Nyock Ilouga, Hikkerova, 2013) identifient deux groupes de facteurs qui influencent les aspirations entrepreneuriales :

- Les facteurs de prédisposition comprenant les expériences personnelles, l'influence des parents, les modèles de rôle, la connaissance de soi et de la réalité des organisations.
- Les facteurs déclencheurs comprenant la recherche d'emploi, l'expérience ou la situation de chômage.

« Ces facteurs ont un impact sur l'évolution des préférences professionnelles entrepreneuriales mais également sur la génération d'une idée entrepreneuriale. L'idée et le désir d'entreprendre échappent à la simple analyse économique, ils se forgent sur un environnement favorable, celui d'un individu inscrit dans une culture, une histoire, des valeurs et des aspirations porteuses d'attitudes et de comportement d'entrepreneur » (Nyock, Nyock Ilouga, Hikkerova, 2013, p.48 citant Emin, 2004 ; Battistelli, 2006). Un projet entrepreneurial trouve donc son origine dans des facteurs endogènes dispositionnels liés à l'histoire de vie, l'histoire familiale, les dispositions à l'autodirection, à l'apprenance et est également influencé par l'environnement familial, éducatif, professionnel, économique, social et culturel.

Le choc de l'incarcération est également un possible activateur d'apprenance conduisant à des apprentissages multiples, à des lectures, voire à une reprise d'études. Les travaux de Salane (2010, cité par Giraud, 2010) sur les détenus-étudiants montrent que les motivations à la reprise d'études, à l'approfondissement de ses connaissances et au comblement de lacunes sont multiples. Les détenus-étudiant.e.s témoignent du fait que la reprise d'études leur permet de ne pas sombrer et d'occuper intelligemment leur cerveau et leur temps en un lieu où le temps peut sembler s'écouler lentement. D'autres espèrent, par cette reprise d'études obtenir des remises de peine ou certains avantages au cours de leur détention. Au-delà de cela, les détenus-étudiants évoquent aussi des motifs identitaires et psychologiques

qui nous font penser à l'inscription dans un parcours de résilience. Il y est évoqué la volonté de se construire et se reconstruire, de restaurer ou modifier une identité sociale perdue ou dévalorisée dans le but de se démarquer des autres et de se préparer à la sortie de prison. Ces détenus-étudiants développent des nouvelles compétences et acquièrent de nouvelles connaissances, par exemple en communication écrite, en droit, en gestion administrative qui font d'eux de possibles ressources pour les autres détenus.

Par ailleurs, nous pouvons faire un rapprochement avec les travaux de Paulo Freire sur l'expérience vécue de l'oppression où les pédagogies critiques accordent de la valeur aux savoirs des opprimé.e.s et/ou des premier.ère.s concerné.e.s. Ces savoirs participeraient au processus de conscientisation, d'émancipation sociale et de libération. Freire (1977, p.22) propose une pédagogie conscientisante « *qui fait de l'oppression et de ses causes un objet de réflexion des opprimés d'où résultera nécessairement leur engagement dans une lutte pour leur libération, à travers laquelle cette pédagogie s'exercera et se renouvellera*. »

Ainsi, notre revue de lecture bien que touchant du doigt un possible lien entre apprenance et résilience, ne l'aborde pas directement. Ce champ ne semble pas avoir été exploré. Pourtant, comme nous allons le voir grâce aux deux enquêtes menées, ce lien peut effectivement être établi. Aussi, nous pouvons nous demander quel est le rôle de l'apprenance dans le parcours de résilience de femmes ayant été victimes de violences et plus particulièrement quelles est son origine et comment s'est-elle ancrée dans les dispositions individuelles de ces femmes ? Quels comportements engendre-t-elle ? En quoi est-elle influencée par l'environnement ? Comment l'apprenance de ces femmes modifie-t-elle l'environnement ?

Synthèse

Dans notre recherche sur les liens entre apprenance et résilience en relation avec les violences faites aux femmes, nous avons constaté qu'aucune étude préexistante n'a exploré ce sujet. Les recherches menées en utilisant diverses combinaisons de mots-clés n'ont pas révélé de résultats pertinents.

Malgré l'absence de preuves directes de la corrélation entre apprenance et résilience, nous pouvons faire des parallèles avec d'autres domaines. Par exemple, des personnes ayant vécu des traumatismes peuvent développer des compétences et des connaissances pour mieux comprendre et contrôler leur situation, ce qui peut être considéré comme une forme d'apprentissage, dont l'apprenance pourrait être à l'origine. De plus, des situations telles que le licenciement ou l'incarcération peuvent également stimuler l'apprenance en conduisant à des apprentissages multiples et à une quête de sens.

En fin de compte, bien que le lien entre apprenance et résilience chez les femmes victimes de violences ne soit pas directement abordé dans la littérature existante, il semble y avoir des éléments de preuve suggérant que ce lien mérite d'être exploré. Notre recherche vise à comprendre comment l'apprenance joue un rôle dans le parcours de résilience de ces femmes, en examinant son origine, son influence sur les comportements et son interaction avec l'environnement.

Partie 4 : Etude empirique : 1ère enquête

4 Etude empirique : 1ère enquête

" *Derrière la clameur de la victime se trouve une souffrance qui crie moins vengeance que récit."*

Paul Ricoeur

4.1 Contexte de l'enquête

4.1.1 Premiers questionnements et hypothèses de recherche

Notre questionnement, né d'un rapport personnel de proximité avec l'objet de recherche, nous a conduite à un étonnement, celui de la découverte de l'existence récente d'une association accompagnant des femmes ayant été victimes de violences à développer un projet entrepreneurial dans le but de se reconstruire. Pour cela, l'association était en lien avec deux grandes écoles de commerce qui proposaient à ces femmes une formation à raison d'une à deux journées par semaine, pendant une année universitaire. Nous avons pris contact avec la présidente de l'association qui nous a proposé de l'intégrer en tant que doctorante en recherche de thèse. C'est dans ce cadre que nous avons pu rencontrer les femmes bénéficiaires du programme de l'association. Lors de ces rencontres, nous avons eu un second étonnement : certaines de ces femmes avaient des projets altruistes, en lien avec le traumatisme qu'elles avaient vécu ou plus particulièrement avec les ressources qui les avaient aidées à se rétablir. C'est ainsi que certaines questions et hypothèses de recherche ont émergé. La première question était de savoir en quoi le fait de s'engager dans un projet entrepreneurial pouvait être un facteur de résilience, puis s'il pouvait y avoir un lien entre leur rapport à l'apprentissage et la résilience. Comme nous le disions, certaines de ces femmes avaient des projets en lien avec les ressources les ayant aidées à se reconstruire après le traumatisme, nous avons donc cherché à comprendre comment s'était construit ce projet, pourquoi et en quoi il leur était bénéfique dans leur processus de résilience.

L'hypothèse générale d'un lien entre apprenance et résilience a été formulée à la suite de cette première enquête portant sur les ressources du rétablissement de femmes ayant été victimes de violences sexuelles, physiques, psychologiques au cours de l'enfance ou de l'âge adulte.

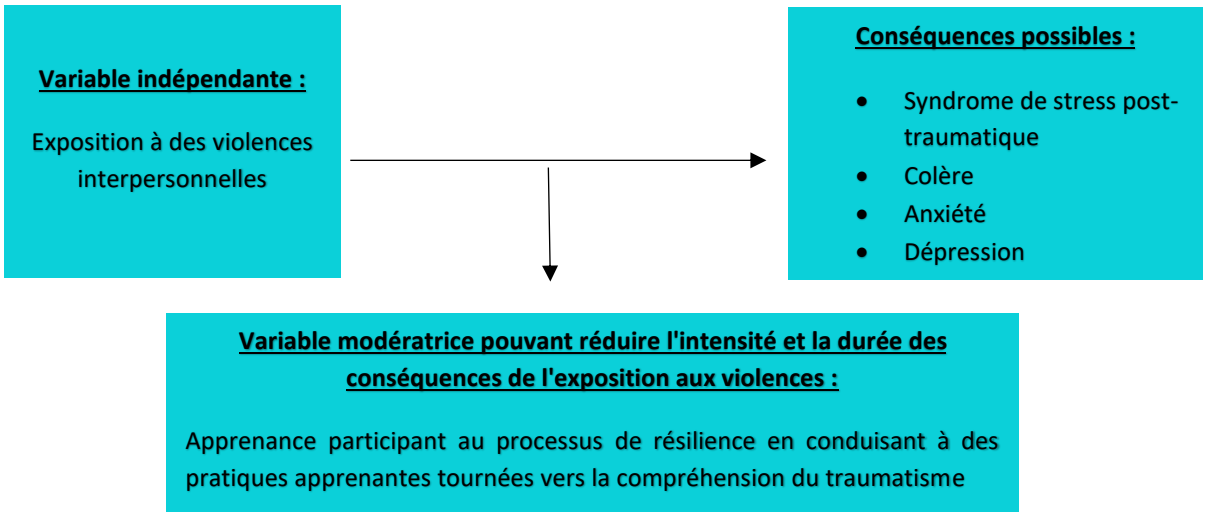


Figure 5 : Hypothèse générale

Notre public étant dit "sensible" eu égard aux violences dont il a été victime, il convient de caractériser ces violences afin de mieux appréhender notre public.

4.1.2 Définition des violences sexuelles

Les femmes que nous avons rencontrées ont majoritairement été victimes de violences au cours de l'enfance et pour une majorité de violences sexuelles. « *Les violences sexuelles sont des agressions en rapport avec la sexualité de l'agresseur et de l'agressé ; concernant les femmes, elles peuvent être sexistes ou/et homophobes lorsqu'elles sont commises pour stigmatiser une femme homosexuelle. Ce sont quelquefois des mots – des attitudes dans le cas du harcèlement sexuel –, mais surtout des actes, des pratiques sexuelles, infligés à une personne qui les refuse. Pour les imposer, l'agresseur utilise la force physique, les brutalités, voire les tortures, les menaces de tous ordres, ou encore la persuasion ou le chantage affectif ; enfin, il peut abuser de son pouvoir lorsqu'il est en position d'autorité. Ce n'est pas la nature de l'acte qui définit la violence, mais l'imposition de l'acte à une personne qui n'y consent pas. Le droit français, selon une rhétorique juridique qui peut apparaître tautologique, en définissant l'agression sexuelle comme « toute atteinte sexuelle commise avec violence, contrainte, menace ou surprise » (article 222-22 du code pénal), s'inscrit dans cette logique. Les violences sexuelles comprennent plus particulièrement le viol et les agressions sexuelles.* » (Jaspard, 2011, p.p. 63-84)

Le viol est défini par le Code pénal (article 222-23) comme tout acte de pénétration sexuelle (avec une partie du corps ou un objet), de quelque nature que ce soit (de la bouche, du vagin ou de l'anus), commis sur la personne d'autrui par violence, contrainte, menace ou surprise. Le viol est dit conjugal lorsqu'il est commis par un petit ami, ex-petit ami, conjoint, ex-conjoint liés ou non par un Pacs ou un contrat de mariage. Le viol est dit incestueux quand il est commis par un membre de la famille.

Les autres violences sexuelles sont toutes les autres formes d'agressions sexuelles sans pénétration, commises sur personne mineure ou majeure, avec ou sans attouchement : « agression sexuelle », « atteinte sexuelle », « exhibition sexuelle ».

4.1.3 Conséquences à l'âge adulte des violences sexuelles vécues dans l'enfance

Les conséquences des violences sexuelles chez les personnes qui en sont victimes sont multiples et peuvent perdurer tout au cours de la vie. Elles peuvent affecter la santé, l'éducation, l'emploi, l'économie et conduire à de la criminalité. Elles peuvent même se poursuivre à travers les générations, les communautés et plus globalement la société.

L'Institut National de Santé Publique du Québec (INSPQ) s'appuyant sur différentes études indique que les conséquences à l'âge adulte de violences sexuelles vécues dans l'enfance les plus fréquemment rapportées incluent les problèmes de santé mentale, tels les symptômes d'état de stress post-traumatique (ESPT), la dépression, les comportements suicidaires et les troubles de personnalité. On relève également des conséquences sur la santé physique et sexuelle, avec un risque accru de problèmes somatiques, de maladies chroniques, de problèmes d'ordres sexuel et gynécologique, d'addiction aux drogues et à l'alcool. On note aussi des conséquences possibles sur la santé maternelle avec un plus grand risque de réactivation d'un ESPT, un accouchement prématuré, une dépression post-partum.

Conséquences sur la santé physique et sexuelle	• Problèmes somatiques (ex. : douleurs, troubles digestifs, troubles du sommeil)
	• Habitudes de vie à risque (ex. : tabagisme, usage d'alcool et de drogues)
	• Comportements sexuels à risque (ex. : rapports sexuels non protégés, partenaires sexuels multiples, etc.)
	• Moins bonne santé physique
	• Perception d'une moins bonne santé physique
	• Consultations médicales plus fréquentes
	• Invalidité professionnelle
	• Maladies chroniques
	• Douleurs chroniques
	• Complications gynécologiques et périnatales
	• Problèmes sexuels (ex. : dyspareunie, vaginisme chez la femme)
	• Plus grand risque de VIH et ITSS
Conséquences sur la santé mentale	• Problèmes de santé mentale (dépression, troubles de personnalité, troubles psychotiques, trouble panique, etc.)
	• Détresse psychologique
	• Dissociation
	• Symptômes de l'état de stress post-traumatique
	• Anxiété
	• Automutilation
	• Idéations suicidaires, tentatives de suicide et suicide complété
	• Abus de drogues et d'alcool
Conséquences sur la santé maternelle	• Maternité précoce
	• Réactivation des symptômes de stress post-traumatique (grossesse, accouchement, allaitement)
	• Gestation plus courte
	• Dépression post-partum

Tableau 8 : Conséquences sur la santé physique et mentale à l'âge adulte de l'agression sexuelle vécue dans l'enfance (Institut National de la Santé du Québec, 2018)

Au regard de toutes les conséquences négatives possibles des violences sexuelles sur les victimes, il convenait d'être vigilant quant à notre manière de mener notre recherche auprès de ce public dit « sensible ». Aussi, nous avons déployé des précautions éthiques spécifiques.

4.2 Précautions éthiques

4.2.1 Critères de recrutement des participantes (inclusion – exclusion)

Le public sélectionné pour cette enquête – uniquement composé de femmes - devait répondre à certains critères : être majeure, avoir été victime de violences telles que des violences sexuelles, être sorties de la période de violence depuis plusieurs années, suivre la formation proposée par une association en lien avec les deux écoles de management à raison d'un jour par semaine, avoir un projet entrepreneurial en lien avec le traumatisme, être volontaire pour

participer à la recherche, être reconnues par les encadrant.e.s de l'association comme s'inscrivant dans un processus de résilience. Parmi la vingtaine de femmes rencontrées, 5 correspondaient aux critères et ont été interviewées.

4.2.2 Prise de contact avec les associations

Pour la prise de contact avec l'association de la première enquête, nous avons directement contacté la présidente de l'association qui nous a reçue en entretien et a proposé que nous venions rencontrer les femmes pendant le temps de leur formation.

4.2.3 Lieux et instruments des entretiens

Les participantes de la première enquête ont été interviewées dans une salle de l'école de management en partenariat avec l'association, en entretien individuel, autour d'une table, chacune assise sur une chaise, dans des conditions optimales de confidentialité et de calme.

Les entretiens ont été enregistrés avec un dictaphone, puis retranscrits et transmis aux participantes, assortis de questions complémentaires auxquelles elles ont souhaité répondre par écrit via un document transmis par email. Pour une d'entre elles, l'entretien s'est fait par visioconférence avec prise de note. L'entretien était très libre et ne nécessitait pas d'instrument particulier en dehors du document de consentement libre et éclairé et d'un dictaphone.

4.2.4 Modalités de collaboration avec les institutions

Pour la première enquête, nous avons été accueillie au sein de l'association et suivions les cours de management avec les participantes. Nous faisions pleinement partie du dispositif.

4.2.5 Contraintes, risques et protection des participantes

La recherche a pu constituer un véritable effort pour certaines femmes. Tout d'abord en termes de temps, car les entretiens pouvaient être longs : au minimum 1h00 et jusqu'à 2h.

L'usage du dictaphone était annoncé aux participantes, puis vite oublié par elles.

Le déroulement des entretiens demandait un effort psychique forcément important, car même si aucune question n'a été posée quant à leur traumatisme, certaines se sont livrées plus que d'autres sur ce sujet. Pour autant, même si certaines ont pu pleurer par moment, elles ont toutes perçu l'entretien comme positif.

4.2.6 Posture de l'enquêtrice

La posture et l'attitude de l'enquêtrice ont été adaptées pour réduire les possibles effets négatifs de l'entretien par la remémoration de souvenirs souvent encore douloureux ou la prise de conscience que le rétablissement n'est pas toujours complet. Aussi, il a été choisi, ici, d'adopter une posture empathique et bienveillante car " *pour le premier interlocuteur de la victime et ceux qui suivent, l'attitude adéquate est une attitude d'écoute et de soutien actif, qui valide ce qu'elle dit* " (Coutanceau, 2004, *in* Coutanceau, Smith et *al*., 2012, p.103). Nous avons également cherché à éviter un risque de " survictimisation " qui est en victimologie

" *l'aggravation secondaire du traumatisme de la victime par différents facteurs notamment l'attitude de l'entourage, ou des investigations policières judiciaires et expertales* " (Descarpentries, *in* Coutanceau, Smith et *al*., 2012, p.102), en laissant la possibilité aux participantes de parler des événements traumatiques ou de ne pas le faire. C'est aussi pour cela que certaines des interventions de l'enquêtrice pouvaient contenir une reconnaissance des violences, des conséquences de celles-ci et également des encouragements qui portaient notamment sur le courage dont elles ont su faire preuve.

4.2.7 Anonymat des participantes

Le public de l'enquête étant un public dit « sensible », les aménagements éthiques ont été multiples et stricts. L'anonymat des participantes a été totalement garanti. Ainsi, des pseudonymes leur ont été attribués, les prénoms de leurs enfants et des autres personnes de leur entourage, les lieux, parfois les professions lorsqu'elles sont trop repérables ont été modifiés ou supprimés des retranscriptions. Les dossiers et fichiers numériques propres à la recherche ne sont accessibles que par mot de passe sur un ordinateur unique et connu uniquement de la chercheuse.[3]

4.2.8 Information et consentement des participantes

Pour la première enquête auprès de femmes suivant un programme d'accompagnement à l'entrepreneuriat, les entretiens ont été réalisés sous couvert d'une docteure de l'association. Les participantes ont été informées oralement et via un document écrit (en annexes) du but de leur participation à la recherche et du respect de leur anonymat.

4.2.9 RGPD et protection des données

Il n'a pas été constitué de registre de traitement et nous n'avons donc pas contacté la CNIL.

Les données sont stockées sur un ordinateur personnel. L'accès à cet ordinateur, ainsi qu'à ces données nécessite la saisie d'un mot de passe connu uniquement de la chercheuse.

4.3 Méthodologie de recueil et de traitement des données qualitatives

4.3.1 Méthodologie de recueil des données

Cette première enquête a été réalisée selon la méthode de l'entretien biographique non-directif, auprès de 5 femmes rencontrées au sein de l'association, volontaires pour participer à notre recherche. Ces entretiens, enregistrés par dictaphone, ont été complétés grâce à l'envoi d'un compte-rendu de l'échange assorti de questions complémentaires auxquelles les participantes ont répondu par écrit. Ces entretiens ont porté sur plusieurs thématiques : leur projet d'entrepreneuriat, les raisons et l'histoire de ce choix de projet, leur traumatisme pour celles qui ont souhaité en parler et les conséquences du traumatisme sur leur vie, leur parcours scolaire et d'apprentissage depuis leur plus jeune âge, les besoins ressentis à la suite

[3] Les retranscriptions complètes des entretiens ne seront pas publiées. En effet, nous estimons que l'histoire des participantes, à elle seule, pourrait permettre de les identifier. Aussi, les retranscriptions complètes des entretiens sont transmises sur une clé USB aux membres du jury de thèse assorties de la mention "strictement confidentiel, ne pas diffuser".

du traumatisme, la manière d'y répondre, les éventuelles pratiques d'apprentissage particulières à la suite du traumatisme, le but de ces pratiques, les bénéfices apportés par ces pratiques, ce que ces nouvelles connaissances ont changé à leur vie et ce qui est aujourd'hui fait de ces connaissances.

Dans le cadre de ces entretiens non-directifs à orientation biographique, nous avons utilisé différents types de questions ouvertes : descriptives et narratives notamment.

Afin que les entretiens se déroulent au mieux, nous avons souhaité mettre en place un cadre, accueillant, rassurant et bienveillant. Nous nous sommes présentée, avons présenté notre recherche, avons demandé le consentement pour l'enregistrement de l'entretien, puis nous avons initié quelques questions simples et ouvertes. Nous avons pratiqué l'écoute active afin d'aller le plus en profondeur possible dans la compréhension des discours des participantes, tout en maintenant une conversation fluide et la plus naturelle possible. Nous avons montré notre intérêt pour ce qu'elles avaient à dire, notamment par des réactions non-verbales d'encouragement et d'écoute. Nous avons accepté les silences permettant aux participantes de réfléchir pour répondre à nos questions.

4.3.2 Méthodologie de traitement des données

Les données qualitatives recueillies par enregistrement audio ont été fidèlement retranscrites (sauf pour l'une des interviewées, renommée Cécile, pour qui l'entretien a fait l'objet d'une prise de notes). Ces entretiens ont été parfois complétés par des réponses écrites des participantes à des questions complémentaires posées à posteriori. Sur ces différents écrits, nous avons tout d'abord utilisé l'observation flottante, puis une méthode inductive. Les données qualitatives recueillies ont fait l'objet d'une analyse, avec l'assistance d'un logiciel informatique de traitement thématique manuel des données textuelles (NVivo) en relevant notamment des traces d'apprenance et de résilience, en nous référant au modèle de causalité triadique réciproque proposé par Bandura et complété par Carré (2021). Cette orientation méthodologique a permis de limiter les biais interprétatifs.

Une tentative d'analyse lexicale avec l'aide du logiciel Iramuteq s'est avérée infructueuse, ne proposant comme classes que les thématiques abordées volontairement lors des entretiens. Il nous a donc semblé beaucoup plus riche de nous focaliser sur une analyse thématique manuelle.

Nous avons conscience que les données déclaratives peuvent être biaisées, mais nous sommes partie du principe que tout ressenti, biaisé ou non, avait un impact sur la vie de ces femmes. Nous avons considéré leur discours comme vrai, en partant de l'idée qu'elles n'avaient rien à gagner à inventer quoi que ce soit, bien au contraire. On perçoit, même souvent, dans leurs discours, une réserve, une pudeur, voire une forme de honte à raconter ce qu'elles ont vécu et ce qu'elles peuvent ressentir.

4.3.3 L'Analyse de Contenu Thématique (ACT)

Les techniques d'analyse de contenu ont été développées dans les années 1920 aux Etats-Unis, dans le but d'étudier des articles de presse et des discours politiques. Il s'agit d'une méthodologie d'analyse de données qualitatives les plus utilisées en sciences humaines et sociales. Cela consiste à rendre compte de ce qu'ont dit les personnes interviewées, en réalisant un examen systématique et méthodique de documents textuels ou visuels. Au cours de cette analyse, nous avons veillé à minimiser les éventuels biais cognitifs et culturels, afin d'assurer l'objectivité et la fiabilité de la recherche.

Nous nous sommes tout d'abord appuyée sur la procédure basique d'analyse de contenu selon Bardin (1977) qui comprend la transformation d'un discours oral en texte (retranscription), puis la construction ou sélection d'un instrument d'analyse pour étudier la signification des propos (catégorisation/ codification) et enfin l'utilisation de l'instrument d'analyse pour l'encodage des données (encodage). Tout l'enjeu, ici, est de rassembler des informations parfois incomplètes ou contradictoires selon les personnes interviewées, d'interpréter les similitudes et les différences entre les participantes de la recherche et enfin de parvenir à une analyse la plus objective possible.

L'Analyse de Contenu Thématique (ACT) que nous avons mobilisé est une méthode de recherche qualitative inspirée de la théorie enracinée (*Grounded Theory*) de Glaser et Strauss (1967) qui s'appuie au préalable sur un fondement théorique (Corbin et Strauss, 1990). Nous avons réalisé cette analyse de contenu thématique sur les entretiens à orientation biographique que nous avons réalisés, en considérant comme crucial le rôle des données empiriques dans notre compréhension du phénomène étudié.

D'autre part, il s'est agi de mobiliser dès le départ deux concepts théoriques (ici l'apprenance et la résilience), afin de mieux comprendre leur possible lien, portant sur la psychologie positive et les pratiques des individus.

Dans ce travail de recherche, nous nous sommes référés à l'analyse thématique. Le principe est d'identifier un certain nombre de thèmes et de découper le corpus des entretiens par une approche transversale et non pas seulement entretien par entretien. Un thème est « *une expression ou une phrase qui identifie ce sur quoi porte une unité de données ou ce qu'elle signifie* » (Saldana, 2009). Il s'agit donc d'une courte expression (verbatim) se rapportant à un thème déterminé par la chercheuse. Mucchielli (1996) souligne que l'analyse thématique consiste « *à repérer dans des expressions verbales ou textuelles des thèmes généraux récurrents qui apparaissent sous divers contenus plus concrets* ». En d'autres termes, l'objectif de l'analyse thématique est « *…de passer d'une approche centrée sur la cohérence propre à chaque individu pendant le terrain, à une approche transversale centrée sur la cohérence thématique de l'ensemble des données recueillies… le passage des données brutes à un corpus thématiquement organisé…* » (Alami, Desjeux et Garabuau- Moussaoui, 2009).

Pour mener une analyse thématique, il existe deux démarches possibles : la thématisation par approche inductive ou enracinée et la thématisation déductive ou conceptuelle. La première démarche appelée aussi le codage ouvert « Open Coding » (Corbin et Strauss, 1990), fait référence au repérage continu des thèmes qui se fait parallèlement à la lecture du corpus de textes. L'objectif est de construire progressivement un arbre thématique avec des thèmes centraux rassemblant des thèmes complémentaires et divergents et qui ne sera achevé qu'à la fin de l'analyse. A l'inverse, la thématisation déductive ou séquencée se fonde sur une logique hypothético-déductive et consiste à établir au préalable une liste de thèmes précisément définis. Cette liste peut être construite à partir d'un cadre théorique mobilisé par le chercheur, de l'objet de recherche ou encore à partir de l'analyse d'une partie du corpus choisi au hasard et pris comme échantillon. Par la suite, il s'agit de parcourir toute la masse du corpus et repérer les parties de texte correspondant aux définitions des thèmes établis.

La première démarche, bien qu'elle permette une analyse fine et riche, est complexe. La deuxième démarche est au contraire trop rigide et peut passer à côté d'éléments intéressants figurant dans la masse d'informations mais qui ne se réfère à aucun des thèmes de la liste préétablie. Au vu des inconvénients de chacune de ces deux approches, une approche hybride s'inspirant des deux démarches (l'approche inductive et l'approche conceptualisée) a été privilégiée (Paillé et Mucchielli, 2003).

Les thèmes ou « étiquettes thématiques », pour reprendre l'expression de Miles et Huberman (2004), sont définis comme *« des unités de signification pour l'information descriptive ou inférentielle compilée au cours d'une étude* ». Ces thèmes sont nécessaires pour découper le corpus de textes en unités élémentaires. Par la suite, ces unités sont classées en différentes catégories. Dans notre cas, ces étiquettes thématiques ont été en partie recherchées au fil de l'analyse des entretiens (trace d'apprenance et trace de résilience) (selon l'approche conceptualisée) tandis que l'autre partie des étiquettes a été établie progressivement (selon l'approche inductive), c'est notamment dans le cadre de cette démarche qu'est apparue l'importance de la bibliothérapie. Ces deux niveaux de codage ont été réalisés via l'utilisation du logiciel Nvivo dans sa version 12.

Il est à noter que pour une objectivité optimale, il aurait été favorable que le corpus eut été analysé thématiquement par plusieurs personnes, afin de vérifier la cohérence de la codification et de la segmentation des données en unités de sens. Malheureusement, cela aurait nécessité des moyens humains dont ne nous disposions pas. Cependant, afin de vérifier la pertinence de nos thématiques et de nos classements, nous avons soumis une série de verbatim à une dizaine de collègues doctorant.e.s et docteur.e.s et leur avons demandé de les associer à des thèmes. Les résultats de cet exercice collectif ont été concluants : nos collègues ont classé et thématisé les verbatim selon une logique qui a été quasi-identique à la nôtre. Cela nous a donc conforté dans nos choix et rassuré quant à notre recherche de la plus grande objectivité possible.

L'objectif est à la fois de déterminer différents types de profils apprenants et résilients, mais aussi de repérer des attitudes et comportements, de même que le recours à des ressources communes au sein de l'environnement.

4.3.4 Utilisation du logiciel Nvivo 12

Nous avons choisi d'utiliser un logiciel de soutien à l'analyse manuelle des données textuelles pour plusieurs raisons. Tout d'abord, cela nous a été utile afin de nous immerger dans les données sans pour autant être submergée par elles. L'utilisation de cette méthode et de ce logiciel permet également de gagner du temps en comparaison d'un "stabilotage" manuel, de prendre la distance nécessaire par rapport aux intuitions et de se confronter à la réalité des données en conservant une attitude sceptique et en considérant que les données ne sont pas universelles et qu'un cas ne saurait faire foi pour tous les autres. Ensuite, cet outil a également été choisi pour autrui, pour faire émerger des unités de mesure objectives (récurrences, fréquence, …) et pouvoir présenter ses données. Enfin, ce choix a également été fait pour permettre une analyse plus fine en contrastant et exploitant l'ensemble des données.

4.3.5 Grands thèmes

Pour faire émerger ces grands thèmes, il nous a fallu faire dialoguer nos hypothèses, nos axes de recherche et nos données. Bien qu'un cadre ait été donné, il n'aurait pu être figé à ce stade de notre enquête. Nous avons donc mobilisé la méthode d'analyse de contenu proposé par L'Ecuyer (1990) qui propose 6 étapes :

1. Une lecture préliminaire des données textuelles.
2. La définition d'unités de classification porteuses de sens.
3. La création de catégories regroupant des unités de sens.
4. Un traitement statistique des données. Notre échantillon étant faible, cela n'aurait pas eu grand sens. Nous n'avons pas effectué de traitement statistique global.
5. Une analyse qualitative des unités de sens regroupées en catégorie.
6. L'interprétation des résultats issue de ce traitement des données.

Grâce à l'analyse thématique, nous avons pu faire émerger 17 grands thèmes (catégories), eux-mêmes étant constitués de sous-thèmes (unités de sens) :

1. Activité professionnelle – Projet entrepreneurial
2. Apprenance
3. Aspirations professionnelles
4. Besoins pour se rétablir
5. Capacités nouvelles – Croissance post-traumatique
6. Dispositions générales
7. Famille-Enfance
8. Formation tout au long de la vie
9. Lecture
10. Loisirs
11. Rapport à l'apprentissage

12. Résilience
13. Ressenti après compréhension du traumatisme
14. Ressources externes accompagnant le rétablissement
15. Scolarité
16. Socialisation
17. Violences subies

Par la suite, nous avons observé nos données selon le modèle de causalité triadique réciproque de Bandura, élargi à celui de Carré (2021). Pour rappel, ce méta-cadre théorique nous apporte un angle d'observation et d'analyse. Il nous permet de présenter ci-après les portraits des participantes selon une structure en trois pôles :

- Facteurs endogènes (dispositions, biographie, capacités, …) ;
- Facteurs énactifs (comportements, pratiques, actions) ;
- Facteurs exogènes : environnements, contextes, milieux.

Avant d'observer nos résultats croisés des entretiens, nous proposons ici de présenter plus en détail chacune des 5 participantes de cette première enquête.

4.4 Les entretiens

4.4.1 L'histoire de Rose

- **Le traumatisme**

Rose a été victime d'agressions sexuelles dans l'enfance et cela a engendré chez elle des difficultés principalement psychologiques, par un manque de confiance en soi, un sentiment de culpabilité, des peurs diverses et notamment celle d'échouer, de décevoir, comme celle de réussir. Elle évoque également des problèmes sexuels et l'endossement d'une figure sacrificielle.

- **Le contexte familial**

Son contexte familial n'était pas favorable. En effet, elle ne se sentait pas aimée au sein de sa famille et a été dénigrée au cours de son adolescence. C'est de là que lui vient son manque de confiance en elle, suppose-t-elle. Aujourd'hui, elle se place en soutien de ses proches, en responsable de famille, alors même qu'elle rencontre des difficultés dans son couple où elle se dit victime de violences psychologiques.

- **La scolarité**

Rose a connu une scolarité en dents de scie, avec des périodes de plaisir et de déplaisir. Elle a été plutôt sage et bonne élève, mais l'école ne lui a pas toujours donné l'envie d'apprendre. Elle y a développé un manque de confiance en elle et a été mal orientée.

Plus jeune, elle voulait être psychologue, car elle se considérait déjà comme telle auprès de sa mère. Elle voulait faire ce métier pour aider les autres, mais les obligations familiales l'ont empêchée de réaliser ce projet.

- **L'apprenance**

Rose a connu des fluctuations dans son degré d'apprenance au cours de sa vie. Enfant, elle adorait apprendre, ensuite à l'adolescence, elle ne voulait plus apprendre et maintenant, à l'âge adulte, elle mentionne " *je voudrais apprendre plein de choses, mais il y a tellement de choses que je ne sais pas où donner de la tête.*" Elle aime « *apprendre en faisant* » au contact d'une autre personne. Elle aime qu'on lui montre comment faire et reproduire ensuite. Elle a besoin de concret. On note un épisode d'apprenance collective où elle et ses sœurs avaient toutes acheté le même livre de développement personnel. Elle se souvient de cet événement comme d'un déclencheur dans sa passion pour ce sujet. Elle évoque une envie d'apprendre tout au long de la vie, un désir de transmettre ce qu'elle a appris et du plaisir dans l'apprentissage. Elle perçoit le fait d'apprendre comme un processus et comme une source d'épanouissement. Elle a appris et continue d'apprendre pour s'aider elle-même et pour aider les autres. Au bout du compte, Rose a développé des capacités nouvelles, principalement dans le domaine du *care*. Elle a développé des qualités d'écoute qui lui permettent d'aider les autres et de leur donner espoir. Aujourd'hui, elle continue d'être en veille en faisant des recherches sur internet, en assistant à des conférences pour acquérir des outils, en lisant et en suivant des formations. Nous pouvons donc conclure à une attitude d'apprenance puisque nous percevons chez Rose une perception positive de l'apprentissage tout au long de la vie, du plaisir dans l'apprentissage et de nombreuses intentions d'apprendre qui se concrétise par des apprentissages réguliers.

- **Le projet entrepreneurial**

Finalement, Rose a repris des études à l'âge adulte en décidant de suivre une formation de sophrologue. Son projet d'être sophrologue lui a été inspiré par sa rencontre en tant que patiente auprès d'une sophrologue qu'elle consultait pour se sentir mieux. C'est donc la souffrance qui a été l'origine de son projet, puisque c'est une amie qui l'avait orientée vers une sophrologue. Elle a tout de suite su que c'était ce qu'elle voulait faire. Elle a alors cherché une école pour se former et a intégré la formation. Elle explique avoir rencontré des freins dans sa formation tout au long de la vie. Elle a vécu une mauvaise orientation dans le domaine commercial. Elle a rencontré des difficultés de financement. Son entourage n'a pas non plus été facilitant notamment en raison de ses obligations familiales et de l'absence de participation de son mari aux tâches domestiques. Elle a donc rencontré des difficultés à se reconvertir, à concilier travail, formation et obligations familiales. Pour autant, elle est restée très proactive en recherchant la formation qu'elle voulait suivre et qui était certifiante. Elle ajoute aussi que l'on peut se trouver toutes sortes d'excuses pour ne pas avancer, ne pas s'investir, parce qu'au fond il y a la peur d'échouer, mais aussi la peur de réussir. Finalement, quand elle a obtenu son diplôme, elle a ressenti une grande joie et une grande satisfaction.

Rose souhaite, à présent, ouvrir son cabinet de sophrologie, en étant thérapeute, formatrice et conférencière sur le développement personnel. Elle qualifie son emploi actuel de « job alimentaire » et juge son activité professionnelle actuelle dévalorisante. Elle se sent en échec professionnel et de ce fait a développé un manque de confiance en elle dans ce domaine. Elle explique qu'une évolution professionnelle y est impossible, mais que changer d'orientation n'est pas chose aisée non plus, notamment sur le plan financier, car ouvrir son cabinet lui ferait courir le risque de ne pas avoir d'entrée d'argent pendant quelques temps. C'est la raison pour laquelle elle n'ose pas encore se lancer.

- **Le but du projet (facteurs énactifs influençant les facteurs exogènes)**

L'objectif premier de sa découverte de la sophrologie était de pouvoir se transformer, transformer sa vie pour qu'elle devienne meilleure. A présent, Rose a l'ambition de transmettre son expérience, ses compétences en aidant les autres à l'introspection, à l'*empowerment*, même si elle s'interroge encore quant à la manière d'y parvenir. Elle indique que pour aider les autres, il faut apprendre à écouter, à ne pas chercher absolument à donner autre chose, à proposer des solutions. Une véritable écoute apporte déjà énormément à la personne qui en a besoin. Il faut aussi apprendre à mettre de côté ce qui peut parfois faire écho à sa propre histoire pour rester efficace et attentive à l'autre. Parfois, montrer ses propres fragilités et la manière dont on apprend à les surmonter permet aussi aux autres de se sentir moins seuls face aux difficultés et de penser qu'eux aussi peuvent s'en sortir.

Rose souhaite partager son expérience et ses connaissances, afin d'aider les autres à percevoir qu'ils ont le contrôle et le pouvoir sur leur vie et qu'il n'est pas nécessaire de compter sur les autres pour avancer. Elle souhaite transmettre son savoir : *" Lorsque j'ai appris quelque chose, j'aime bien transmettre le savoir et puis après, que ces personnes-là puissent le transmettre aussi.*" C'est ainsi qu'elle a espoir de voir changer le monde en apportant du bien-être à chacun.e ; bien-être, qu'elle considère comme contagieux. Sa volonté de transmettre le savoir revient de nombreuses fois au cours de l'entretien. Elle veut transmettre son savoir pour que le savoir lui survive : *"j'ai l'impression que de garder les choses pour moi cela les fait dépérir. […] Le fait de transmettre, ça fait vivre les choses. […] J'ai l'impression que si je garde le savoir, je vais mourir et il ne sera plus là, donc je pense à le transmettre et il est toujours vivant."*

- **Lecture**

Cette attitude d'apprenance s'est notamment révélée par une pratique importante de la lecture. Rose a toujours beaucoup lu, "*Depuis toujours…j'ai lu beaucoup, beaucoup de livres quand j'étais au collège. Et j'aime lire encore, là si je pouvais lire, faire que ça, c'est ma passion préférée, lire*", nous dit-elle. Elle a d'abord lu pour l'école sur les conseils d'une professeure, puis elle a lu des romans policiers et aujourd'hui, elle lit surtout des ouvrages sur le développement personnel et la psychologie pour "grandir et s'épanouir". Aujourd'hui, elle lit surtout pour apprendre.

- **Résilience**

Rose s'inscrit dans un parcours de résilience. Elle indique que même lorsqu'elle fait face à des difficultés, elle reste dynamique, elle continue de rire et de sourire, pour avancer. Face à une difficulté, elle accuse le coup un petit moment et ensuite "*hop, il faut se relever, parce que sinon on est mort*." Elle précise que d'autres personnes, comme des membres de sa famille vont l'aider, mais qu'au fond cela vient d'elle, de sa nature optimiste. Elle souhaite aussi être un exemple pour ses enfants en leur montrant qu'il faut avancer et avoir des projets. Face à l'adversité, elle se dit "*j'aimerais que ce soit autrement, mais bon, c'est comme ça et puis je rebondis et je me dis qu'il ne faut pas rester au tapis, il faut se relever et puis avancer.*" Elle perçoit les épreuves de la vie comme "*un tremplin pour aider à aller ailleurs*." Elle pense que c'est sa foi qui lui a permis de voir les choses ainsi. Elle ne ressent pas de haine vis-à-vis des personnes qui l'ont agressée sexuellement lorsqu'elle était enfant.

Rose présente une résilience forte liée à différents facteurs :

- Des facteurs dispositionnels par sa conception du bien-être comme quelque chose de contagieux. Pour elle, le bien-être collectif passe par le bien-être individuel. Elle a une grande capacité à aspirer et à rêver, elle témoigne aujourd'hui d'une certaine confiance en elle-même. Elle est optimiste et estime se connaître. Elle perçoit les épreuves comme des occasions d'apprendre et de grandir.
- Des facteurs comportementaux en raison de son absence de haine envers les personnes qui l'ont agressée, par sa capacité à se fixer des objectifs, à avoir des projets et à aller jusqu'au bout. Elle est très proactive dans son processus de résilience. Elle évoque l'importance de rire de tout et de travailler sur soi. Elle souhaite également être un exemple pour les autres et plus particulièrement pour ses enfants. Enfin, elle est engagée dans un projet qui donne un sens, une direction et une signification à sa vie.
- Des facteurs environnementaux par la présence d'un soutien amical et familial et également par son implication dans sa communauté religieuse, par sa foi.

Pour aller mieux, Rose a eu besoin de retrouver confiance en elle et pour cela d'être capable de voir ses forces. Aussi, elle envisage la résilience comme un processus, quelque chose qui se construit dans le temps.

- **Lien entre apprenance et résilience (Facteurs endogènes influençant les facteurs énactifs)**

Rose explique que ce sont ses lectures et multiples recherches sur internet, ses séances de sophrologie, ses formations et conférences suivies, ses rencontres avec des personnes inspirantes, etc. qui ont ouvert son esprit, lui ont permis de se cultiver, de prendre du recul et lui ont fait prendre conscience de tout ce qu'elle avait vécu. Elle relie immédiatement ses prises de conscience et son mieux-être avec le désir d'accompagner les autres dans ce même processus afin qu'ils aient un "*déclic pour avoir envie de transformer leur vie*". Elle veut partager ses connaissances acquises par l'expérience de vie et par la formation, car elle culpabilise de progresser tout en voyant que d'autres stagnent, même si elle sait qu'elle ne

devrait pas culpabiliser. On perçoit chez Rose une apprenance forte qui a soutenu son processus de résilience et qui perdure dans le temps.

- **Autodétermination**

Aujourd'hui, Rose est très autodéterminée, elle parle de "*s'autoleade*r", elle ajoute *"je me motive pour avoir cette force d'avancer par moi-même. […] Il faut que ça vienne de moi, que je m'autocoache*". Parmi les freins, elle évoque le manque de confiance en soi qui la poursuit depuis l'enfance, mais ses apprentissages et sa foi ont fait grandir cette confiance en elle-même.

On note donc chez Rose des dispositions personnelles qui ont un impact positif dans de nombreuses sphères de sa vie et notamment dans son apprenance et sa résilience : autodirection, autorégulation et volition.

- **Ressources de l'environnement**

Rose a utilisé de nombreuses ressources externes pour se sentir mieux et notamment la lecture d'ouvrages de développement personnel et de psychologie pour comprendre les conséquences de son traumatisme. Elle a utilisé la sophrologie, dont elle a ensuite fait son métier. Elle a suivi des conférences spécialisées, souvent via internet. Elle pratique la méditation. Elle envisage aussi de suivre une psychothérapie pour avancer encore dans son processus de résilience. Rose perçoit donc son environnement comme pourvoyeur de ressources pour apprendre et ainsi s'inscrire dans un parcours de résilience. Mais c'est bien parce que Rose est dotée d'apprenance qu'elle a pu percevoir son environnement ainsi, se saisir de ces ressources externes pour apprendre et par là-même trouver des réponses à ses besoins dans son parcours de résilience.

4.4.2 L'histoire de Marie

- **Le traumatisme**

A 6 ans, Marie est victime d'agression sexuelle, elle n'en parle à personne. A 11 ans, elle devient dépendante à l'alcool, puis quelques années plus tard aux drogues. A 15 ans, alors qu'elle a choisi de poursuivre sa scolarité en internat pour fuir sa famille auprès de qui elle ne trouvait ni confiance, ni écoute, elle fugue, sans argent et se retrouve à la rue. Elle est récupérée par un proxénète qui l'obligera à se prostituer. Elle fait alors partie des 10% de prostituées françaises - les autres sont étrangères-[4]. Et comme 63 à 76% des prostituées qui parviennent à le dire, elle est violée, plus de 5 fois (Assemblée Nationale, 2011). Elle est toujours dépendante à l'alcool comme 42% des femmes prostituées et est devenue dépendante aux drogues dures pour ne pas penser à ce qu'elle vit au quotidien, car elle fait partie des 60 à 80% des femmes prostituées qui souffrent de stress psychotraumatique sévère

[4] Selon les statistiques du rapport d'information de l'Assemblée Nationale de 2011 sur la prostitution en France

(Assemblée Nationale, 2011). Son amie qu'elle aimait beaucoup va succomber à cette même vie. Ce sera l'événement qui déclenchera sa fuite et sa prise en charge thérapeutique.

Les traumatismes dont Marie a été victime ont causé de nombreux retentissements sur elle. Tout d'abord, des difficultés médicales en raison de ses addictions à l'alcool et aux drogues ; également des difficultés psychologiques nombreuses, liées à l'ESPT : déni, dépression, difficulté à aspirer, à croire les compliments des autres, à nommer les violences, honte, hypersexualisation, manque de confiance en soi, d'estime de soi et de sentiment d'efficacité personnel. Elle a développé de nombreuses peurs et notamment celles de l'échec ou de décevoir, de prendre des risques ou encore de prendre sa place. Elle indique avoir beaucoup pleuré, avoir eu le sentiment que sa vie était gâchée. Elle a longtemps perçu la violence comme la norme. Enfin, elle a rencontré des difficultés sociales en étant isolée, dans la précarité, sans logement et en ressentant le jugement des autres. Sa socialisation est parfois encore compliquée, il lui arrive d'avoir des difficultés à ne pas juger les autres. Elle se sent parfois agressée et ne se sent donc pas toujours en sécurité avec les autres. Pourtant, elle peut se sentir également très solidaire avec certaines personnes. Elle estime donc avoir une socialisation sélective.

- **La scolarité**

Marie a connu une scolarité compliquée. Elle lisait en classe des livres qu'elle avait choisis, mais n'écoutait pas le cours et ses professeurs la laissaient faire. Elle refusait le cadrage scolaire, pourtant elle parvenait à s'en sortir sans fournir d'effort et sans ressentir d'intérêt. A l'école, elle se sentait jugée et s'y bagarrait avec les autres enfants.

A l'âge de 15 ans, elle intègre une formation loin de chez elle, en internat, c'est là d'ailleurs sa seule motivation. Elle obtiendra son diplôme bien qu'à cette période elle soit déjà dépendante à l'alcool et très fragile psychologiquement.

Elle explique qu'elle apprend mieux dans un contexte informel que formel comme l'école et démontre une certaine proactivité dans la conduite de projet : « *Quand je suis assise à un banc d'école et qu'on me demande de restituer des connaissances ou de passer un diplôme des choses comme ça, ça me paraît très difficile. Par contre, si j'ai un projet, un but précis, assez naturellement et spontanément je sais comment je vais faire pour le mettre en place et quelle personne je vais aller voir* ».

- **L'apprenance**

Marie présente une attitude apprenante, avec une réelle proactivité dans l'apprentissage et beaucoup d'autodidaxie. Elle aime entre autres apprendre des choses concrètes et apprendre en faisant. Elle ressent un besoin de cognition pour s'aider elle-même et pour trouver des solutions et ainsi se sentir mieux : « *C'est vraiment quand j'ai un objectif ou que suis face à un problème, que je dois le comprendre, connaître des choses pour les comprendre, trouver des*

solutions. Ça m'absorbe tellement que j'ai pas le temps de penser à ce que les autres pensent de moi ou à ce que je pense de moi-même ou aux choses négatives. »

Marie apprend aussi par passion pour certains sujets, ce qui l'amène à lire énormément sur des sujets très variés : « *Je lis souvent plusieurs livres en même temps*. ». Au moment de l'entretien, elle indique lire trois livres en même temps : *« En ce moment je lis un manga, Bride Stories, dont l'histoire se déroule en Mongolie avec des illustrations magnifiques de l'artisanat local, peintures, sculptures, broderies, costumes, et très bien documenté sur les coutumes des différentes tribus que l'on suit. Je lis également un livre d'Alice Miller et un roman fantastique jeunesse, le Clan des Otori*. » Cela nous conduit à penser que l'apprenance de Marie s'exprime au travers d'un large spectre de centres d'intérêts. Son métier de bibliothécaire n'est pas un hasard : il lui donne facilement accès à de nombreux ouvrages, notamment la littérature jeunesse dont elle indique qu'elle lui fait du bien en renouant avec son enfance.

Elle a finalement développé un véritable sentiment d'efficacité personnel dans ses apprentissages : « *En général, j'ai tendance à me dire que… Si j'ai réussi c'est que c'était pas si difficile que ça (rire)* ». D'une manière générale, on retrouve chez Marie des capacités fortes d'autodirection.

Elle a aussi acquis une véritable expertise en raison de son expérience et des différents savoirs qu'elle a pu acquérir par le biais de différentes ressources. Nous pourrions ici parler d'apprentissage multimodal. Ainsi, elle a développé de nombreuses nouvelles capacités : elle est devenue aidante auprès d'autres victimes. Elle met à leur service ses capacités d'écoute et d'analyse, sa compassion et son empathie. Elle anime également des groupes de paroles. Elle a développé une conscience accrue des problèmes sociétaux qui sont la cause des violences et du manque de prise en charge des victimes. C'est ce qui la motive à développer des projets pour mieux accompagner les victimes et changer le monde. Son engagement associatif et bénévole est très fort. Elle aide d'autres victimes, elle témoigne publiquement, elle a tissé un réseau de spécialistes et elle a milité en faveur de l'abolition de la prostitution.

La conscience du caractère systémique et sociétal des violences faites aux femmes a conduit Marie à vouloir s'engager dans ce combat et à se former pour venir en aide aux victimes : *« Alors j'ai voulu me former pour être en mesure de réagir au mieux et de diriger ces personnes vers les professionnels compétents. »* Elle continue de mener une veille dans ce domaine : *Aujourd'hui, j'assiste également à des conférences pour rencontrer des partenaires potentiels pour mon projet de Centre d'hébergement et de Soins pour les Survivantes de la Prostitution.*" Marie, bien que dotée de nouvelles compétences, connaissances et expertises demeure aussi consciente des limites de ses compétences : « *Je suis très prudente sur le fait que je ne suis pas du tout habilitée à me substituer à un professionnel et je m'assure que ces femmes prennent contact avec des soignants dont je suis sûre des compétences pour faire un vrai travail de réparation. »* Mais, elle sait aussi identifier son rôle qui intervient en amont des professionnels de santé *: « je sais qu'il faut parfois du temps et le soutien d'une personne de confiance avant d'être prête à franchir le cap de téléphoner à un professionnel pour demander de l'aide. »*

Marie continue donc d'apprendre de manières variées par intérêt, par passion, par engagement et aussi pour le simple plaisir d'apprendre. Nous pouvons conclure que Marie a un haut niveau d'apprenance.

- **Le projet entrepreneurial**

Marie trouve dans son métier de bibliothécaire une certaine liberté et richesse culturelle. Elle peut y conduire des projets où elle est d'ailleurs très créative et proactive. Pourtant, la précarité de son contrat la conduit à trouver que cette activité n'est pas valorisante. Elle perçoit aussi des difficultés pour changer d'orientation professionnelle, d'autant plus que son entourage n'a pas toujours été très encourageant, qu'elle manque de confiance en elle dans le domaine professionnel et que les conseiller.ère.s de Pôle Emploi ne lui proposent rien qui lui semble suffisamment challengeant. Dans le cadre de sa participation à la formation proposée par l'association, elle exprime des difficultés à concilier travail et formation. Cependant, sa supérieure hiérarchique est encourageante et facilitante et lui permet des aménagements d'horaire de travail.

Elle est marraine au sein d'une association d'anciens narcodépendants. Elle sera prochainement cheffe de projet au sein d'une grande association afin de fonder un *« Centre d'hébergement et de Soins pour les Survivantes de la Prostitution. »*

- **Le but du projet (Facteurs énactifs influençant les facteurs exogènes)**

La connaissance de Marie en matière de violences faites aux femmes tant de manière expérientielle que plus théorique, l'a conduite à un sentiment d'injustice et à une volonté de changer le monde *: « Je me suis engagée de plus en plus contre les violences faites aux femmes, et c'est arrivé de plus en plus souvent que des victimes de violences sexuelles, de violences conjugales physiques et/ou psychologiques viennent me trouver pour me demander de l'aide. »*

Son expertise et sa volonté de transmettre conduisent Marie à soutenir des victimes *: "[A ces femmes, je leur apporte] de l'écoute, de la compréhension, la reconnaissance des souffrances qu'elles ont traversé, des encouragements, des contacts de professionnels ou d'associations compétentes pour les aider, de l'espoir, de l'amitié, des explications sur les mécanismes de défense que l'esprit met en place lorsqu'on a subi ce type de violences (déni, dissociation, répétitions, rationalisation…) et sur les conséquences (stress post-trauma, dépendances, flashback, etc.). »*

Marie reconnaît le risque de la culpabilisation des victimes de violences et combien il est important de les en sortir. Elle souhaite aussi leur redonner de l'espoir *: « J'essaie […]de les déculpabiliser et les amener à comprendre que ce n'est pas à elles d'avoir honte de ce qu'elles ont subi, que des solutions existent pour guérir de tout ça et qu'elles ne sont pas condamnées à souffrir jusqu'à la fin de leurs jours, et qu'elles sont capables de transformer leur vie pour être exactement qui elles veulent être. »*

Marie n'hésite pas à se présenter comme une ancienne victime auprès des femmes qu'elle accompagne. Elle sait que l'identification à l'autre permet de donner de l'espoir, de reconnaître sa propre histoire et de ne plus se sentir seule face à sa souffrance. Elle ajoute *: «Je suis également consciente du fait qu'il ne faut pas forcer une victime de violences à se confronter trop vite à une réalité qui pourrait être insupportable, et je sais m'adapter, prendre le temps, mesurer ce que la personne est capable d'entendre ou non. »*

- **Lecture**

Dès l'enfance, Marie a trouvé refuge dans la lecture. Elle lit tout le temps et partout y compris en classe où ses instituteurs, puis professeurs la laisseront faire. Pendant tout ce temps, elle n'a jamais cessé de lire, sauf pendant la souffrance du sevrage. Elle se met à lire des livres sur la prostitution, les addictions, les violences faites aux femmes, l'état de stress post-traumatique, la résilience. Elle dit même avoir eu un rapport addictif à la lecture : « *[Je suis] une boulimique de la lecture depuis toujours et… Voilà une porte ouverte sur d'autres réalités, donc je ne sais pas si je m'en suis toujours servi à bon escient, parce que je fais un peu le parallèle avec les drogues, ça a été un peu ma première drogue… »*

Aujourd'hui, elle gère le rayon jeunesse d'une bibliothèque. Sa passion pour la lecture n'a pas suffi à lui permettre de poursuivre des études supérieures, parce que son contexte de vie ne lui permettait pas, en revanche elle écrit extrêmement bien.

Elle a lu des ouvrages pour comprendre les conséquences de son traumatisme, sur les violences dont elle avait été victime. Par la lecture de témoignages, elle a pu s'identifier aux auteur.rice.s et ainsi se sentir moins seule. Ses lectures actuelles en littérature jeunesse lui permettent, dit-elle, de « *combler des carences de [sa] propre enfance* ».

Les lectures de Marie ont également transformé Marie dans sa conception du monde et des violences faites aux femmes : "*J'ai creusé très profondément dans mes lectures et j'ai fini par me forger une solide opinion sur la question, prouvée par ma propre expérience et ce que j'avais pu observer par le passé. Au bout d'un moment je n'en pouvais plus d'être seule avec la conscience de cette incroyable injustice que tout le monde semblait tolérer.* »

Comme nous l'indiquions précédemment, Marie lit plusieurs ouvrages en même temps dans des domaines très variés : manga, roman, ouvrages engagés, littérature jeunesse, art. Elle lit également de nombreux ouvrages sur la prostitution : « *Je lis beaucoup d'ouvrages sur la prostitution pour me donner des outils pour comprendre les rouages du « système prostitueur » et comment le combattre, comment répondre aux arguments qui nient la violence et la contrainte que subissent les personnes prostituées* ». Ici, on peut percevoir qu'elle ne lit plus pour comprendre son histoire, mais pour pouvoir participer au combat contre la prostitution dont elle a été victime.

- **Résilience**

Marie a ressenti différents besoins pour se rétablir, notamment le fait de se comprendre et de nommer les violences dont elle avait été victime. Pour cela, elle a eu besoin de connaissances et d'apprendre. Elle a également eu besoin de reprendre confiance en elle, de se sevrer de ses addictions, de faire un travail sur le corps par le biais d'une thérapie spécialisée et plus globalement de se reconstruire, de se réparer.

Marie présente de très nombreuses caractéristiques de la résilience sur différents facteurs.

- Sur le plan individuel, on note chez Marie un plaisir de vivre, une capacité à relativiser, mais également à s'indigner et à ressentir une saine colère vis-à-vis des violences humaines qui la pousse à vouloir changer le monde. Elle a donc transformé sa souffrance en une force et elle ressent du bonheur en aidant les autres. Elle a regagné estime d'elle-même et sentiment d'efficacité personnelle.

- Sur le plan des facteurs comportementaux, elle indique avoir eu un déclic (le décès de son amie) qui l'a conduite à décider de s'en sortir. Elle formule des projets. Marie insiste sur l'importance de savoir demander de l'aide. Elle a d'ailleurs été très proactive dans sa recherche de l'aide la plus adaptée à ses besoins, pour trouver des solutions. Elle sait aujourd'hui donner un sens à sa vie et poser des mots sur les traumatismes qu'elle a subis. Elle est très reconnaissante envers les personnes et institutions qui l'ont accompagnée dans son rétablissement.

- Sur le plan environnemental et familial, on note pour Marie l'importance d'avoir eu le soutien de ses ami.e.s et de sa sœur et d'avoir eu des tuteur.rice.s de résilience qui ont su lui montrer qu'elle.il.s croyaient en elle. Y compris au sein de la formation, elle indique : « *Je me sens aussi vraiment suffisamment entourée pour pouvoir demander de l'aide quel que soit le souci.* » Sa relation de couple joue également un rôle important dans son bien-être.

Pour Marie, la résilience est un processus, une avancée qui se fait pas à pas, qui nécessite de se dépasser et de dépasser ses peurs. Pour elle, cela est également passé par le fait de se défaire de son Etat de Stress Post-Traumatique et de ses addictions.

Nous pouvons parler chez Marie d'une croissance post-traumatique.

- **Lien entre apprenance et résilience (facteurs endogènes influençant les facteurs énactifs)**

Marie explique que tout ce qu'elle a appris sur son traumatisme, par ses lectures, ses rencontres avec des experts, ses participations à des conférences, des groupes de parole, ses rencontres avec des victimes, ses recherches sur internet,… a grandement contribué à lui permettre de comprendre son histoire et par là-même d'aller mieux : *« Assister à des conférences sur ce thème m'a permis, au tout départ, de comprendre mon histoire personnelle. »*

Sa pratique de la lecture remplit différentes fonctions qui participent à son mieux-être et à sa résilience :

- Lecture refuge pour sortir de son univers et en découvrir de nouveaux ;
- Lecture compréhension pour poser des mots sur ce qu'elle a vécu ;
- Lecture passion pour nourrir son besoin d'apprendre de nouvelles choses sur de nombreux sujets ;
- Lecture réparation notamment avec la littérature jeunesse pour apaiser l'enfant blessée qu'elle a été ;
- Lecture militante pour mieux comprendre les problèmes sociétaux des violences faites aux femmes et de la prostitution.

Par toutes ces expériences apprenantes, par son vécu, ses lectures, les conférences auxquelles elle a pu participer, … Marie a développé une grande maturité et une grande empathie. A seulement 22 ans, elle est un exemple de parcours résilient pour lequel son attitude d'apprenance semble avoir joué un rôle important.

Sa compréhension de son histoire grâce aux différents apprentissages qu'elle a réalisés lui a permis de faire le lien entre ses souffrances et les événements traumatiques qui les ont engendrées. Elle a pu poser des mots et trouver un sens à son histoire et cela lui a apporté un soulagement. Pour autant, le parcours de résilience nécessite de nombreuses ressources et la reconstruction passe par la réponse à différents besoins ressentis. Ainsi, Marie a également dû effectuer un ultime travail sur la mémoire de son corps vis-à-vis des traumatismes dont elle a été victime.

- **Ressources de l'environnement**

Marie a eu recours à de nombreuses ressources externes pour se rétablir. Elle a fait appel à des associations spécialisées dans les violences sexuelles, la prostitution et les addictions. Elle a participé à des ateliers de développement personnel, des groupes de paroles. Elle a lu de nombreux ouvrages. Elle a assisté à des conférences spécialisées sur son traumatisme.

Elle dénonce un manque de ressources adaptées, ce qui l'a conduite à multiplier les ressources et à en tester beaucoup de saut de puce en saut de puce. Elle a pu constater que la plupart des professionnel.l.e.s intervenant auprès des victimes n'étaient pas formé.e.s et pouvaient au minimum faire perdre du temps aux victimes et au pire être destructeur.rice.s. Elle a développé une véritable expertise quant aux ressources bénéfiques et à celles qui sont inadaptées et dénonce ce manque d'accompagnement spécialisé : *« j'ai été très observatrice des manques et des problèmes de l'accompagnement qui… hum …qui est complètement dysfonctionnel pour ces personnes, voire inexistant. Et voilà et j'ai fait pas mal de témoignages dans la presse, à la télé, enfin des choses comme ça.* » Elle a également relevé des auteur.rice.s qui se disent expert.e.s, mais qui de son point de vue sont nocifs pour les victimes et desservent la cause de la lutte contre la prostitution, notamment.

Ainsi, Marie, en consultant et examinant de très nombreuses ressources de l'environnement, afin de comprendre son histoire, a développé des connaissances et compétences qui l'ont conduite à s'engager et à militer en faveur de l'abolition de la prostitution, à accompagner des victimes et à vouloir créer sa propre antenne associative pour venir en aide aux victimes de prostitution et de violences. Son rapport privilégié à la lecture et son apprenance lui ont permis de répondre à certains de ses besoins pour se rétablir et notamment son besoin de compréhension et de cognition. Son parcours de résilience passe aussi par le fait de modifier l'environnement en devenant elle-même une ressource pour d'autres femmes.

4.4.3 L'histoire de Zoé

- **Le traumatisme**

Zoé indique avoir été victime de violences dites « éducatives » envers les filles, au cours de son enfance et adolescence et de violences psychologiques par sa famille. Elle évoque également une violence sociale subie à l'âge adulte.

Les traumatismes dont Zoé a été victime ont eu des répercussions, notamment psychologiques, par une importante souffrance psychique en raison du déni, de la difficulté à nommer les violences, du manque de confiance en soi et de la reproduction des violences par la création de conflits de voisinage à l'âge adulte.

- **Le contexte familial**

Zoé était l'ainée d'une grande fratrie. En raison du cancer de sa mère, elle devait assumer de nombreuses charges familiales. Cela "*n'était pas propice aux études*"

- **La scolarité**

En effet, elle manquait souvent l'école, car elle devait s'occuper de ses frères et sœurs, en prenant la relève de sa mère. Cette scolarité empêchée a développé chez elle une réelle frustration scolaire. Elle parle également de la violence sociale que les femmes de sa famille ont connue et plus particulièrement sa mère, qui a fait l'objet d'un mariage arrangé et qui a été déclassée socialement. Elle pense même parfois que c'est cela qui a causé son cancer. Elle évoque "*des générations de femmes qui étaient dans la servitude".* Sa mère et ses tantes, dont elle souligne la vivacité d'esprit, n'avaient pas été envoyées à l'école. Elles ne savaient ni lire, ni écrire. Zoé réalisait donc toutes les tâches administratives et rédigeait les courriers de sa mère. Sur ce sujet, elle conclut sur un constat et une colère : "*Un vrai gâchis, d'être redevable, d'être diminuée, d'avoir été tenue à l'écart d'un minimum d'instruction scolaire, empêchée d'aller à l'école par le simple fait d'être une fille. Oui, cette famille qui avait des qualités certaines ségréguait les filles."*

- **L'apprenance**

Zoé est actuellement assistante de direction dans un grand groupe. Percevant ses activités professionnelles comme étant peu épanouissantes et ne proposant aucune possibilité

d'évolution, elle a décidé de s'engager dans une formation en psychologie de la motivation. Estimant avoir développé une expertise en tant que patiente auprès de différents spécialistes de la psychologie, de la psychanalyse et de la psychiatrie, pendant plusieurs années, jugeant que ces spécialistes ne lui apportaient pas réellement ce dont elle avait besoin, elle a souhaité passer de l'autre côté du rideau. Comme elle le souligne, il faut se former, car la seule expérience personnelle ne suffit pas : *"ce n'est pas parce que vous avez été accidenté que vous êtes médecin après".* Sa formation a duré 4 ans, puis elle a continué avec des stages en tant qu'écoutante sur la ligne d'écoute de la Croix-Rouge. Cette expérience a été pour elle très enrichissante. Elle est désormais certifiée en tant que psychothérapeute. Zoé explique que cette certification de niveau Licence lui a redonné confiance et estime d'elle-même, car elle se dévalorisait beaucoup auparavant.

C'est à la suite d'un bilan de compétences que Zoé s'est sentie capable de se lancer dans cette formation de psychothérapeute de la motivation, car ce bilan lui a permis de voir qu'elle avait des compétences qu'elle pouvait valoriser. Elle s'est donc engagée dans cette formation certifiante en y voyant un outil d'*empowerment*. Même si elle a dû la financer par elle-même, elle a cependant bénéficié d'encouragements par son entourage et d'aménagements d'horaires à son travail. C'est ainsi qu'elle a pu se former sur le plan théorique et également se professionnaliser sur le terrain par des stages, notamment sur la ligne d'écoute de la Croix-Rouge. Elle s'est également engagée en tant que bénévole au sein de l'association de Violaine Guérin.

Zoé présente une attitude apprenante notamment en raison de son autodirection et de son autodétermination dans ses apprentissages. Elle s'intéresse à des sujets variés et fait preuve d'une grande autodidaxie. Elle témoigne d'une envie d'apprendre tout au long de la vie et d'un plaisir dans l'apprentissage.

- **Le projet entrepreneurial**

Zoé a pour aspiration professionnelle d'ouvrir son cabinet de psychothérapie et ainsi d'accompagner d'autres personnes à l'introspection. Elle est en quête d'un environnement professionnel authentique, avec un contact humain profond. Elle veut se faire plaisir et surtout transmettre ses compétences acquises par la formation formelle et expérientielle. Ce projet serait pour elle une véritable reconversion professionnelle.

- **Le but du projet (facteurs énactifs influençant les facteurs exogènes)**

Zoé est en quête d'authenticité dans l'humanité et espère, par son nouveau métier, voir les gens sous leur jour véritable, avec leurs fragilités et leurs forces. Elle parle d'accompagner les personnes qui souhaitent aller mieux et non de les aider. Elle précise qu'elle a dû apprendre à écouter et que sa seule expérience ne suffit pas, même si elle lui apporte un plus, mais elle reste vigilante à ne pas surinterpréter. Elle évoque ses capacités d'analyse, son intuition, développée dès son enfance pour anticiper les crises familiales. Elle se sert aujourd'hui de

cette compétence développée dans la souffrance pour accompagner des personnes en thérapie. Aujourd'hui, elle veut *"apporter aux gens toute l'expérience [qu'elle a] accumulée".*

- **Lecture**

Zoé indique lire énormément de livres et ce depuis toujours. Jeune, elle lisait même de manière clandestine sous ses draps, dès l'âge de 12 ans pour qu'on la laisse tranquille. Elle précise qu'elle lit beaucoup parce que c'est ce qui lui a « *permis de sortir la tête hors de l'eau et de [se] dire que [son] cas n'est pas si exceptionnel que ça. […] »* Elle indique également posséder de très nombreux livres : *« J'habite pas chez moi, c'est les livres qui habitent chez moi. J'ai 8000 livres, même plus. ».*

Pour Zoé, la lecture a été une source d'espoir, une présence, un savoir qui permet de rompre avec la solitude et le mal-être *: « Intellectuellement ça m'a permis, pas de rester en vie, c'est un bien grand mot, mais dans les moments les plus difficiles, où j'étais seule, j'avais des passages vraiment à vide, extrêmement difficiles, ça m'a permis de me dire qu'il y aurait des lendemains après qui seront bien. Ça m'a aidée, ça m'a été très très utile. J'ai énormément appris. »*

Zoé indique que la lecture lui a permis de poser des mots sur les maux et de trouver un refuge où se protéger des dysfonctionnements familiaux *: « Parce que je captais des choses qui n'étaient pas compréhensibles, il y avait des dysfonctionnements familiaux dans ma famille et pour mettre un mot sur ses malaises-là, ça a d'abord été un refuge. »*

Lire était la seule chose qui lui était un peu permise au sein de sa famille, car les études y étaient valorisées en raison d'un oncle qui avait travaillé avec Pierre Bourdieu. Elle a pensé que le savoir lui permettrait peut-être de se libérer de l'emprise familiale. Elle a réellement commencé à lire des ouvrages de psychologie à partir de l'âge de 17 ans, quand sa mère est tombée malade, afin de comprendre sa situation familiale et se comprendre elle-même : *" j'ai commencé à lire vraiment sur les thématiques de la psychologie à l'âge de 17 ans, parce qu'il me fallait des solutions et je ne les avais pas et j'étais dans un état de détresse. » « Je lisais énormément et puis de livre en livre, vous savez vous ouvrez une porte et puis une autre et ainsi de suite jusqu'à tomber sur des livres sur l'introspection, l'auto-analyse, la psychanalyse, il y a Freud, Jung, donc là, c'est extraordinaire et ça vous permet de vous épanouir »*

Zoé a beaucoup lu depuis son plus jeune âge pour trouver un refuge, un mieux-être et des solutions, en lisant des ouvrages sur le développement personnel, la psychologie, la psychanalyse. Elle s'est identifiée aux auteur.rice.s de récits de vie qui lui ont donné de l'espoir.

- **Résilience**

Zoé a traversé à l'âge adulte une période de reproduction des violences en s'en prenant à ses voisins. Elle explique qu'il lui a fallu du temps pour prendre le recul nécessaire sur sa vie et

sortir de ce schéma de violences : "*il fallait casser des chaînes et tout reprogrammer. Ça prend du temps. Il faut le faire avec des gens bien.*"

Aujourd'hui, après avoir perçu d'autres clés par le biais de sa formation de thérapeute, elle se sent bien et souhaite surtout ne pas avoir de regret en vieillissant, c'est pourquoi elle souhaite s'accomplir en ouvrant son cabinet. Elle sait aujourd'hui se protéger et sait qu'elle se préservera des personnes toxiques.

Zoé présente de nombreuses caractéristiques de la résilience, notamment :

- Sur le plan des facteurs dispositionnels : Elle indique avoir pu reprendre confiance en elle-même grâce à la formation qu'elle a suivie. Elle a su donner un sens à son histoire en trouvant le moyen de convertir sa souffrance en un savoir, une expérience et même une expertise dont elle peut aujourd'hui faire profiter des personnes en difficulté. Elle a fait de son histoire, des ressources qu'elle a mobilisées, des occasions d'apprendre.
- Sur le plan des facteurs comportementaux : On perçoit que Zoé a finalement su entrer dans une acceptation du traumatisme, elle a su développer la capacité à rompre avec les schémas de violences et ainsi éviter une revictimisation. Elle présente une proactivité dans la recherche d'aide pour se rétablir. On note également, chez Zoé, une intuition lui permettant de savoir se protéger lorsque cela est nécessaire. Malgré les épisodes de vie difficiles qu'elle a traversés, elle refuse d'avoir des regrets et veut à présent concrétiser ses projets, même s'il est à présent trop tard pour avoir des enfants, comme elle avait pu l'envisager étant plus jeune. Pour Zoé, le rétablissement est passé en grande partie par la sortie du déni, par le fait de nommer les violences et de ne plus "sacraliser" ses parents. Il s'est agi d'y travailler sur plusieurs années. La résilience a donc été un processus long.
- Sur le plan environnemental et familial : Zoé a su s'entourer de professionnel.le.s adapté.e.s à ses besoins, bien qu'elle ait aussi rencontré des « charlatans » par le passé. Elle a aussi appris à les repérer et à les éviter. Elle a su aussi s'engager dans une formation qui lui a été utile pour mieux se comprendre et pour convertir son savoir expérientiel en savoir théorique et certifié. Elle s'est également investie dans des associations qui lui ont apporté le soutien dont elle avait besoin et auprès de qui elle a pu s'engager en tant que bénévole. Zoé a également mobilisé de nombreux ouvrages afin de poser des mots sur son histoire. Elle a finalement su bâtir autour d'elle un environnement de soutien.

Zoé a, au fil du temps, développé de nouvelles capacités qui semblent relever d'une croissance post-traumatique. En effet, elle a développé des qualités d'aidante, d'analyse et d'écoute notamment en sachant prendre la juste distance. Elle a développé une grande empathie pour les victimes et sait faire bon usage de son intuition pour cerner les gens. Elle a également développé une véritable expertise quant aux différentes ressources dont on peut faire usage lorsque l'on cherche à se rétablir après un traumatisme.

- **Lien entre apprenance et résilience (Facteurs endogènes influençant les facteurs énactifs)**

Pour se rétablir et se sentir mieux, Zoé a eu besoin d'apprendre à nommer les violences dont elle avait été victime, de trouver des solutions, de retrouver estime de soi et surtout de comprendre tant son histoire que le mal-être qui en a résulté. Pour cela, elle a appris de nombreuses choses dans le domaine de la psychologie notamment, d'abord par la lecture autonome d'ouvrages, puis en s'engageant dans une formation de psychothérapeute de la motivation. C'est aussi au détour de la lecture d'un ouvrage de Violaine Guérin "Stop aux violences sexuelles" que Zoé a décidé de prendre contact avec cette gynécologue, présidente d'une association pour les femmes ayant été victimes de violences sexuelles, qui propose des thérapies spécialisées et utilise l'escrime comme outil thérapeutique. Zoé a participé aux deux prises en charge, puis elle a fini par s'engager en tant que bénévole au sein de l'association. C'est Violaine Guérin qui lui a parlé de l'association où elle est actuellement en formation à l'entrepreneuriat. Finalement, par tout ce qu'elle a appris, par les mots qu'elle a pu poser sur son histoire, Zoé a su construire un parcours de résilience. Ce parcours s'exprime également par son changement d'orientation professionnelle en passant de secrétaire à psychothérapeute. Elle a transformé les apprentissages réalisés au cours de son parcours de résilience, en expertise dont elle souhaite aujourd'hui faire profiter des personnes qui traversent des périodes difficiles, comme elle a pu le vivre elle-même.

- **Autodétermination**

D'une manière générale, Zoé est autodéterminée et a su développer au fil du temps un sentiment d'efficacité personnelle qui l'aide à concrétiser ses projets.

- **Ressources de l'environnement**

Zoé a mobilisé de nombreuses ressources extérieures afin de trouver des réponses à ses questions. Les livres ont été des ressources extrêmement utiles pour Zoé. Elle a lu des témoignages encourageants, des récits de vie de personnes ayant traversé des épreuves dans leur vie et qui transmettent un message d'espoir quant au fait que l'on peut s'en sortir et être heureux.se malgré tout. Elle a lu de nombreux ouvrages de psychologie, psychanalyse : *« Et donc moi ce que j'ai dans ma bibliothèque, il y a des témoignages, des récits de vie, et la psychologie dans toutes ses … voilà. Ce n'est pas des romans historiques évidemment, mais c'est des romans de vie, on vous explique qu'il y a un avant, il y a un après et « voyez comment j'ai procédé, si moi j'ai réussi, pourquoi pas vous ? ». Et là, oui, ça donne des outils. »*

Zoé indique également avoir fait "du tourisme médical" en testant toutes les thérapies possibles. Après 10 ans de psychothérapie classique, elle était restée dans le déni et demeurait dans un état de souffrance. Au milieu de cette quête, elle a rencontré de bons comme de mauvais professionnels. Ainsi, Zoé a multiplié les ressources pour se rétablir, elle en a développé une expertise en ce qui concerne les ressources qui sont bénéfiques et celles qui ne le sont pas. Elle a d'abord rencontré des professionnel.le.s qui n'étaient pas formé.e.s et

donc pas adapté.e.s à ses besoins et qui lui ont fait perdre du temps et de l'argent dans des thérapies de toutes sortes. Elle parle même de professionnel.le.s agresseurs, manipulateurs et sans empathie. Elle a par la suite rencontré des spécialistes et notamment Violaine Guérin auprès de qui elle a suivi une thérapie et les ateliers d'escrime. Zoé déplore le manque de ressources adaptées qui conduisent à laisser les victimes sans réponse à leurs questions et à leurs besoins. C'est aussi pour cette raison qu'elle a décidé de devenir elle-même une ressource adaptée.

4.4.4 L'histoire d'Iris

- **Le traumatisme**

Iris a été victime de nombreuses violences au cours de sa vie. Elle a tout d'abord été victime de violences sexuelles dans son enfance. Puis, elle a été mise à la porte par ses parents. A l'âge adulte, elle a été victime de harcèlement moral et sexuel au travail et de violences psychologiques conjugales. Tout cela l'a amenée à vivre une "*vie chaotique*" pour reprendre ses propos. Face à ces violences, elle a vécu un choc, une sidération traumatique, une sensation d'irréalité, une grande incompréhension, car elle n'avait reçu aucune explication à tout cela.

Les violences dont Iris a été victime ont causé de nombreuses conséquences sur son état de santé. Sur le plan médical, elle était devenue dépendante à l'alcool, aux drogues et aux médicaments. Elle avait des troubles du sommeil, ainsi que des troubles alimentaires (anorexie étant plus jeune). Elle avait également des problèmes médicaux en raison d'une forte somatisation. Elle a également eu de nombreuses difficultés psychologiques et notamment une amnésie traumatique pendant plusieurs années concernant les violences sexuelles dont elle a été victime au cours de l'enfance. Ses souvenirs ont resurgi notamment après la naissance de son premier enfant. Petite fille, elle cherchait à se déconnecter de la réalité, notamment par des rêveries. Plus tard, elle a développé une dissociation et une grave dépression, teintée d'angoisses, d'un mal-être la conduisant à avoir des pensées suicidaires et à se mettre en danger. Elle avait perdu confiance en elle et avait le sentiment de ne plus pouvoir gérer sa vie. Elle a également rencontré des difficultés sociales en se retrouvant dans une extrême précarité financière et à la rue.

- **Le contexte familial**

Iris a découvert que ses parents l'avaient envoyée vivre chez ses grands-parents sans explication, à l'âge de 3-4 ans. Elle s'y sentait mal. Ce mal-être dès sa plus tendre enfance, ainsi que les violences sexuelles subies ont conduit Iris à rencontrer des difficultés multiples, notamment scolaires.

- **La scolarité**

Ses apprentissages ont été compliqués, teintés de difficultés d'ordre orthophonique (dyscalculie, dyslexie, dysorthographie, troubles de la concentration et de la latéralité). Elle

indique avoir tout de même trouvé des astuces. Elle ajoute s'être beaucoup ennuyée à l'école, ne pas y avoir été heureuse, parce qu'elle ne trouvait pas réponses aux questions qu'elle pouvait se poser. Elle mentionne cependant quelques activités extrascolaires qui lui ont plu. Elle se souvient aussi d'un professeur d'histoire qui était passionnant. Elle conclut : "*ce n'est pas à l'école que j'ai aimé apprendre, c'est pas l'école qui m'a donné envie d'apprendre, puisqu'en fait tout cela s'est terminé [avec] des phobies scolaires."* Cette phobie de l'école ne l'a pas quittée, encore aujourd'hui.

- **L'apprenance**

Du fait du manque de ressources adaptées, de sa solitude face à ses difficultés et surtout en raison de son besoin de comprendre sa propre vie et de poser des mots sur les maux, Iris a décidé de chercher par elle-même des réponses à ses questions. Elle indique que c'est sa nature curieuse qui l'a menée à adopter de tels comportements de recherche de réponses et de savoir : « *pour m'aider moi-même et me sauver moi-même et parce que j'ai un esprit curieux […] et que j'ai besoin de comprendre, j'ai besoin de savoir, et que le contexte dans lequel j'étais, il n'y avait pas les réponses aux questions que je me posais il n'y avait aucune aide […] Donc, à un moment c'est moi qui ai pris des chemins, qui ai cherché, pour avoir l'info dont j'avais besoin. »* Iris a fait des recherches pour comprendre le déroulement de sa vie : "*finalement pour me comprendre, pour comprendre ma vie, il a fallu que je commence par faire des recherches, donc j'ai vraiment ça en moi* ».

C'est grâce aux livres qu'elle a trouvé des réponses à ses questions : « *j'ai lu pas mal de livres en psycho, enfin tout ce qui touche aux sciences humaines. Je suis passionnée de sciences humaines […] parce que tout ce qui touche à l'humain, que ce soit l'humain traumatisé ou pas. C'est un truc … c'est en moi."*

En pensant à son projet, elle a parfois peur que le fait d'être trop "*le nez dedans*" la plonge à nouveau dans la souffrance au lieu de l'élever. C'est pourquoi elle considère devoir encore prendre le temps de se réparer et de se doter d'outils avant de se lancer dans l'accompagnement des autres. Elle veut se former à la prise en charge de personnes victimes de violences.

Pour Iris "*on apprend dans le plaisir",* or sa scolarité ne lui a apporté qu'angoisse et échec. Pourtant, elle a eu sa revanche scolaire à 40 ans en obtenant son bac. Elle s'en dit "*quand-même assez fière*". Elle avait quitté sa famille et l'école à 17 ans, avant la fin de la seconde. Elle a donc passé un DAEU puis a *"cravaché*" pour obtenir son bac. Elle a passé son bac, car son objectif était de devenir éducatrice spécialisée. Sa préparation n'a pas été simple, car elle a passé 3 mois en service psychiatrique à la suite d'une relation conjugale destructrice. En en sortant, les médicaments rendaient ses capacités de concentration et de mémorisation très difficiles. Elle était angoissée par les examens en raison de son manque de confiance en elle, mais elle a décidé de s'accrocher. Elle s'est dit " *tu donnes tout ce que tu peux, tu essayes, mais au moins tu ne regretteras pas."* Sa grande volonté, son autodétermination et ses capacités

d'autorégulation se sont exprimées *: "Et j'ai choisi d'y aller. Et là, j'ai mis la gomme".* Elle travaillait chaque soir : *"j'apprenais tout en essayant de comprendre, de l'intégrer par la compréhension et que dans ma tête, de A à Z ça soit lisible, compréhensible, logique, cohérent pour mieux l'intégrer. Il y a dû y avoir un truc comme ça. Je pense que je m'y suis prise comme ça par fiche."* Ses efforts ont été payants :" *J'ai eu du mal à me dire que j'avais eu mon bac. Mais j'étais super contente, j'étais fière. Je me suis dit bravo [Iris] tu as réussi ton bac […] J'avais réussi quelque chose de très positif."* Après quoi, elle s'est retrouvée sans logement car elle avait quitté son conjoint, elle était sans argent et ne pouvait financer la poursuite de ses études. Alors qu'elle pensait avoir trouvé refuge auprès de sa famille, elle en a finalement été chassée en plein hiver. Malgré toutes ces épreuves et tous ces freins, Iris témoigne d'une grande combativité et d'une grande autorégulation dans ses apprentissages.

On trouve chez Iris des dispositions générales venant renforcer son apprenance et sa résilience tels que son sentiment d'efficacité personnelle, une forte volition, mais également des capacités d'analyse et d'observation, une grande créativité et un attrait pour l'écriture. En effet, elle indique toujours avoir aimé écrire, contrairement au langage oral puisqu'elle était dans une famille qui ne lui donnait pas le droit de s'exprimer.

Iris présente une attitude apprenante. Elle se dit très curieuse, passionnée par des sujets variés. Elle a un besoin de cognition fort, car elle se pose beaucoup de questions. Elle a une volonté forte d'apprendre chaque jour et tout au long de la vie. Et alors qu'elle a vécu une scolarité difficile, elle souligne prendre à présent beaucoup de plaisir dans l'apprentissage.

- **Le projet entrepreneurial**

Iris annonce dès le début de l'entretien : "*Alors, déjà mon projet d'entrepreneuriat, s'il est là aujourd'hui c'est parce qu'il y a une expérience personnelle avant […] C'est avec une expérience que j'ai vécue, il y a un moment où j'ai fait un constat de terrain. Et là je me suis dit, j'ai constaté qu'il y avait un manque."*

Iris souhaite créer un centre pour des femmes ayant été victimes de violences sexuelles. Elle envisage que ce centre soit proche de la nature, dans un esprit écolo, collaboratif et axé sur une alimentation équilibrée, car pour elle, après de tels traumatismes, il y a nécessité de prendre soin du corps. Elle met cela en opposition avec le sevrage aux médicaments qu'elle a vécu très difficilement.

- **Le but du projet (Facteurs énactifs influençant les facteurs exogènes)**

Iris explique le choix de son projet du fait d'un manque "*inacceptable*" de prise en charge des victimes enfants et adultes dans le domaine des violences sexuelles. Elle se dit révoltée de voir que les victimes sont confrontées à de grandes difficultés pour porter plainte, pour être reconnues en tant que victimes, pour avoir une prise en charge thérapeutique spécifique. Elle a fait ce constat lorsqu'elle-même avait ces besoins et n'a pas trouvé de réponse.

Iris envisage ce projet pour plusieurs raisons :

- Le constat d'un manque de ressources spécialisées pour les victimes de violences sexuelles.
- Sa volonté d'apporter à autrui ce qui lui a manqué.
- Sa connaissance expérientielle et plus théorique des violences sexuelles, qu'elle souhaite aujourd'hui mettre à profit d'autrui.
- Son souhait passé de devenir éducatrice spécialisée.
- Ses expériences professionnelles passées auprès de personnes précaires dans des associations où elle a développé plusieurs projets.

Iris veut donc apporter aux autres victimes ce qui lui a manqué : bien-être, accompagnement, logement, alimentation équilibrée, soutien... Pour autant, elle sait qu'elle a encore des étapes à franchir dans sa propre reconstruction avant de devenir un soutien des autres, car elle sait que pour aider les autres, il faut d'abord aller bien soi-même, sans quoi la souffrance des autres peut faire écho en soi et provoquer encore plus de mal-être.

- **Lecture**

Voilà maintenant 20 ans qu'Iris lit des ouvrages sur les violences sexuelles, la psychologie, les sciences humaines. A 17 ans, elle a été hospitalisée en service psychiatrique et s'est mise à lire des ouvrages spécialisés pour comprendre son histoire et ses traumatismes : "*je pense qu'à partir de là, dans ma tête, il y a eu un truc où à un moment effectivement n'ayant pas les réponses, voulant comprendre, voulant me comprendre moi, voulant comprendre tout un tas de choses concernant les violences, j'ai dû commencer à lire des livres et puis en lisant il y a des souvenirs qui remontent, et rien que le fait de lire, c'est déjà un travail en soi.*"

Elle sait aujourd'hui, à la suite d'une de ses lectures, que ses mises en danger (alcool, drogue, …) étaient liées aux violences sexuelles qu'elle avait subies. Découvrir cela lui a apporté un soulagement, une déculpabilisation, elle s'est sentie "*en cohérence avec [elle]-même*" et cela lui a permis d'avancer.

Elle estime avoir appris à aimer apprendre par les livres et elle a conscience que la lecture a été un refuge pour la petite fille qu'elle a été : " *Aussi loin que mes souvenirs remontent, aussitôt que j'ai su lire, j'ai lu beaucoup, parce que c'était une activité solitaire [et que cela] me permettait de me mettre dans ma bulle et de fuir la réalité […] je passais des week-ends entiers dans ma chambre à bouquiner*". Au départ, elle lisait des livres de la bibliothèque rose, puis des ouvrages sur la seconde guerre mondiale, car sa professeure d'histoire l'avait passionnée sur ce sujet. Aujourd'hui, elle a toujours un excellent rapport à la lecture. A la question "*que lis-tu ?",* elle répond : " *Tout où je sais que je vais apprendre […] j'achète des livres que je lis pour apprendre. C'est pour comprendre […] pour me réparer, pour évoluer."* C'est aussi en lien avec sa spiritualité, puisqu'elle lit des ouvrages sur le bouddhisme. Elle continue à lire des

ouvrages en développement personnel "*parce que quand on cherche à se comprendre et quand on souffre, on cherche à comprendre et surtout à ne plus souffrir".*

Aujourd'hui, elle continue de lire sur les différentes formes de violences, les violences sexuelles, mais aussi les violences conjugales, les violences familiales, les conséquences des sociétés patriarcales sur les femmes et les enfants, le manque de condamnation des agresseurs… Elle est en relation avec des personnes qui travaillent dans différentes associations afin de concevoir son projet.

On relève que le rapport d'Iris à la lecture est très lié à son haut niveau d'apprenance et de résilience.

- **Résilience**

Iris a transformé sa souffrance en une force : "*La souffrance indicible dans laquelle j'ai été pendant très longtemps, pendant trop longtemps et qui aurait pu m'être fatale, quelque part elle m'a construite, elle m'a aussi permis d'avoir une réelle force.*" Il est bien ici question de résilience.

Iris présente de très nombreuses caractéristiques de la résilience. Pour Iris, les principales ressources de son parcours de résilience sont individuelles : " *je pense que mon instinct de vie a été la ressource la plus puissante dans mon histoire. Sinon, ma soif d'apprendre et de compréhension, ma capacité d'analyse et de prise de conscience, ma capacité à créer, mon sens de l'observation font partie des ressources dont je me suis servie. Je sais également que ma souffrance ainsi que l'apparition de certains souvenirs après des années d'amnésie traumatique, ont été des moteurs importants pour chercher à comprendre mon histoire."*

- Sur le plan dispositionnel, on note une forte autodirection et autodétermination dans son processus de résilience, du courage, un instinct de vie, une capacité à transformer la souffrance en force et un sentiment d'efficacité personnelle car elle est parvenue à s'en sortir.
- Sur le plan comportemental, on perçoit qu'elle a appris à nommer les violences et ainsi donner un sens à sa vie et à son traumatisme. Elle a eu un déclic qui l'a rendue très proactive dans sa démarche de reconstruction, elle a fait de nombreuses recherches pour comprendre son histoire et elle-même, elle a appris à prendre soin d'elle. Elle a également utilisé la formation et la lecture comme dérivatifs.
- Sur le plan des facteurs environnementaux et familiaux on note notamment l'importance du contact humain, le fait d'être parent et d'être devenue grand-mère, la présence d'un réseau de soutien et également l'éducation par la lecture d'ouvrages variés et la spiritualité.

Pour se rétablir et se reconstruire, Iris a eu besoin d'un déclic et de sortir de l'amnésie traumatique, de trouver des solutions pour obtenir des réponses à ses questions, pour comprendre, nommer les violences et ainsi donner du sens à son parcours et ainsi être en

cohérence avec elle-même. Elle a également ressenti le besoin d'être reconnue en tant que victime. Elle souligne cette nécessité pour toutes les victimes, de même que l'importance d'être prise en charge rapidement et de manière spécifique. Elle a ressenti le besoin d'être en sécurité psychologique et financière et d'être aidée pour trouver un logement quand elle s'est retrouvée à la rue. Le rétablissement d'Iris et son parcours de résilience se sont inscrits dans le temps long, mais elle a fini par réussir à prendre le recul nécessaire sur sa vie et son parcours et à se reconstruire.

- **Lien entre apprenance et résilience (Facteurs endogènes influençant les facteurs énactifs)**

Des connaissances qu'elle a pu acquérir par l'expérience, Iris souhaite aujourd'hui "*les associer à une formation afin d'accompagner des personnes en souffrance*". Elle ajoute "*je pense de plus en plus à travailler auprès des enfants. Je pense qu'une expérience de vie quand elle peut contribuer à faire évoluer une société doit être partagée. C'est aussi donner du sens à ce que j'ai vécu."*

Son besoin de compréhension a conduit Iris a de nombreuses pratiques apprenantes autodirigées, par le biais de lectures variées et spécifiques. La compréhension de son histoire et de ses traumatismes lui a permis de faire le lien entre son comportement et son vécu traumatique et ainsi de se sentir en cohérence avec elle-même, cela lui a apporté soulagement et déculpabilisation.

Iris a développé des capacités nouvelles à la suite de son rétablissement. Elle a développé une expertise concernant les ressources et également des facilités de communication. Elle a développé de la compassion et de l'empathie envers les victimes et notamment les enfants. Elle a une conscience très forte du problème social que représentent les violences faites aux femmes et aux enfants et du manque cruel de ressources pour les aider à se rétablir. Cette conscience la pousse à vouloir changer le monde et à s'engager dans ce combat : *"j'ai besoin de sens et d'être pleinement en cohérence avec moi-même. Je ne peux pas leur laisser un monde comme il est actuellement. J'ai ma pierre à apporter à ce monde, j'ai aussi ma responsabilité."* Pour elle, les personnes qui ont été traumatisées ont besoin d'être réparées sans quoi leur mal-être va se répandre "*comme une épidémie [car des] personnes reproduisent les violences qu'elles ont subies".*

- **Autodétermination**

Iris insiste sur l'importance de la détermination pour s'en sortir : " *Je crois qu'il y a un moment c'est… Soit on se [geste de se suicider] … heu… soit on prend le chemin de la détermination parce qu'à un moment on se rend compte que sinon, sinon, on reste mort. Donc… Il y a toujours plus ou moins un instinct de vie et je crois que c'est cet instinct de vie qui pousse à être dans la détermination, dans le courage. Parce que c'est pas simple, mais… Voilà. Moi personnellement, je savais que c'était soit j'allais vers la vie soit j'allais un jour, enfin tôt ou tard, c'était la mort d'une façon ou d'une autre."* On retrouve souvent dans le discours des personnes ayant subi

de lourds traumatismes cette idée du choix entre deux chemins possibles : la dépression et l'abandon conduisant possiblement au suicide ou le combat pour se reconstruire. Iris signifie clairement qu'elle a fait le choix de se battre.

Le fait de devenir grand-mère a apporté de la joie à Iris et cela l'a aidée à faire ce choix du combat pour se rétablir. C'est à ce moment-là qu'elle a eu un déclic et a pris conscience qu'elle devait agir de manière radicale, sans quoi elle allait mourir : *"C'est resté mon choix, ma décision, j'ai choisi d'aller dans la vie".* Il lui a fallu 3 ans pour être "clean", c'est-à-dire pour se sevrer de l'alcool, des drogues et médicaments, mais elle l'a fait seule.

- **Ressources de l'environnement**

Iris a multiplié les ressources pour se rétablir. Ayant été confrontée à un manque de ressources adaptées et à des professionnels non-formés et parfois destructeurs en psychiatrie et en psychothérapie notamment, mais également en appelant le 115, Iris a cherché par elle-même en s'engageant notamment dans des lectures spécifiquement tournées vers la compréhension du traumatisme. Ainsi, elle a lu pour comprendre les conséquences de ses traumatismes. Elle a lu des ouvrages en sciences humaines et plus particulièrement en psychologie et sur les violences sexuelles. Ses lectures lui ont permis de sortir de l'amnésie traumatique, de trouver un mieux-être et même une réparation. Elle a également utilisé la lecture comme un refuge. Elle a utilisé les médias avec les émissions de télévision sur les violences, les groupes facebook également sur ce sujet et les moteurs de recherche sur internet pour s'informer et trouver d'autres ressources pour comprendre son histoire et se rétablir. C'est ainsi qu'elle a trouvé l'association de Violaine Guérin proposant l'escrime comme outil thérapeutique et cette association s'est fait le relais de l'association dont elle suit le programme aujourd'hui.

4.4.5 L'histoire de Cécile

La présentation de Cécile est moins développée que les précédentes car l'entretien, à la différence des quatre autres, a fait l'objet d'une prise de notes et non d'une retranscription fidèle. Nous avons malgré tout choisi de conserver trace et témoignage de cet entretien, car il nous semble tout aussi éclairant que les autres.

- **Le traumatisme**

Les violences sexuelles dont Cécile a été victime ont causé des conséquences importantes dans sa vie, plus particulièrement sur le plan psychologique avec, dans l'enfance, un besoin de déconnexion avec la réalité par le biais de rêveries et de lectures pour s'extraire de la réalité. Elle évoque également des problèmes de somatisation, des réminiscences des violences subies, des peurs diverses, un profond mal-être, des angoisses, une colère larvée. Sur le plan social, elle s'est longtemps inscrite dans une figure sacrificielle, se donnant trop aux autres.

- **Le contexte familial**

Le contexte familial n'a été que peu évoqué en dehors du fait que Cécile a poursuivi ses études pour faire plaisir à ses parents.

- **La scolarité**

Cécile indique avoir toujours eu des facilités dans sa scolarité, sans travailler beaucoup. Certes, elle a dû s'adapter et s'impliquer davantage au fil du gravissement des diplômes, mais elle estime ne pas avoir "*appris le goût du travail*". Lorsque nous lui demandons pourquoi, elle dit être très émue en y pensant, car elle sait que si elle ne s'impliquait pas dans sa scolarité, c'est parce qu'elle avait besoin de se réfugier dans des rêveries pour s'extraire de la réalité douloureuse du quotidien de son enfance, or le travail et les obligations scolaires la ramenaient à une réalité qu'elle cherchait à fuir.

Cécile, encouragée par une professeure de son Lycée, a poursuivi des études jusqu'à l'obtention d'un Master en Droit. Elle indique avoir réalisé ces études sans véritable envie. Etudier cette discipline ne faisait pas partie de ses véritables aspirations, mais étant curieuse, elle y a malgré tout trouvé de l'intérêt. Elle indique "*Mes études m'ont intéressée, je ne peux pas le nier. Sur le plan intellectuel, ça m'a plu, mais je crois que tout aurait pu m'intéresser dès l'instant où cela me nourrissait sur le plan intellectuel*."

- **L'apprenance**

On relève une attitude d'apprenance chez Cécile notamment quand elle indique être curieuse et avoir soif de connaissances nouvelles. Afin de se rétablir, elle a appris de nombreuses choses en faisant usage de ressources variées. Elle souhaite aujourd'hui mettre à profit ses connaissances acquises en les partageant avec autrui.

Cécile présente une attitude apprenante par son ouverture à la découverte, par ses intérêts personnels variés, son envie d'apprendre tout au long de la vie. On la sent autodéterminée et autodirigée dans ses apprentissages, aujourd'hui. Enfin, elle trouve du sens au fait de transmettre son savoir.

- **Le projet entrepreneurial**

Cécile souhaite créer son entreprise ayant pour but de resserrer les liens entre l'humain et l'animal par l'utilisation de techniques de relaxation qu'elle avait initialement apprises pour elle-même. Cette reconnexion avec la nature, les animaux, lui semble essentielle, car les humains ont toujours été dans cette connexion, dans cette relation simple et sans jugement.

- **Le but du projet (Facteurs énactifs influençant les facteurs exogènes)**

Les aspirations professionnelles de Cécile sont l'authenticité du contact humain et ne plus être dans un objectif de réussite. Elle veut surtout prendre du plaisir dans ce qu'elle fait et transmettre ses connaissances et ses compétences. Aujourd'hui, elle n'envisage pas son projet comme une réussite après laquelle il faudrait courir, elle souhaite simplement vivre et prendre

du plaisir dans ce qu'elle fait. Pour elle, la réussite n'est d'ailleurs pas forcément source de plaisir. Enfant, elle se sentait très proche des animaux qui lui ont apporté du réconfort. La cause de ses aspirations professionnelles vient donc de son enfance, mais aussi des outils, tels que le Reiki qui lui ont été utiles pour se rétablir à l'âge adulte.

Aujourd'hui, son métier ne lui permet pas de s'épanouir car elle le trouve trop déconnecté de l'humain. C'est cette reconnexion qu'elle souhaite retrouver par le projet entrepreneurial qui est le sien. C'est en ouvrant un carton dans sa cave et en y découvrant une carte qu'elle avait rédigée alors qu'elle n'avait que 11 ans qu'elle s'est reconnectée à ses aspirations profondes. Sur cette carte, elle avait écrit qu'elle souhaitait devenir soit professeure, soit vétérinaire. Cela a eu l'effet d'un électrochoc, lui faisant prendre conscience qu'elle s'était beaucoup éloignée de ses aspirations profondes venues de l'enfance.

- **Lecture**

Cécile indique avoir lu beaucoup dès sa jeunesse, notamment des romans d'amour, utilisés comme refuges, puis plus récemment des ouvrages en développement personnel afin de comprendre son histoire, de se comprendre elle-même. Elle précise "*j'allais tellement mal que je devais faire quelque chose".*

Un livre a eu un retentissement important dans son processus de rétablissement : *"il y a un auteur que j'ai lu et parfois, il suffit d'une seule phrase au milieu d'un livre, mais ça change plein de choses pour vous. Il dit que l'on n'est pas obligé de s'identifier à ses pensées. On peut s'en défaire, les regarder de loin, avec recul et ne pas s'y identifier. Quand j'ai lu et appris ça, j'ai ressenti un grand soulagement, ça a été une véritable révélation pour moi. Et j'ai compris que je pouvais cesser de mal me juger, que je devais d'abord m'aimer moi, pour pouvoir aimer les autres.*"

Ainsi, ses lectures lui ont permis de déculpabiliser et de cesser de mal se juger. Elle a donc pu regagner en estime d'elle-même.

- **Résilience**

Pour se rétablir et se sentir mieux, Cécile a ressenti différents besoins, celui de pouvoir parler et être écoutée sans jugement et surtout le besoin de comprendre son histoire et son mal-être.

La résilience de Cécile s'exprime sur différents plans :

- Sur le plan des facteurs dispositionnels, on relève chez Cécile un plaisir de vivre, une propension à aspirer et à rêver.
- Sur le plan des facteurs comportementaux, on note une proactivité dans la recherche de ressources pour être soutenue, pour comprendre, pour se rétablir. Elle sait également mesurer son rétablissement par le recul des pensées intrusives. Enfin, elle

formule des projets professionnels en relation avec ses valeurs et ses aspirations profondes qui donnent du sens à sa vie.

- Sur le plan environnemental, Cécile a su s'entourer de personnes spécialisées notamment au sein de l'association de Violaine Guérin et au sein de l'association où nous l'avons rencontrée.

Iris précise que la résilience, le fait de rebondir dans sa vie, est un processus qui prend du temps, qui se construit au fil du temps. D'ailleurs, elle ne se sent pas tout à fait assez solide encore pour certaines activités. En effet, Cécile s'était engagée bénévolement auprès d'enfants dans les hôpitaux, mais elle n'a pas pu continuer, car cela faisait encore trop écho à son enfance douloureuse. Pour autant, elle voulait aider les autres et contribuer à changer le monde. Cependant, elle s'est rendu compte que pour aider les autres, il fallait d'abord qu'elle s'aide elle-même, car elle avait atteint un point de rupture.

Cécile a développé des capacités nouvelles que l'on pourrait rattacher à une croissance post-traumatique : elle est devenue aidante auprès d'autres personnes et a une véritable volonté de changer le monde et de transmettre les connaissances qu'elle a acquises et qui lui ont été utiles dans son propre rétablissement.

- **Lien entre apprenance et résilience (Facteurs endogènes influençant les facteurs énactifs)**

Iris indique avoir beaucoup appris de ses lectures et de toutes les ressources qu'elle a mobilisées. Elle précise avoir fait tout cela pour elle-même, pour se rétablir, pour comprendre son histoire. Elle se dit qu'elle pourrait "*mettre ses dons et talents au service des autres*", sans pour autant faire don d'elle-même, car c'est une posture dont elle apprend à se défaire.

Les différentes ressources qu'elle a mobilisées lui ont permis de comprendre son histoire, son traumatisme et sa souffrance. Cette compréhension lui a permis de ressentir un soulagement, de retrouver l'amour de soi et ainsi de ne plus se juger négativement.

- **Autodétermination**

Cécile a fait preuve d'une véritable autodétermination dans ses projets d'adulte : elle veut changer de métier, elle s'est engagée dans différentes associations soit en tant que bénéficiaire, soit en tant que bénévole. Elle a aussi conscience de ses valeurs et aspirations, tout autant que de ses fragilités et limites pour se préserver.

- **Ressources de l'environnement**

Pour se rétablir, Cécile a également eu recours à une psychothérapie, à des ateliers de développement personnel, à la relaxation, à un groupe de parole pour des femmes ayant été victimes de violences sexuelles, au reiki et même à la bénédiction de l'utérus. Elle a suivi des conférences spécialisées et elle a participé aux ateliers d'escrime comme outil de rétablissement pour les femmes ayant été victimes de violences sexuelles, proposés par la

gynécologue Violaine Guérin. C'est sa psychologue qui l'avait orientée vers ces ateliers. Elle était "*ouverte à tout* ". Les ateliers d'escrime en collectivité avec d'autres femmes ayant été victimes ont parfois été douloureux, faisant ressurgir des émotions et créant un écho entre les souffrances de chacune. La thérapie individuelle a permis de mettre des mots et de comprendre ses émotions. Elle s'est également inscrite dans une démarche de reconstruction en lisant des ouvrages dans le domaine du bien-être, du développement personnel, de la relaxation.

4.5 Résultats de la 1ère enquête : l'apprenance, une ressource de la résilience

4.5.1 Analyse thématique

Comme nous l'indiquions précédemment, nous avons réalisé une analyse thématique des entretiens afin de mettre en lumière des invariants et des processus signifiants pouvant répondre à nos premières hypothèses et questionnements.

Grâce à l'analyse thématique, nous avons pu faire émerger 17 grands thèmes (catégories), eux-mêmes étant constitués de sous-thèmes (unités de sens) que nous proposons de détailler ici. Chaque grand thème peut être observé à l'aune du méta modèle de causalité triadique réciproque adapté par Carré (2020). Ainsi, nos 17 thèmes peuvent être rattachés à chacun des 3 pôles de ce modèle ou dans la relation entre deux pôles. Chaque thème est composé de sous-thèmes tous très riches, venant répondre à nos hypothèses, en soulevant de nouvelles ou venant simplement apporter des précisions quant à un contexte particulier.

Nous proposons ici de détailler ce qui a pu ressortir du codage des données qualitatives recueillies par entretiens.

4.5.1.1 Les facteurs endogènes

- **Aspirations professionnelles**

Nous retrouvons dans ce thème des sous thèmes relatifs au fait d'aider les autres, notamment de les aider à se reconstruire et à développer leur *empowerment* et leur réflexivité. Les publics visés peuvent être des survivantes de la prostitution, d'anciennes ou actuelles victimes de violences. On relève aussi la question de : « comment aider les autres face à leurs difficultés ». On note également les causes de ces aspirations professionnelles chez les cinq femmes de cette première enquête, comme nous avons pu le voir précédemment. Nous relevons la possible crainte d'un écho avec sa propre histoire douloureuse, dans le cadre de ses aspirations professionnelles qui peuvent être tournées vers les autres. Il y a aussi la quête de créer son propre travail et surtout la quête d'un environnement professionnel attendu et répondant à certains critères, tels que l'authenticité, le bien-être, le contact humain et l'absence d'objectif de réussite particulier. Il est également fait référence à la notion d'opportunité professionnelle et à l'espoir que des rencontres puissent faciliter l'accès à ce projet. Les projets présentés sont assez variés : développer une alimentation équilibrée, développer le contact avec les animaux, créer une communauté pour les survivantes de la prostitution, ou pour les victimes de violences sexuelles, enseigner ou devenir conférencière,

sophrologue ou psychothérapeute. On relève également le souhait de se faire plaisir ou de transmettre son expérience et ses compétences. Ces aspirations professionnelles ne sont pas non plus dénuées de certaines craintes, notamment celle de la reconversion, avec tout ce que cela peut engendrer en termes de nouveautés et de changement de vie.

- **Famille-Enfance**

Au sein de ce thème, nous notons différentes difficultés liées à la famille et à l'enfance, notamment l'absence de confiance envers les adultes lorsque les participantes étaient enfants, l'absence aussi de soutien et d'écoute de la part de la famille, ou encore une charge familiale dans l'enfance pour compenser le manque de présence parental en raison de la maladie d'un des parents. On note également le manque d'amour familial, le manque de communication au sein de la famille. Toutes ces difficultés ont pu conduire à une rébellion contre les parents, voire jusqu'à une rupture avec la famille. On relève également l'obligation d'être le soutien de ses proches, de les aider. On note pour l'une d'entre elles l'idéalisation des parents. A l'âge adulte, on retrouve chez certaines un divorce, un célibat tardif ou des difficultés au sein du couple.

- **Scolarité**

Concernant la scolarité nous retrouvons le souhait d'apprendre un métier, ainsi que le besoin de bienveillance qui n'a pas toujours réponse, d'ailleurs.

On relève différents freins et leviers à une scolarité épanouissante :

Parmi les freins, il est évoqué des bagarres avec les autres enfants, des débuts difficiles, du déplaisir, un échec scolaire avec une sortie du système scolaire sans diplôme, de l'ennui, des erreurs d'orientation, une faible implication scolaire, un manque de confiance en soi, le fait que l'école n'ait pas donné envie d'apprendre, la perception d'une obligation, voire injonction à travailler à l'école, le choix d'une orientation scolaire pour fuir une situation familiale difficile, une phobie scolaire, un refus du cadrage scolaire, une scolarité empêchée avec la frustration qui en découle, le sentiment d'être jugée et incomprise et enfin des variations dans le temps concernant le plaisir d'apprendre.

Parmi les leviers, nous retrouvons des évocations liées au fait d'avoir été bonne élève, d'avoir des capacités à réussir sans effort et ce malgré un manque d'intérêt, des facilités d'apprentissage et d'adaptation scolaire, de la persévérance, du plaisir, le fait d'être sage à l'école et d'y avoir un sentiment d'efficacité personnelle. Parmi ces leviers, il est également fait référence au rôle des enseignant.e.s dont certain.e.s ont été qualifié.e.s de passionnant.e.s et ayant encouragé à la poursuite d'études et à la lecture.

- **Socialisation**

Au sein de ce thème nous retrouvons des références liées au fait de rencontrer des difficultés à ne pas juger les autres ou à se sentir en sécurité avec autrui ou encore au sentiment de se

sentir agressée par les autres. Il est mentionné une socialisation sélective. Malgré tout, nous retrouvons aussi des références liées à la solidarité, notamment vis-à-vis des autres victimes.

- **Dispositions générales**

Par disposition, nous entendons les bagages de tendance accumulés depuis les prédispositions biologiques et socio-familiales, jusqu'aux humeurs ou tendances récentes et conjoncturelles… Nous avons relevé, dans le discours de ces femmes, des références liées aux dispositions personnelles particulières telles que l'autodétermination, l'autodirection, l'autorégulation, les capacités d'analyse et d'observation, la créativité, la proactivité, le sentiment d'efficacité personnelle, la volition. Nous avons également relevé une attitude favorable à l'écriture et à la lecture. Ces dispositions semblent avoir joué un rôle d'activateurs de l'apprenance et de la résilience.

- **Besoins pour se rétablir**

Les femmes que nous avons rencontrées ont évoqué de nombreux besoins pour pouvoir se rétablir :

- Des besoins matériels : aide financière, logement et sécurité.
- Des besoins et attentes vis-à-vis de ressources extérieures : une aide médicale, l'absence de jugement d'autrui, le fait d'être reconnue en tant que victime, de pouvoir parler à autrui, d'être prise en charge rapidement en pouvant accéder à des ressources spécialisées sur les violences faites aux femmes.
- Des besoins personnels : comprendre ce qu'il s'est passé, nommer les violences, trouver des solutions, apprendre, retrouver confiance et estime de soi, se reconstruire, se réparer et effectuer aussi un travail sur le corps qui a vécu des traumatismes, ressentir un mieux-être, répondre à un besoin de sens, la nécessité d'un déclic, être en cohérence avec soi-même, être capable de voir ses propres forces, et enfin pour certaines le fait de se sevrer d'addictions.

- **Apprenance**

Dans le discours de ces femmes nous avons pu relever de nombreuses références qui correspondent au concept d'apprenance, notamment l'apprenance collective, mais plus particulièrement l'apprenance individuelle. Nous avons relevé des verbatim en lien avec le fait d'aimer apprendre et transmettre, d'apprendre pour aider les autres ainsi que pour s'aider soi-même, pour trouver des solutions et s'épanouir. Nous avons pu relever des références à l'autodétermination qui a conduit à des apprentissages autodirigés, au besoin de cognition, à la curiosité, à l'envie d'apprendre tout au long de la vie, à l'importance de l'intérêt personnel, à l'ouverture à la découverte, à la passion, au plaisir dans l'apprentissage, à la proactivité pour apprendre, au processus apprenant ainsi qu'au questionnement apprenant. Enfin, nous avons également noté un sentiment d'efficacité personnelle fort dans l'apprentissage et une forte volition pour apprendre.

- **Rapport à l'apprentissage**

Nous avons attribué à la thématique du rapport à l'apprentissage des éléments plus spécifiques, plutôt liés aux capacités d'apprentissage et à la manière d'apprendre. Nous y évoquons l'affectif lié à l'apprentissage scolaire, le fait de préférer apprendre des choses concrètes, d'apprendre en faisant ou par mimétisme. Nous y retrouvons aussi des difficultés liées au rapport à l'apprentissage, notamment la difficulté à restituer des savoirs scolaires, ainsi que des troubles d'ordre orthophonique, tels que la dyscalculie, la dyslexie, la dysorthographie, des troubles de la concentration et de la latéralité qui conduisent à des efforts importants pour apprendre. Nous avons également associé à ce thème des références aux facilités d'apprentissage, au fait d'avoir sauté une classe et enfin aux différentes techniques de mémorisation utilisées.

- **Capacités nouvelles – Croissance post-traumatique**

La thématique des capacités nouvelles ou de la croissance post-traumatique fait directement référence à la résilience. Elle correspond aux transformations et possiblement aux bénéfices de la résilience sur l'individu. Nous avons pu retrouver dans cette thématique le fait que ces femmes ont développé des capacités et qualités d'écoute, d'analyse, de communication et une intuition à cerner les gens et savent aussi donner espoirs aux autres. Nous relevons également qu'elles font état d'une plus grande compassion et empathie pour les enfants et adultes qui sont victimes de violences, ainsi que d'une conscience accrue des problèmes sociaux et des besoins de prise en charge des victimes. Toutes ces capacités nouvelles ont conduit certaines à devenir animatrice de groupe de parole ou aidante au sein d'une association. Nous avons également noté le développement d'une expertise quant aux différentes ressources qui peuvent aider les victimes ou au contraire aggraver le traumatisme. Nous avons également noté des verbatim faisant référence à une volonté de changer le monde.

- **Réflexivité après compréhension du traumatisme**

Après avoir compris les raisons de leur mal-être et de leur traumatisme, en ayant notamment nommé les violences et réattribué la responsabilité de ces violences à l'auteur, les femmes évoquent avoir cessé de se juger elles-mêmes, avoir retrouvé amour de soi et cohérence intérieure. Elles expliquent également qu'elles ont compris le lien entre leur comportement, leur ressenti actuel et le traumatisme qu'elles avaient pu vivre par le passé. Nous pouvons parler ici de réflexivité sur l'action au sens de Schön (1983) qui, dans son ouvrage *Le praticien réflexif,* s'appuyant sur les travaux de John Dewey, « *postule que tout apprentissage passe nécessairement par de l'action et de la réflexion sur cette action. Cette réflexion suppose concrètement :*

- *une mise à distance spatio-temporelle de ce qui a été vécu, observé et expérimenté ;*
- *une explicitation, une mise en récit de ce vécu expérientiel ;*

- *une modélisation conceptuelle de l'expérience (par l'établissement de liens de causalité, ou de corrélation, par exemple). »* (Bourgeois & Enlard *in* Carré & Caspar, 2017, p.495)

Elles ont également ressenti une déculpabilisation en comprenant qu'elles n'étaient en rien responsables de ce qui leur était arrivé. Pour beaucoup, elles ont ressenti un soulagement. L'une d'entre elles évoque malgré tout une possible poursuite de la souffrance, car il y avait encore des choses à réparer, notamment au niveau corporel.

4.5.1.2 Les facteurs énactifs

- **Activité professionnelle – Projet entrepreneurial**

Nous trouvons dans cette thématique des sous thèmes relatifs à certains avantages professionnels tels que la liberté et la variété des activités réalisées. On retrouve également la notion de conduite de projets. Cependant, on relève aussi des références à de nombreuses difficultés telles que le fait que l'activité professionnelle ne soit pas valorisante et ne permette pas d'évolution. On note également la difficulté de concilier vie professionnelle et état de stress post-traumatique. On relève également des difficultés à trouver sa voie, à changer d'orientation et aussi un sentiment d'échec dans le domaine professionnel. Il peut également y avoir un entourage professionnel qui n'est pas encourageant et un manque de confiance en soi.

Parmi les autres sous thèmes de cette catégorie, nous relevons l'engagement associatif qui a pour visée d'aider d'autres victimes au sein d'associations spécialisées, mais également de témoigner publiquement de ce qui a été vécu et de son engagement d'aujourd'hui. Enfin, l'objectif de cet engagement au sein d'une association est aussi de tisser un réseau de spécialistes. On note également que pour la plupart de ces femmes, il y a une proactivité et une créativité dans le domaine professionnel. Enfin, ces femmes travaillent au sein de secteurs variées : le domaine de la culture et de la littérature, le domaine social, judiciaire et éducatif.

- **Lecture et bibliothérapie**

Concernant la thématique de la lecture, nous avons recueilli des références en lien à de nombreux types de lectures notamment la lecture d'ouvrages historiques, de mangas, de poésie, de romans (d'amour, policiers, de science-fiction, de témoignage), de littérature jeunesse, de bandes-dessinées. Nous avons également trouvé des références en lien avec l'apprentissage de la lecture, la participation à un groupe de lecture, la bibliothèque. Les verbatim font également état de la lecture comme d'une passion, avec une pratique intensive, voire addictive, comme d'activité parfois clandestine, mais toujours pourvoyeuse de plaisir. Nous avons également recueilli de nombreux verbatim en lien avec la lecture comme vecteur d'apprentissage. Enfin, et c'est là ce qui nous a particulièrement intéressé, nous avons relevé l'usage de la bibliothérapie.

." *[La bibliothérapie est] l 'usage guidé de la lecture, en gardant à l'esprit qu'un résultat thérapeutique est attendu. On peut adjoindre à une thérapie celle de la lecture d 'ouvrages sur telle maladie ou tel problème - ou sur de la fiction ou de la poésie - afin d'aider le patient à se procurer savoir et introspection, etc. ".* (Katz, 1992, *in* Alptuna, 1994, p. 95). *« Le terme [bibliothérapie] est un néologisme dont l'étymologie se décompose comme suit : « Biblios » (livre) et « Therapeuin » (soigner). […] la bibliothérapie correspond à la lecture d'un support écrit dans la finalité de la santé mentale, soit par la diminution de la souffrance psychologique, soit par le renforcement du bien-être psychologique. Ce qui distingue donc « le livre » et « l'outil thérapeutique » est sa finalité. »* (Bonnet, 2013, p.19).

Historiquement, la bibliothérapie remonte à 1916, où l'on retrouve les premières traces d'une expérience clinique auprès de militaires américains ayant combattu lors de la Première Guerre Mondiale (Bonnet, 2013, p.28). Le travail se poursuit dans les années 1930, lorsque les bibliothécaires ont commencé à compiler des listes de documents écrits qui aidaient les individus à modifier leurs pensées, leurs sentiments ou leurs comportements, à des fins thérapeutiques. Les conseillers ont travaillé en collaboration avec les bibliothécaires pour « prescrire » de la documentation sélectionnée pour les patients en difficulté. Mais, c'est à partir de 1950 que les recherches sur la bibliothérapie se sont intensifiées et se sont répandues à plusieurs domaines d'application : soins infirmiers, enseignement, éducation, travail social…

La bibliothérapie est utilisée pour différents troubles : les troubles de l'humeur, les troubles anxieux et phobiques les troubles sexuels, les troubles du sommeil, les troubles de l'enfant et de l'adolescent, les troubles sociaux et la délinquance, dans les cas d'addiction à l'alcool (Bonnet, 2013, p.p 37-51)

Selon Hayati Abdullah (2005), la bibliothérapie fait généralement référence à l'utilisation de la lecture pour aider les individus à faire face à des problèmes émotionnels, à une maladie mentale, à des changements dans leur vie ou pour produire des changements efficaces et promouvoir la croissance et le développement de la personnalité. En fournissant de la littérature pertinente à leur situation personnelle et à leurs besoins de développement à des moments appropriés, les praticiens de la bibliothérapie tentent d'aider les personnes de tous âges à se comprendre et à faire face à des problèmes spécifiques.

Le postulat de départ de la bibliothérapie est que les individus s'identifient à des personnages littéraires semblables à eux-mêmes ou traversant une situation similaire. Cela conduit à une identification qui aide les personnes à libérer leurs émotions, à acquérir de nouvelles directions dans la vie et à explorer de nouvelles façons d'interagir. Les lecteurs adolescents, par exemple, peuvent se sentir soulagés de ne pas être les seuls à faire face à un problème spécifique. Ils apprennent par procuration à résoudre leurs problèmes en réfléchissant à la façon dont les personnages du livre résolvent les leurs.

Généralement, les activités en bibliothérapie sont conçues pour :

- Fournir de l'information ;

- Fournir un exemple ;
- Favoriser les échanges sur les difficultés de la personne ;
- Communiquer de nouvelles valeurs et attitudes ;
- Faire prendre conscience que d'autres personnes ont des problèmes similaires ;
- Fournir des solutions réalistes aux problèmes.

Selon Bonnet (2013, p.p 20-21), on distingue trois catégories de livres selon le degré d'intervention thérapeutique auprès du lecteur ou de la lectrice :

- Les ouvrages du « répertoire général » tels que des romans, (auto)biographies, fictions. L'ouvrage n'a pas été écrit pour soigner, mais la personne qui le lit y trouve malgré tout un effet bénéfique.
- Les ouvrages « orientés sur les considérations psychologiques » tels que des ouvrages portant sur la recherche d'un mieux-être, le développement personnel, un courant de pensée psychologique, des informations sur un trouble particulier. Il s'agit d'ouvrages à caractère psychologique.
- Les ouvrages dit d'auto-traitement ou plus souvent nommés par leur terme anglais : « *self help book* » proposent une méthode de travail généralement inspirée du modèle cognitivo-comportemental. L'objectif est de guider le lecteur ou la lectrice vers un changement comportemental ou psychologique dans les actions de sa vie quotidienne.

Les femmes que nous avons rencontrées indiquent avoir utilisé l'ensemble de ces trois types d'ouvrages.

Il existe trois modalités d'utilisation de la bibliothérapie. On distingue ces modalités selon la fréquence des contacts avec un.e thérapeute. Il existe donc :

- La bibliothérapie avec absence de contact avec un.e thérapeute. Il s'agit ici d'une auto-administration ;
- La bibliothérapie avec contact minimal où la lecture est renforcée par des échanges avec la.le thérapeute ;
- La bibliothérapie dirigée où la lecture est l'élément central de la thérapie et fait l'objet d'entretiens spécialisés réguliers avec la.le thérapeute.

Dans le cas des femmes que nous avons rencontrées, il s'est agi d'une bibliothérapie auto-administrée.

La bibliothérapie a une valeur évidente en ce sens qu'elle donne aux lecteur.rice.s l'occasion de se reconnaître, de se comprendre eux-mêmes ou elles-mêmes, de prendre conscience de leurs caractéristiques et de la complexité de la pensée et du comportement humains. Elle peut également favoriser le développement social, ainsi que l'amour de la littérature en général, et de la lecture en particulier. Elle réduit le sentiment d'isolement qui peut être ressenti par les personnes ayant des problèmes. Les résultats de la recherche de thèse de Bonnet (2013, p.p 53-61) menée auprès de 590 personnes ont mis en évidence les bénéfices de la bibliothérapie :

« *Lire mène à une expérience d'éveil et accès à la connaissance* ». Les personnes indiquent qu'à la lecture d'un ouvrage, elles ont eu une « révélation », « un déclic », une prise de conscience soudaine, menant ensuite à une réflexion et à un apprentissage. « *Cet apprentissage par la lecture permet de mettre des mots, d'identifier le problème* » (Bonnet, 2013, p.56). Une des répondantes de l'enquête de Bonnet (2013) indique : « *La lecture d'un livre sur ce sujet m'a permis de comprendre ce qui se passait, et de déculpabiliser* » (Bonnet 2013, p.56). La bibliothérapie permet également une prise de distance, un recul sur le monde et sur sa propre vie, de s'identifier à un personnage et d'ainsi ne plus se sentir seul.e face à ses problèmes. Lire amène également un sentiment de calme, de bien-être et d'apaisement. La lecture peut avoir un effet préventif, comme un effet thérapeutique ou curatif.

L'efficacité de la bibliothérapie, cependant, peut être limitée par la disponibilité de documents sur certains sujets, ainsi que par le manque de préparation et de volonté de lecture des personnes. Les lecteur.rice.s peuvent également projeter leurs propres motivations sur les personnages et ainsi renforcer leurs propres perceptions et solutions.

Les femmes que nous avons rencontrées ont également usé de la webothérapie, qui découle de la bibliothérapie et est apparue avec l'émergence d'Internet. Ici, le matériel de lecture passe par internet, cela peut concerner des échanges de courriers électroniques, des forums en ligne, des groupes de discussion, des salles de chat, des messageries, de liaisons audio-vidéo, visioconférence, des sites Web, des blogs, des journaux en ligne et des revues en libre accès sur le Web.

- **Formation tout au long de la vie**

Nous avons recueilli de nombreux verbatim en lien avec la formation tout au long de la vie, notamment sur le bilan de compétences, la professionnalisation, la recherche de formations, les stages, la VAE, les formations certifiantes, les évolutions de carrière.
Nous avons relevé un certain nombre de difficultés telles que le fait de concilier une formation à l'âge adulte avec un état de stress post-traumatique, de concilier travail et formation ou obligations parentales et formation, des difficultés aussi à se reconvertir, ainsi que des difficultés de concentration.
Nous avons cependant relevé aussi des forces telles que l'*empowerment* par les études, l'engagement dans la formation, la revanche scolaire en passant son bac à l'âge adulte, et sur le plan affectif une satisfaction, une joie d'apprendre.
Nous avons également recueilli des verbatim en lien avec des freins à la formation tout au long de la vie et notamment l'angoisse des examens, des conseiller.ère.s Pôle Emploi pas assez encourageants, un entourage non facilitant, une famille non-aidante, des difficultés de financement de la formation et une mauvaise orientation.
Nous avons relevé des leviers dans le discours des participantes tels que des encouragements de l'entourage, des exemples professionnels ayant joué un rôle de déclencheur, le fait de faire partie d'une grande entreprise, le fait également de pouvoir bénéficier d'aménagements

d'horaires de travail, le fait d'avoir un responsable professionnel facilitant et enfin des amis et des membres de la famille encourageants.
Nous avons noté également un sous thème en lien avec le fait d'acquérir des outils professionnels en passant par la formation tout au long de la vie et aussi des verbatim portant sur les processus d'apprentissage.

- **Loisirs**

En dehors de la lecture, les femmes de notre enquête ont rapporté avoir ou avoir eu d'autres formes de loisirs tels que l'art, l'athlétisme, la danse, la poterie, le sport en général. Certaines ont évoqué le besoin de mouvement et enfin d'autres ont témoigné d'une absence de loisirs particuliers.

- **Résilience** (ce thème complexe peut s'observer aussi du point de vue des 2 autres pôles).

Ce concept essentiel de notre thèse a trouvé de nombreux verbatim au sein des entretiens menés au cours de cette première enquête. Nous avons recueilli des verbatim en lien avec le processus résilient et notamment le fait d'avancer pas à pas, de rebondir dans sa vie, de prendre du recul sur sa vie et son parcours, de se dépasser et de dépasser ses peurs. La notion de temporalité c'est à dire le fait que la résilience prenne du temps a également été mentionné. Nous avons également relevé que le rétablissement passe par le recul des pensées intrusives, la réparation, la sortie de la peur, de l'ESPT, des addictions et du déni.

De grands sous thèmes sont également apparus en lien avec les différents facteurs favorisant la résilience :

Tout d'abord des **facteurs comportementaux** tels que l'absence de haine, l'acceptation du traumatisme, le fait d'avoir des projets, la capacité à nommer les violences, le fait d'avoir un déclic, la capacité à donner un sens à sa vie et à son trauma, le fait de devenir un exemple pour les autres, la capacité à éviter la revictimisation, l'usage de la formation comme dérivatif, le fait de prendre soin de soi, la proactivité dans la résilience, les recherches pour se comprendre et pour comprendre son traumatisme, la reconnaissance envers ceux qui nous ont aidés, le rire qui passe aussi par l'humour, la capacité à rompre avec les schémas de violence, la capacité à demander de l'aide, le travail sur soi et la capacité à trouver des solutions.

Les entretiens ont également révélé de nombreux verbatim en lien avec les **facteurs environnementaux** de la résilience tels que le contact humain, l'éducation, les réseaux de soutien, le soutien amical, la spiritualité ou la religion, les tuteurs de résilience qui croient en la personne. Parmi ces facteurs environnementaux, il y a plus spécifiquement des facteurs familiaux, tels que l'amour au sein du couple, le fait de devenir grand-parent, l'espoir de fonder une famille, le fait d'être parent et de vouloir être un exemple pour ses enfants, et le soutien familial.

Enfin nous avons relevé également des verbatim portant sur des **facteurs dispositionnels** favorables à la résilience tels que l'autodirection dans la résilience, le bien être personnel et collectif, le bonheur d'aider d'autres victimes, la capacité à aspirer et à rêver, la confiance en soi, le courage, la détermination, le dynamisme, le fait de considérer les épreuves comme des occasions d'apprendre et de grandir, l'estime de soi, l'instinct de vie, l'intuition comme pouvant être une protection, le fait de ne pas avoir de regrets, l'optimisme, le plaisir de vivre, la capacité à relativiser, le fait de ressentir une saine colère, le fait de se connaître, le sentiment d'efficacité personnel, la capacité à transformer sa souffrance en force, la volonté de changer le monde.

Nous proposons dans le tableau ci-dessous une synthèse des facteurs de résilience que nous avons pu relever dans les discours des participantes. Nous les avons classés selon leur appartenance aux facteurs comportementaux ; environnementaux et familiaux ; ou individuels.

Facteurs comportementaux	Facteurs environnementaux et familiaux	Facteurs dispositionnels
• Absence de haine envers l'auteur des violences. • Acceptation du traumatisme. • Formuler des projets. • Capacité à nommer les violences. • Déclic. • Donner un sens à sa vie et son trauma. • Être un exemple pour les autres. • Eviter une revictimisation. • Formation en tant que dérivatif. • Prendre soin de soi. • Proactivité dans la résilience. • Recherche pour se comprendre. • Reconnaissance envers ceux qui nous ont aidé. • Rire.	• Contact humain. • Education. • Réseau de soutien. • Soutien amical. • Spiritualité – religion. • Tuteur de résilience qui croit en l'autre. • Amour au sein du couple. • Devenir grands-parents. • Espoir de fonder une famille. • Être parent. • Être un exemple pour ses enfants. • Soutien familial.	• Autodirection dans la résilience. • Bien-être personnel et collectif. • Bonheur d'aider les autres victimes. • Capacité à aspirer, rêver. • Confiance en soi. • Courage. • Détermination. • Epreuve pour apprendre et grandir. • Estime de soi. • Instinct de vie. • Intuition comme protection. • Ne pas avoir de regrets. • Optimisme. • Plaisir de vivre. • Relativiser. • Saine colère. • Se connaître. • Sentiment d'efficacité personnel.

• Rompre avec les schémas de violence. • Savoir demander de l'aide. • Travail sur soi. • Trouver des solutions.		• Transformation de la souffrance en force. • Volonté de changer le monde.

Tableau 9 : Facteurs de résilience relevés dans les verbatim de la première enquête

4.5.1.3 Les facteurs exogènes

- **Les violences subies**

Il est à noter que les violences subies peuvent être associées à deux pôles : le pôle des facteurs exogènes en considérant que ces femmes ont été dans un environnement violent et le pôle des facteurs endogènes du point de vue des conséquences de ces violences sur ces femmes.

Les verbatim concernant les violences subies révèlent des violences dans l'enfance notamment avec le fait d'avoir été mise à la porte par la famille, des violences éducatives spécialement tournées vers les filles et évidemment, comme nous l'avons souligné, des violences sexuelles au cours de l'enfance.

Il a également été relevé des verbatim concernant des violences à l'âge adulte avec notamment du harcèlement moral, du harcèlement sexuel, des violences psychologiques conjugales, ou des violences psychologiques exercées par la famille, des violences sexuelles, des violences sociales envers les femmes et plus globalement une vie dite « chaotique ».

Les verbatim révèlent également les réactions immédiates de ces femmes face à la violence telles que le choc, l'incompréhension, la sensation d'irréalité et la sidération traumatique. Plus tard, les femmes expriment également un sentiment d'absence d'explication aux violences qu'elles ont subies.

- **Ressources externes accompagnant le rétablissement**

Les verbatim des entretiens menés au cours de cette première enquête révèlent l'usage d'une multitude de ressources externes accompagnant le rétablissement ou, parfois, le rendant plus complexe. Il est fait référence au 115, le numéro de téléphone pour les personnes sans abri. Il est fait mention d'associations spécialisées notamment pour sortir des addictions, ou dédiées aux victimes de violences ou aux survivantes de la prostitution. On retrouve également la référence à différents professionnels tels que des psychiatres ou plus généralement des services de psychiatrie, différents types de psychothérapeutes et donc de psychothérapies et des sophrologues. On y retrouve plus particulièrement des professionnel.le.s spécialisé.e.s dans les violences qui, généralement, apportent de bonnes réponses aux victimes et également de mauvais professionnels, désigné.e.s comme étant potentiellement agresseurs, destructeurs, manipulateurs, non formés, sans empathie et qui représentent donc un coût financier et une perte de temps qui a pu durer longtemps en raison

d'une allégeance et d'une confiance accordée au médecin ou au professionnel. Nous retrouvons également la participation à des conférences spécialisées sur les violences, la participation à des groupes de parole spécialisés, la participation à des groupes d'escrime pour les femmes ayant été victimes de violences sexuelles. Nous relevons l'usage de la méditation et de la relaxation, d'ateliers de développement personnel, ainsi que celle de médias tels que des émissions de télévision sur les violences et aussi l'usage de réseaux sociaux tels que Facebook et plus globalement d'internet pour y trouver des réponses à leurs questions spécifiques.

Les verbatim révèlent également un usage très important de la bibliothérapie afin de comprendre les conséquences des traumatismes. Il est aussi question de l'usage d'ouvrages de développement personnel et de psychologie, de lecture de témoignages de personnes ayant vécu des faits similaires qui permettent ainsi une identification. On retrouve aussi des lectures sur les violences faites aux femmes et plus particulièrement les violences sexuelles. La bibliothérapie permet une réparation, un mieux-être et est aussi un refuge. Elle apporte la possibilité de trouver des solutions à ses problèmes et pour l'une de nos participantes de sortir de l'amnésie traumatique.

Enfin les participantes témoignent d'une multiplication des ressources utilisées par un manque de ressources adaptées et une difficulté à trouver des réponses à leurs questions et à leurs besoins.

4.5.2 Analyse selon le méta-modèle de causalité triadique réciproque

Les témoignages des femmes interviewées nous ont conduite à nous interroger quant à leurs dispositions, pratiques et ressources qui sont venues en appui dans leur processus de résilience. Il est apparu que ces personnes semblent bénéficier de dispositions psychologiques particulières leur permettant d'adopter des pratiques d'apprentissage favorables à leur compréhension du traumatisme. Or, comme nous avons pu le voir, satisfaire ce besoin de compréhension du traumatisme semble absolument nécessaire dans le processus de résilience. Cette compréhension du traumatisme a pu se faire grâce à des pratiques d'apprentissage répondant à une quête de sens. Nous avons donc envisagé de retrouver en ces personnes des caractéristiques propres à l'apprenance et à la résilience et un rôle positif de l'apprenance dans le parcours de résilience.[5]

A la suite de l'analyse thématique, nous avons resitué les thèmes répondant à nos questionnements dans le méta-modèle de causalité triadique réciproque (Carré, 2020)

- Au pôle facteurs endogènes (Endo) : nous retrouvons le passé empreint de violences subies et les dispositions de la personne (apprenance, autodirection, histoire scolaire)

[5] L'analyse qui suit reprend et complète la partie correspondante de l'article paru dans la revue *Transformations* (Dupouy & Carré, 2021)

- Au pôle facteurs énactifs (Ena) : nous retrouvons des comportements résilients et apprenants, notamment.
- Au pôle facteurs exogènes (Exo) : nous retrouvons les ressources de l'environnement que les femmes mobilisent pour aller mieux et l'impact de ces femmes dans la modification de cet environnement.

Comme nous allons le voir ci-dessous, nous nous sommes également intéressée aux interactions et influences entre ces pôles, qu'il s'agisse d'une interaction simple entre deux pôles ou de scenarii d'interactions entre les trois pôles.

4.5.2.1 L'environnement violent et ses conséquences (Exo-Ena)

Ces femmes ont d'abord connu un ou plusieurs épisodes de violences (Exo) qui vont produire un traumatisme et une souffrance (Ena) qui va conduire à ressentir le besoin de comprendre ce qui a été vécu, de poser des mots, de trouver un sens personnel à l'événement. Comme nous l'avons vu dans l'analyse thématique, les conséquences de ces violences sur les femmes que nous avons rencontrées, et globalement chez les victimes, sont multiples et peuvent toucher toutes les sphères de la vie des femmes.

4.5.2.2 Besoin de compréhension et de sens : un motif d'engagement en autoformation (Endo-Ena)

Nous apprenons que pour faire face au traumatisme, ces femmes ont eu besoin de comprendre leur histoire, l'événement traumatique et ses conséquences. Elles indiquent que leur motif d'engagement dans ces apprentissages était de comprendre pour pouvoir vivre et soulager leur souffrance. A la question " *Pourquoi t'es-tu mise à lire des livres sur le développement personnel ?* " (l.49), Cécile répondra : " *Parce que j'avais besoin de comprendre, de me comprendre. J'allais tellement mal que je devais faire quelque chose* " (l.50-51). Marie a utilisé de nombreuses ressources et indique : " *[Cela] m'a permis, au tout départ, de comprendre mon histoire personnelle. Puis je me suis engagée de plus en plus contre les violences faites aux femmes.* " (l.583-584)

Comme nous l'avons vu, la résilience se construit en partie par le sens, par le fait de comprendre ce qu'il s'est passé, de mettre des mots sur le traumatisme, de donner un sens à sa souffrance et ainsi de l'intégrer intellectuellement. Le sens, c'est aussi celui que ces personnes donnent à leur vie pour avancer consciemment dans la direction qu'elles ont choisie. Lecomte (2010, p.91) indique que les événements traumatisants conduisent les victimes à se demander pourquoi une telle chose leur est arrivée et à s'interroger sur le sens de la vie, de la souffrance et de la justice dans le monde. De nombreuses études ont montré la fréquence de la question " pourquoi " chez les personnes traumatisées poussant à une intellectualisation. " *Presque tous les enfants résilients ont eu à répondre à deux questions : " Pourquoi dois-je tant souffrir ? ", " Comment vais-je faire pour être heureux quand même ? " "* (Cyrulnik, 1999, p.18). Une posture d'apprenance serait un facteur de résilience permettant d'adopter des pratiques d'apprentissage, une réflexivité favorisant la compréhension du traumatisme et l'attribution de la responsabilité à l'auteur.rice. Ce qui serait la stratégie la

plus adaptative (Lecomte, 2010, p.91). Cette ressource interne permettrait d'accéder à des ressources externes répondant à la question du " pourquoi ? ". D'ailleurs, les thérapies en direction des victimes visent également la compréhension. Salmona (2015, in Coutanceau et Smith, p. 251) indique que « *Le but de la psychothérapie, que ce soit pour le psychothérapeute ou le patient, est de ne jamais renoncer à tout comprendre, ni à donner du sens. Tout symptôme, tout cauchemar, tout comportement qui n'est pas reconnu comme cohérent avec ce que l'on est fondamentalement, toute pensée, réaction, sensation incongrue doit être disséqué pour le relier à son origine, pour l'éclairer par des liens qui permettent de le mettre en perspective avec les violences subies, et pouvoir ainsi le désamorcer.* » L'objectif de ce travail de détricotage pour mieux comprendre l'événement ou les événements violents et le traumatisme qui en a découlé est de permettre à la victime de se reconstruire en rationnalisant et de pouvoir à nouveau vivre le plus normalement possible : *« La sensation de danger permanent s'apaise alors, et petit à petit il lui devient possible de sortir de la dissociation, de se décoloniser de la mémoire traumatique, de retrouver sa cohérence, de se réconcilier avec soi-même et d'arrêter de survivre pour vivre enfin en étant enfin lui-même. »* (Salmona, 2015, in Coutanceau et Smith, p. 251).

Ainsi, les personnes ayant été victimes de violences auraient le besoin de comprendre et de rationnaliser l'événement pour pouvoir se rétablir et s'inscrire dans un parcours de résilience. Mais s'il existe des thérapies spécialisées, celles-ci sont loin d'être répandues et les professionnel.e.s sont loin d'être tou.te.s formé.e.s dans ce domaine spécifique qu'est la victimologie et la psychotraumatologie. Par ailleurs, toutes les victimes ne se rendent pas en psychothérapie. C'est pourquoi nous nous interrogeons quant aux stratégies développées, aux attitudes, aux pratiques et aux ressources externes utilisées par les anciennes victimes, aujourd'hui inscrites dans un processus de résilience, pour comprendre l'événement traumatique et ainsi réduire, voire supprimer peu à peu les conséquences du traumatisme sur leur santé.

Les thérapies en direction des victimes :

De nombreuses thérapies peuvent apporter un soulagement aux victimes. Cependant, la rapidité de la prise en charge semble capitale au rétablissement. Parmi ces thérapies, nous trouvons notamment le débriefing, les groupes de parole, l'art-thérapie, la sophrologie, le Reiki, l'EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*), la thérapie cognitivo-comportementale, etc. L'EMDR agit sur les images associées au traumatisme, par un travail de balayage visuel. La thérapie cognitivo-comportementale, quant à elle, tend à mettre des mots sur les émotions ressenties par le sujet et sur l'événement traumatique, afin qu'il devienne rationnel et moins émotionnel. Cela permettrait de réduire les symptômes de l'ESPT. (Pariente, K., 2008, in L'aide-mémoire de psychotraumatologie, p.p. 313-326).

Pour Vasilyuk (1984), il est des situations de crises que l'on ne peut pas changer, telle la perte d'un être cher, les agressions sexuelles, les violences commises sur une personne innocente... On ne peut pas revenir en arrière, on ne peut pas non plus expliquer les raisons de cet

événement. La personne peut éprouver alors un profond sentiment de non-sens. La seule manière de lui permettre de se sentir mieux est de l'accompagner à trouver le sens qu'elle souhaite donner à cet événement, à prendre conscience de ce qu'il s'est passé dans sa vie, ce que cet événement signifie pour elle, c'est-à-dire trouver le sens personnel de l'événement. La vraie difficulté à laquelle est confrontée la personne ne réside pas dans la reconnaissance du sens de la situation, non plus que dans le fait d'élucider un sens qui serait caché mais existant, mais dans l'effort pour créer un sens, en générer ou en construire un.

Construire ce sens passerait aussi par le fait d'apprendre sur le traumatisme et donc de s'engager en (auto)formation. Selon Carré (2001), il existerait 10 motifs d'engagement en formation. Les motifs d'engagement en formation des adultes sont pluriels, contingents et évolutifs. Dans le cas de ces femmes qui ont cherché à comprendre leur histoire pour aller mieux, nous serions plus proches du motif opératoire personnel, c'est-à-dire ayant pour but de développer des compétences, des habiletés, des attitudes estimées comme étant nécessaires pour la bonne conduite de leur vie.

On peut également supposer que les lectures et activités diverses de ces femmes ont conduit à des apprentissages dans le cadre d'un motif dérivatif. Le motif dérivatif consiste à dire que l'on échappera, grâce à la formation (dans notre cas, à l'autoformation) à la réalité du quotidien, que ce soit le quotidien du travail ou le quotidien de la vie personnelle, donc en quelque sorte, la formation fournit une échappatoire à une réalité qui, dans le cas des femmes que nous avons rencontrées, était très difficile.

Nous pouvons également supposer un motif identitaire où il s'agirait d'asseoir des connaissances non seulement expérientielles, mais aussi théoriques sur les violences faites aux femmes, afin de pouvoir partager un savoir avec d'autres, en étant identifiée comme experte du sujet.

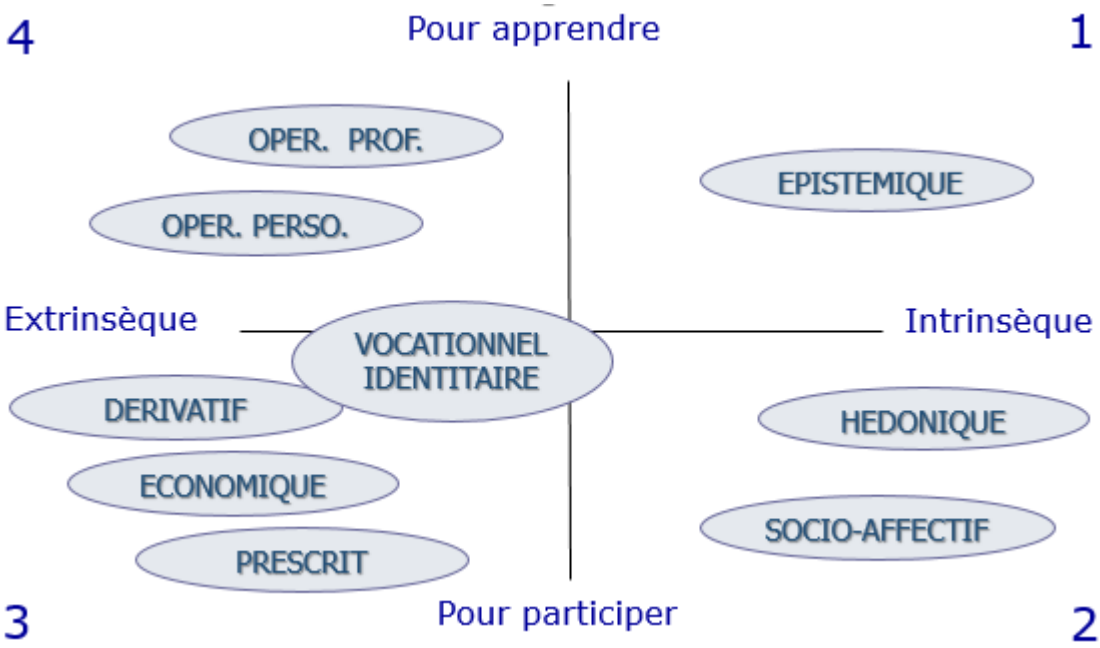


Figure 6 : Motifs d'engagements en formation (Carré, 2011)

Enfin, nous pourrions également imaginer un onzième motif à visée thérapeutique, celui-ci serait alors à placer dans le cadrant 4, c'est-à-dire du côté des motifs extrinsèques et pour apprendre. On ne pourrait parler ici de plaisir, comme pour les motifs épistémique, hédonique et socio-affectif, mais plutôt de la recherche d'un sentiment de mieux-être, plus proche du motif opératoire personnel.

4.5.2.3 Perception des ressources de l'environnement (Endo-Exo)

Les femmes ont perçu que leur environnement manquait de ressources de proximité adaptées. Parler à des proches ne suffisait pas, voire n'était pas possible. Il fallait s'adresser à des professionnel.le.s, des associations spécialisées, mais qui n'étaient pas toujours faciles d'accès. Pour pallier ce manque d'accompagnement et de réponses, ces femmes ont lu des ouvrages, des articles sur internet, regardé des vidéos en ligne. En effet, l'environnement pourvoyeur d'informations et de savoirs étant perçu comme de plus en plus numérique, on a pu relever chez ces femmes un "effet internet" et un "réflexe Google" (Nagels, Carré, 2016).

4.5.2.4 Environnement pourvoyeur de ressources externes (Endo-Exo-Ena)

Pour répondre à ce besoin de compréhension, elles ont eu recours à de nombreuses ressources : lectures spécialisées en psychologie, auto-analyse, relaxation, psychotraumatologie, recherches sur internet, suivi de conférences, participation à des formations en développement personnel, suivi de thérapies multiples, participation à un groupe de parole, pratique de l'escrime comme outil thérapeutique pour les femmes ayant été victimes de violences sexuelles, etc. Elles auraient multiplié les ressources en raison des difficultés à trouver des aides adaptées à leur traumatisme. En province, la difficulté à trouver un accompagnement adapté est encore plus grande, ce qui entraîne davantage de recherches.

L'environnement va, ici, être mobilisé grâce à des dispositions internes et il va permettre des comportements apprenants. Par exemple, l'émergence des Nouvelles Technologies de l'Information et de la Communication (NTIC) va conduire certaines personnes à apprendre à faire usage d'internet, car elles estiment qu'elles y trouveront l'information et les réponses aux questions qu'elles se posent.

Ainsi, nous pouvons formuler une typologie des ressources, en adaptant le tableau des neuf situations d'apprentissage (Carré, 2020, p.205) que nous avons présenté précédemment dans la partie portant sur l'apprenance (Titre 2.3. Apprenance).

Modalités d'apprentissage / **Contexte**	**Intentionnelle (projet)**	**Incidente (hasard)**	**Implicite (socialisation)**
	Volontaire Conscient	**Involontaire Conscient**	**Involontaire Inconscient**
Formel (en milieu organisé de formation)	Formation au sein de l'association ; groupe de parole ; escrime pour les femmes ayant été victimes de violences sexuelles ; psychothérapies diverses ; conférences	Situation ou information inattendue, évènement imprévu lors d'une formation, d'un groupe de parole, d'une psychothérapie…	Curriculum caché, coutumes pédagogiques
Semi-formel (en milieu informel, à l'aide d'outils de formation formels)	Recherches ciblées sur internet, vidéos en ligne, self help book.	Information obtenue par errance en marge du programme formel.	Effet indirect des pratiques de lecture, Internet, télévision, échanges sociaux.
Informel (en dehors de tout milieu ou agent éducatif)	L'expérience des violences elles-mêmes, en cherchant des stratégies pour se protéger.	L'expérience des violences elle-même.	

Tableau 10 : Typologie des ressources externes en fonction des situations d'apprentissage (1ère enquête)

4.5.2.5 Bibliothérapie et webothérapie (Endo-Exo-Ena)

Chez ces cinq femmes, la lecture a été fortement présente dès le plus jeune âge. Trois d'entre elles parlent même d'" addiction " à la lecture. Zoé précise : " *j'habite pas chez moi, ce sont les livres qui habitent chez moi, j'ai 8000 livres.* " (l.116-117). Toutes indiquent avoir beaucoup lu

au cours de leur vie, depuis leur jeune enfance. Iris nous dit : " *Aussi loin que mes souvenirs remontent, aussitôt que j'ai su lire, j'ai lu beaucoup* " (l. 433-434). A l'âge adulte leurs lectures se sont orientées vers des thématiques visant la compréhension de leur histoire traumatique et leur donnant de l'espoir. Zoé indique qu'elle a lu des récits de vie qui semblaient lui dire : " *si moi j'ai réussi, pourquoi pas vous* ? " (l. 132-133).

Comme nous avons pu le voir, ces pratiques s'apparentent à la bibliothérapie et à la wébothérapie auto-administrée, donc autonome et sans guidance

4.5.2.6 Apprenance (Endo-Ena)

Nous relevons un haut niveau d'apprenance sur les plans cognitif, affectif et conatif ; une curiosité, un plaisir et une volonté d'apprendre tout au long de la vie de manière autodirigée, tout en conciliant travail et vie de famille. Rose mentionne : *" j'adore apprendre, je voudrais apprendre plein de choses, mais il y a tellement de choses que je ne sais pas où donner de la tête* " (l. 119-121). Iris indique : " *j'ai un esprit curieux, parce que je suis moi et que je suis curieuse et j'ai besoin de comprendre, j'ai besoin de savoir* " (l.132-133)

Il est souvent fait référence au choix de vivre, plutôt qu'à celui de sombrer dans la dépression et à l'importance de l'apprenance et de l'autodétermination (Deci et Ryan, 2000) dans le processus de résilience. Iris indique : " *Je crois que c'est cet instinct de vie qui pousse à être dans la détermination, dans le courage […]. A un moment, c'est moi qui ai pris des chemins, qui ai cherché, pour avoir l'info dont j'avais besoin […], j'ai commencé à lire certains livres en psycho, enfin tout ce qui touche aux sciences humaines. "* (l.135-139)

L'apprenance de ces femmes se traduit par des pratiques apprenantes d'autoformation autodirigées, donc autodéterminées et autorégulées, en usant notamment d'ouvrages et des nouvelles technologies de l'information et de la communication (Ntic).

Nous pouvons envisager, dans la suite de notre recherche, différents types d'agentivité dans leurs apprentissages qui peuvent s'exprimer selon les quatre scenarii d'orientation proposés par Laroye-Carré (2020) s'inspirant des travaux de Bandura (2003) :

- L'orientation agentique ou par contrôle interne : elles gèrent leurs propres transitions et apprentissages, en cherchant par elles-mêmes les ressources.
- L'orientation déléguée (ou par contrôle par procuration) : elles se font aider par des professionnel.le.s qui les orientent.
- L'orientation déclenchée (ou par contrôle internalisé) : des rencontres ou événements marquant.e.s vont les pousser à agir, notamment des ressources relais, des ami.e.s ou des professionnel.le.s de santé ou de l'accompagnement
- L'orientation prescrite (ou par contrôle externe) : nous n'avons pas relevé ce type d'agentivité chez les femmes que nous avons rencontrées. Cela consisterait à ce qu'une ou des personnes extérieures leurs disent précisément quoi faire.

Ici, les femmes s'inscrivent en premier lieu dans le 3ème scénario où "*l'individu vit une expérience, un événement plus ou moins fortuit qui déclenche une modification de ses représentations et qui suscite la formation d'un projet qui l'amène dans un second temps, après un temps réflexif, à entreprendre une modification de sa trajectoire professionnelle*." (Laroye-Carré, 2020). Par la suite, il y aura chez ces femmes l'expression d'une agentivité forte.

Chez ces femmes, la disposition d'apprenance semble s'être tissée depuis l'enfance, notamment par un rapport privilégié à la lecture. Elle a été fortement activée pour comprendre le traumatisme et cette activation a perduré dans la reprise d'études à l'âge adulte, notamment par une revanche scolaire au cours de leur 4ème décennie, avant même l'entrée dans le programme d'accompagnement à l'entreprenariat. Iris a passé son baccalauréat. Rose et Zoé ont repris des études respectivement en psychologie et sophrologie et elles sont toutes les cinq engagées dans le programme de formation à l'entrepreneuriat proposé par l'association où nous les avons rencontrées. On perçoit donc chez ces femmes un continuum d'apprenance.

Dans le cas qui nous concerne, nous pouvons aussi parler d'autoformation existentielle, en se rattachant notamment aux travaux de Pineau qui, dès 1984, qualifiait l'histoire de vie de "*pratique de recherche-formation de soi prise entre les flux, reflux, âpretés, aspérités et drames vécus de la vie adulte inachevée, en recherche-formation permanente d'elle-même*" (Pineau, 1984, cité par Galvani *in* Carré, Moisan, Poisson, 2010, p.275). "*Dans une perspective existentielle, la formation désigne le processus vital et permanent de mise en forme par interaction entre soi(auto), les autres (socio, hétéro, co) et le monde (éco). L'autoformation désigne alors la prise de conscience, la compréhension et la transformation par le sujet de cette interaction. C'est la transformation du rapport à soi, aux autres et au monde. L'autoformation n'est donc pas un processus indépendant, mais un processus de rétroaction sur l'environnement et de récursivité sur soi-même qui met en forme et en sens des éléments temporels différents : expérience de vie et connaissances, pratiques et savoirs théoriques, expériences existentielles et significations symboliques…L'autoformation est un processus d'émancipation et déconditionnement par prise de conscience réflexive de ce qui forme le sujet*." (Galvani *in* Carré, Moisan, Poisson, 2010, p.284).

Nous avons également pu relever une autoformation multimodale par la multiplication des voies d'apprentissage. Nous avons relevé l'usage de différents canaux d'autoformation, facilité par l'usage de ressources disponibles sur Internet.

On constate chez ces femmes une envie d'apprendre tout au long de la vie, de s'engager de manière autodirigée et avec plaisir dans des formations, tout en conciliant travail et vie de famille. On peut donc supposer qu'elles bénéficient de mécanismes d'autorégulation performants et d'un niveau élevé d'apprenance sur les plans cognitif, affectif et conatif.

4.5.2.7 Résilience (Endo-Ena)

On note chez ces femmes qu'elles ont su rebondir malgré la souffrance. Ce ne fut pas immédiat, cela leur a demandé d'effectuer un important travail de reconstruction, ce cheminement n'est sans doute jamais terminé, mais elles sont arrivées à un stade où le niveau de qualité de vie permet une certaine sérénité et un bien-être satisfaisant pour elles. Nous avons noté que les pratiques apprenantes « thérapeutiques », tournées vers la compréhension du traumatisme ou même les pratiques apprenantes dérivatives ne sont bien entendu pas les seuls facteurs de leur parcours de résilience. On retrouve également la plupart des autres ressources et facteurs présentés dans les écrits scientifiques portant sur la résilience, comme nous avons pu le voir précédemment dans l'analyse thématique. L'apprenance est donc un facteur parmi d'autres, mais qui, jusqu'à présent, n'avait jamais été présenté comme tel.

4.5.2.8 Histoire scolaire et pratiques apprenantes (Endo-Ena)

L'histoire scolaire semble peu déterminer les pratiques apprenantes liées au besoin de compréhension. Ces femmes ont des niveaux d'études très différents. Sur le plan affectif, certaines ont aimé l'école et y apprendre, d'autres non. Sur le plan cognitif, certaines ont estimé qu'apprendre à l'école n'était pas très important, d'autres ont pensé le contraire ou ont eu des fluctuations dans leur conception de l'apprentissage scolaire. Sur le plan conatif, certaines ont tout fait pour apprendre à l'école et d'autres se sont débrouillées pour y faire autre chose que les activités proposées, certaines y ont développé un sentiment d'efficacité personnel élevé et pour d'autres pas du tout. Le traumatisme semblerait donc être un facteur qui redistribue les cartes en matière de dispositions à apprendre.

Les parcours et niveaux scolaires de ces femmes sont variés allant du BEP au Bac+5. On note des périodes de leur vie où l'école n'était pas un lieu de motivation à apprendre, car il fallait s'ancrer dans une réalité qu'elles cherchaient à fuir par des rêveries ou par la lecture de romans. Chez Zoé, on relève une scolarité empêchée par les obligations familiales dont il a résulté une frustration scolaire. Son refuge était la lecture qu'elle pratiquait souvent en cachette. Marie, quant à elle, lisait des romans en classe et ses instituteur.rice.s avaient même renoncé à l'en empêcher.

4.5.2.9 Apprentissages qui transforment l'individu (Exo-Ena-Endo)

Les ressources de l'environnement rendent possibles des pratiques apprenantes qui vont créer des apprentissages et ainsi transformer la personne, notamment en contribuant à son rétablissement et à sa résilience. Cette transformation individuelle va s'exprimer parfois par un changement d'orientation professionnelle, le développement d'un intérêt pour de nouveaux sujets, la volonté et l'action de continuer d'apprendre tout au long de la vie.

Ce constat appelle le concept d'apprentissage transformateur ou *transformative learning* de Mezirow (1978) qui part du postulat que "*l'expérience de vie, d'autant plus conséquente chez l'adulte, donne lieu à une recherche de sens susceptible de générer des transformations de perspectives qui, à leur tour, apportent la possibilité de changements plus ou moins radicaux*

dans l'activité et la conduite de sa vie à l'occasion de transitions biographiques multiples. La praxis est ainsi définie comme un cycle permanent de réflexion, de modification des représentations et de réflexion critique sur l'action." (Carré & Rieuner in Carré & Caspar, 2017, p.393). Ces apprentissages transformateurs initiés par une crise ou un accident de vie conduisent à un changement de perspective chez l'individu qui se présente par un changement dans la compréhension de soi, de ses convictions personnelles par une révision de ses croyances sur soi et le monde et par un changement comportemental en adoptant un nouveau style de vie où l'adulte est plus émancipé.e et libéré.e. Selon Biasin (2018, p.p 1-4) analysant le concept de Mezirow, "*analyser et comprendre l'apprentissage transformateur vise à mettre à jour, chez l'adulte en formation, le processus de recherche de sens des expériences vécues dans un rapport d'intercompréhension entre soi, autrui et l'environnement. […] Ainsi, ces rencontres pourront le conduire à de nouvelles mises en sens des expériences vécues, ce qui peut créer les conditions d'une transformation. L'apprentissage transformateur ne peut donc se réduire à un processus de construction de compétences ou d'acquisition d'habiletés. Créer les conditions d'un apprentissage transformateur de l'adulte en formation, c'est chercher à créer une conscience de soi et développer ainsi l'acquisition d'une autonomie.*" Alhadeff-Jones (2018, p.p 43-52), reprenant également les travaux de Mezirow, présente la conception rythmique de ce type d'apprentissage : " *(1) l'émergence d'un dilemme perturbateur ; (2) un examen de conscience ; (3) une évaluation critique de ses présupposés ; (4) l'identification du fait que l'insatisfaction éprouvée est partagée par autrui ; (5) l'exploration de nouveaux rôles ou de nouvelles manières d'agir ; (6) l'élaboration d'une ligne de conduite ou d'un projet ; (7) l'acquisition des savoirs et des compétences requises ; (8) l'étayage de nouveaux rôles ou de nouvelles relations ; (9) le développement de la confiance en soi et des compétences requises par les nouveaux rôles et relations ; et (10) la réappropriation de sa propre vie sur la base des conditions imposées par la nouvelle perspective adoptée.*"

Ainsi, pour ces femmes, il se serait agi d'accéder à des savoirs spécifiques, de les faire leur, pour comprendre le passé traumatique. Compréhension qui les a ensuite (trans)formées les rendant capables de transmettre non seulement une expérience, mais aussi des connaissances et compétences. Cela traduit un apprentissage réel par autoformation et non une simple auto-information.

4.5.2.10 Tournant de l'existence : expertise et transmission des connaissances (Endo-Ena-Exo)

Ces femmes ont attiré notre attention, notamment par leur projet altruiste et en lien avec le traumatisme vécu qui correspond à une bifurcation, un tournant dans leur existence à la suite d'une crise. Pour Vasilyuk (1984), la crise est un tournant de l'existence où celle-ci est remise en question dans sa forme actuelle. Le résultat d'une crise peut prendre deux formes. L'une est la restauration de la vie perturbée par la crise, sa renaissance ; l'autre est sa transformation en une vie essentiellement différente. Dans les deux cas, il s'agit de faire renaître sa vie. Le résultat est donc la restauration de la vie, mais cela ne signifie pas que la vie retourne à son état antérieur, cela signifie que ce qui est préservé n'est que la partie la plus essentielle de la

vie, le reste est rebâti de manière à pouvoir poursuivre une vie malgré la crise qui a eu lieu. Les tournants de l'existence forcent l'individu à reconnaître qu'il n'est plus et ne peut plus fonctionner comme avant. Pour Rutter (1996), il y a tournant de l'existence lorsque le changement implique une discontinuité et une modification durable dans la direction de la trajectoire de vie. C'est ce qui a eu lieu dans la vie de ces femmes.

La trajectoire de vie est dépendante de multiples faits biographiques. En effet, *« Tout parcours de vie peut être considéré comme un entrecroisement de multiples lignes biographiques plus ou moins autonomes ou dépendantes les unes des autres. Le parcours scolaire, le rapport au travail et à l'emploi, la vie familiale, la vie sociale, la santé, la trajectoire résidentielle, l'itinéraire politique, religieux ou spirituel, etc. […] sont autant d'histoires parallèles ou imbriquées, autant de fils qui tissent la matière biographique. Chacun de ces domaines de l'existence est caractérisé par un ensemble d'activités et de pratiques, de rôles et d'identités sociales, et se déploie au sein de lieux, de temps et de temporalités, de réseaux relationnels et de cadres structurels spécifiques. » (Hélardot, 2006, P.60)*. La trajectoire de vie est ainsi constituée par une accumulation et une succession de différentes situations que l'individu va vivre dans les différentes sphères de sa vie. Les trajectoires de vie des individus ne sont pas linéaires, mais composées d'étapes qui peuvent constituer des ruptures ou des bifurcations. Ces bifurcations sont parfois des moments imprévisibles que l'on peut nommer « *turning points* » (Elder, 1985, cité par Abbott, 2009). Être victime de violences sexuelles constitue un *turning point*, car cela a des répercussions à long terme dans la vie des victimes. Pour évaluer les effets d'un *turning point* dans la vie d'une personne, on considère différents aspects : la nature de l'événement, sa sévérité, sa durée, la signification que la personne lui donne, les croyances, les expériences et les ressources que la personne mobilise pour faire face à l'événement. Aussi les expériences de vie peuvent engendrer des transitions et influencer les trajectoires de vie. Pourtant, des individus ayant vécu un même événement peuvent réagir différemment et avoir des trajectoires de vie différentes, en raison de ce qu'ils vont mobiliser pour faire face et du sens qu'ils vont donner à l'événement. Pour Dominicé (2007, p.39), *« La construction biographique connaît des moments clés. Elle est traversée d'événements qui viennent modifier la direction prise par le cours de la vie. Ces moments entraînent, parfois, des ruptures ou obligent à des décisions. La maladie, le chômage, l'exil peuvent bouleverser un parcours et rendre des changements obligatoires. Les trajectoires peuvent, de même, prendre d'autres orientations suite à des choix volontaires. Les parcours de vie, en quelque sorte, pivotent fréquemment autour d'un moment-charnière de bifurcation qui va s'avérer structurant. […] Chaque phase de bifurcation résulte d'apprentissages préalables ou génère des apprentissages spécifiques. La lecture des récits de vie montre bien comment la bifurcation, en raison des apprentissages qu'elle implique, est à l'origine de reconfigurations biographiques.* »

Dans le cas de notre enquête, nous avons pu constater que les violences subies par ces femmes ont mené à des trajectoires de vie particulières et à une volonté de venir en aide aux autres. Dumont et Lessard (2020), dans leur étude sur les trajectoires de vie de jeunes adultes

ayant été confrontées à la violence conjugale, arrivent à une conclusion identique à la nôtre : « *Évidemment, ces participants auraient préféré ne pas avoir à subir ces violences, mais à défaut de pouvoir effacer ce passé, ils travaillent maintenant à ce que cela ne soit pas arrivé en vain. Plusieurs expriment ainsi le désir de vouloir aider d'autres personnes avec le même vécu, par leur choix de carrière, le partage de ces expériences et même la participation à notre recherche* »(p.160).

4.5.2.11 Don et contre-don (Exo-Endo-Ena-Exo)

On relève chez ces femmes une volonté de réciprocité en voulant rendre symboliquement et indirectement au monde social qui les a sauvées. Nous pouvons ici faire un rapprochement avec le concept de don et de contre-don (Mauss, 1923), bien qu'il n'y ait pas de notion d'obligation, ni d'échange matériel. Il s'agit bien ici d'une forme de contrat social symbolique.

En effet, les projets entrepreneuriaux de ces femmes sont altruistes, créateurs de sens et porteurs d'une volonté de changer le monde et donc l'environnement en donnant à leur tour ce qu'elles ont reçu et qui les a aidées à se reconstruire :

- Marie, marraine et militante au sein d'une association, souhaite créer une communauté thérapeutique pour les survivantes de la prostitution.

- Iris souhaite ouvrir un centre d'accueil en campagne pour les femmes ayant été victimes de violences sexuelles.

- Zoé, diplômée en psychologie de la motivation, souhaite ouvrir son cabinet, après avoir été écoutante sur des lignes téléphoniques recueillant la parole de personnes vulnérables. Elle indique : " j'ai eu tellement de mal à trouver de bons thérapeutes, de bons psychiatres […] je me suis dit : et si je passais de l'autre côté " (l. 28 à 31). " Ce que je veux apporter aux gens, c'est toute l'expérience que j'ai accumulée "

- Rose exerce le métier de sophrologue après que cette pratique l'a elle-même aidée. Elle indique : " lorsque j'ai appris quelque chose, j'aime bien transmettre le savoir "

- Cécile souhaite créer une entreprise afin de resserrer les liens entre l'homme et l'animal par l'utilisation de techniques de relaxation qu'elle avait initialement apprises pour elle-même.

Nous repérons aussi, dans ces trajectoires, un engagement basé sur une souffrance surmontée (Vanistendael & Lecomte, 2000, p.p 107-109) qui constitue une forme particulière de sens donné à sa propre histoire où s'exprime le double aspect de la résilience : la capacité à résister à l'adversité et "*l'aptitude à transformer une expérience personnelle douloureuse en dynamique permettant d'ouvrir de nouveaux horizons*". L'idée n'est pas de glorifier la souffrance mais de chercher à composer avec elle de façon constructive. Les auteurs ajoutent qu'"*il est fréquent que ceux qui comprennent le mieux une situation difficile soient eux-mêmes passés par une expérience identique* " et que les personnes qui ont été aidées et ont réussi à

s'en sortir dans l'existence ont ensuite à cœur d'aider les personnes ayant vécu les mêmes choses qu'elles : *"nombreux sont les individus résilients qui choisissent de s'engager auprès de l'humanité souffrante."* Lecomte (2012, p.67) ajoute que : *"Plus une personne est aidée au moment où elle traverse un traumatisme, plus il y a de probabilités qu'elle en aide d'autres par la suite. A ce titre les groupes de soutien mutuel constituent un milieu très propice."*

Cette notion de don et de contre-don où nous pouvons même parler d'altruisme peut constituer chez certain.e.s psychothérapeutes une démarche intégrée à la prise en charge des patient.e.s ayant été victimes de violences (Lecomte, 2012, p.68).

Ainsi, les comportements et projets de ces femmes vont modifier l'environnement en y apportant de nouvelles ressources spécialisées. Nous relevons également qu'en sollicitant les ressources, ces dernières vont se développer et se spécialiser. Par exemple, les récits de femmes ayant été victimes de violences participent à apporter des ressources aux femmes qui en sont ou en ont été victimes, cela leur permet de prendre conscience qu'elles ne sont pas seules et qu'il s'agit d'un phénomène social et systémique.

4.6 Conclusion et réorientation de la recherche

En conclusion de cette première enquête, nous pouvons avancer que certaines femmes parviennent à se rétablir en s'inscrivant dans un parcours de résilience qui prend notamment racine dans le sens donné à l'événement traumatique et à leur vie, à la suite d'une quête de compréhension menée grâce à des ressources internes et externes. Nous avons observé des pratiques d'apprentissage autodirigé, proactives et une motivation pour l'acquisition de connaissances nouvelles, qui nous laissent à penser que ces femmes ont parmi leurs ressources internes un haut niveau d'apprenance qui joue un rôle important dans leur processus de résilience. Cette enquête exploratoire a permis de découvrir la réalité de ces pratiques et de consolider l'hypothèse d'un lien entre apprenance et résilience.

Comme nous l'avons vu, la résilience se construit en partie par le sens, par le fait de comprendre ce qu'il s'est passé, de mettre des mots sur le traumatisme, de donner un sens à sa souffrance et ainsi de l'intégrer intellectuellement. Le sens, c'est aussi celui que ces personnes donnent à leur vie pour avancer consciemment dans la direction qu'elles ont choisie.

Une posture d'apprenance serait un facteur de résilience permettant d'adopter des pratiques d'apprentissage favorisant la compréhension du traumatisme et l'attribution de la responsabilité à l'auteur.rice. Ce qui serait la stratégie la plus adaptative (Lecomte, 2010, p.91). Cette ressource interne permettrait d'accéder à des ressources externes répondant à la question du " pourquoi ? ".

Si cette première enquête a permis de répondre à certaines de nos questions préalables, il en demeure qui restent à être confirmées et d'autres qui n'ont pas encore trouvé réponse. En effet, il demeure difficile d'établir si l'apprenance était déjà présente chez ces femmes avant le traumatisme ou si elle est apparue à la suite de celui-ci, du fait que ces femmes ont été

victimes dans l'enfance, période de la vie où se construit une partie des dispositions. Nous pouvons ici rappeler deux de nos hypothèses principales auxquelles nous tâcherons de répondre dans le cadre de notre deuxième enquête :

La première hypothèse serait que ces personnes auraient des dispositions d'apprenance préalables au traumatisme. L'événement traumatique viendrait alors les activer et cela se traduirait par la mise en place de comportements et de pratiques d'apprentissage utilisant des ressources variées facilitant le processus de résilience. C'est ce qu'il nous semble avoir rencontré auprès des femmes interviewées.

La deuxième hypothèse serait que le contexte (l'événement traumatique et ses conséquences) provoquerait un bouleversement « de survie » au niveau des dispositions et serait le déclencheur d'un intérêt particulier et d'une attitude d'apprenance, qui seraient rendus visibles par des comportements et des pratiques d'apprentissage favorables au processus de résilience. Nous pourrions alors parler de croissance post-traumatique. Pour déterminer un avant et un après du traumatisme, il est nécessaire qu'il ait eu lieu à l'âge adulte. Un traumatisme de l'enfance, période de la vie où se construisent les dispositions ne saurait permettre d'apercevoir cette possible émergence d'apprenance. Cette limite expliquera le choix de la poursuite de la recherche auprès de femmes ayant été victimes de violences conjugales.

Dans les deux cas – qui ne sont d'ailleurs pas antinomiques - qu'il s'agisse d'un continuum ou d'une émergence de dispositions d'apprenance, les pratiques qui en découleraient pourraient s'expliquer par le besoin de mettre des mots, d'attribuer du sens à ce qui a été vécu, de comprendre ce qui a été et ce qui est traversé. Ce serait là, les motifs d'engagement dans l'apprentissage. Ce besoin pourrait alors trouver réponse par des pratiques essentiellement autodidactes au sein d'un environnement pourvoyeur de savoirs, telles que les recherches sur internet, la lecture de livres spécialisés, le suivi de conférences, etc. La mise en place de ces pratiques d'autoformation pourrait alors se généraliser pour conduire vers un projet associatif, professionnel ou militant qui utiliserait et enrichirait ces nouvelles compétences. L'apprenance serait donc effectivement stable et durable.

Afin de nuancer nos premiers résultats et déterminer s'il y a eu continuum ou émergence d'apprenance en réaction au traumatisme, la recherche se poursuit sur une deuxième enquête portant sur un traumatisme de l'âge adulte : les violences conjugales. Les participantes de cette deuxième enquête n'étant pas impliquées dans un projet entrepreneurial en lien avec le traumatisme, nous réduisons également les possibles biais de la première enquête, car en effet, celle-ci comporte un biais de sélection qui est l'adhésion initiale à un projet associatif en amont de l'enquête.

Enfin, comme pour tout nouvel apport au concept de résilience, nous espérons que les résultats de cette recherche permettront une meilleure connaissance du rôle des dispositions

à apprendre tout au long de la vie et des moyens d'accompagner les personnes ayant vécu un traumatisme dans un parcours de résilience.

Synthèse

Dans le cadre de notre enquête, nous avons découvert une association accompagnant des femmes victimes de violences à développer des projets entrepreneuriaux pour se reconstruire, suscitant des questions sur le lien entre entrepreneuriat, apprenance et résilience. Nous avons émis l'hypothèse d'un lien entre apprenance et résilience, basée sur notre enquête portant sur les ressources du rétablissement des femmes victimes de violences. Pour mieux comprendre notre public, nous avons défini les violences sexuelles et leurs conséquences sur la santé. Nous avons pris des précautions éthiques pour le recrutement des participantes, menant des entretiens confidentiels. L'analyse des données a identifié 17 grands thèmes abordés par les interviewées.

Les femmes ont adopté des pratiques d'apprentissage pour comprendre leur traumatisme, combinant des ressources internes et externes. Certaines femmes ont utilisé la bibliothérapie et la webothérapie. L'apprenance conduisant à des apprentissages autodirigés a joué un rôle clé dans leur parcours de résilience. Malgré leur traumatisme, ces femmes ont réussi à rebondir. Leur histoire scolaire n'a pas eu un impact majeur sur leurs pratiques d'apprentissage. Les ressources environnementales ont facilité des pratiques apprenantes transformatrices. Les expériences traumatisantes ont été des tournants dans leur vie, les poussant à changer de perspective. Ces femmes aspirent à aider les autres grâce à leurs projets entrepreneuriaux.

Dans cette première enquête, certaines femmes se rétablissent grâce à une résilience basée sur la compréhension du traumatisme. Elles montrent une forte appétence pour l'apprentissage, suggérant un lien entre apprenance et résilience. Le sens donné à l'événement traumatique est essentiel pour construire la résilience. Une attitude d'apprenance semble favoriser la compréhension du traumatisme. La question demeure de savoir si l'apprenance existait avant le traumatisme ou si elle a émergé en réponse à celui-ci.

Une deuxième enquête portant sur les violences conjugales permettra de préciser ces hypothèses. L'objectif est de mieux comprendre le rôle de l'apprenance dans le processus de résilience suite à un traumatisme.

Partie 5 : Etude empirique : 2ème enquête

5 Etude empirique : 2ème enquête

"Vis comme si tu devais mourir demain, apprends comme si tu devais vivre toujours."

Mohandas Karamchand Ghandhi

5.1 Contexte de l'enquête

Afin de répondre aux questions demeurées sans réponse lors de notre première enquête, nous avons entrepris une seconde enquête auprès de femmes ayant été victimes de violences conjugales. Quatorze femmes ont ainsi pu être rencontrées par le biais de 4 associations spécialisées dans la prise en charge des victimes de violences conjugales en Ile-de-France. La mise en contact avec ces femmes a été complexe et c'est grâce à différents contacts qu'il a finalement été possible de rencontrer six directrices d'associations. Après leur avoir présenté le projet, certaines ont pu en discuter avec leur équipe et nous mettre en relation avec des femmes suivies au sein de l'association qui étaient volontaires pour participer à la recherche.

5.2 Précautions éthiques

5.2.1 Critères de recrutement des participantes (inclusion – exclusion)

Le public sélectionné pour cette enquête – uniquement composé de femmes - devait répondre à certains critères : être francophone, être majeure, avoir été victime de violences conjugales comprenant des violences physiques et/ou sexuelles, être volontaire pour participer à la recherche, être suivie par une association qui les a pré-sélectionnées, être séparée de l'ex-conjoint violent depuis au moins un an.

Même si le fait que les femmes rencontrées étaient toutes suivies par une association constitue un biais, il nous a semblé nécessaire que cette condition soit remplie. En effet, rencontrer des femmes en dehors de toute institution aurait pu être dangereux pour elles sur le plan physique dans le cas où l'agresseur aurait encore été très proche d'elles et/ou sur le plan psychologique si elles n'avaient pas eu un accompagnement leur permettant le recul nécessaire pour pouvoir témoigner de leur expérience.

5.2.2 Prise de contact avec les associations

Pour cette deuxième enquête, il a fallu faire jouer notre réseau universitaire, puis le réseau associatif en rencontrant – non sans mal – les directrices d'associations et une psychologue d'un CIDFF (Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles) qui ont ensuite relayé à leurs collègues éducatrices spécialisées, puis aux bénéficiaires ou patientes.

5.2.3 Lieux et instruments des entretiens

Les participantes de cette deuxième enquête avaient le choix du lieu de rencontre : les locaux de l'association qui les suivait, un bureau de l'Université Paris Nanterre ou leur domicile si elles pensaient s'y sentir mieux. Les 3 configurations se sont présentées.

Les femmes de cette deuxième enquête ont parfois été rencontrées plusieurs fois (maximum 3 fois), la première fois ayant toujours été en face à face et les fois suivantes en face à face ou par téléphone selon leur préférence.

Pour cette deuxième enquête, nous avons utilisé un dictaphone pour enregistrer les entretiens, le document de consentement libre et éclairé présenté plus loin dans ce document, un questionnaire portant sur les violences conjugales subies (en annexe), un guide d'entretien sous forme de *check list* (en annexe), l'échelle de résilience CD-Risc traduite en français (en annexe).

5.2.4 Modalités de collaboration avec les institutions

La recherche a été présentée aux responsables d'associations par écrit et en entretien et elles ont mobilisé leurs équipes afin de définir quelles pourraient être les femmes répondant aux critères d'inclusion de la recherche. Certaines associations rencontrées n'ont pas pu donner suite à notre proposition faute de temps et/ou de participantes répondant aux critères d'inclusion.

5.2.5 Contraintes, risques et protection des participantes

La recherche a pu constituer pour certaines femmes un effort véritable. Tout d'abord en terme de temps, car les entretiens pouvaient être longs : au minimum 1h30 et jusqu'à 3h lorsqu'elles le souhaitaient. Les longs entretiens étaient ceux avec les femmes ayant beaucoup d'éléments et de précisions à apporter. Nous avons toujours arrêté les séances après une demi-journée, quitte à proposer une autre entrevue ultérieurement. La fatigue pouvait se faire sentir pour les participantes comme pour l'enquêtrice qui devait conserver une concentration importante, afin de pouvoir faire des relances pertinentes.

Les déplacements pour les femmes ont été réduits au maximum en leur proposant différents lieux de rencontres.

Les instruments utilisés sont des questionnaires remplis ensemble ou parfois à distance si tel était le souhait des participantes. L'usage du dictaphone était annoncé aux participantes, puis vite oublié par elles.

Le déroulement des entretiens ne demandait pas d'effort physique, mais un effort psychique forcément important, car il nécessitait pour les femmes, plus particulièrement de cette deuxième enquête, de se replonger dans des souvenirs traumatiques en les racontant. Pour autant, même si certaines ont eu des moments de larmes, elles ont toutes perçu l'/les entretien(s) comme une occasion de se livrer, d'être écoutée et de faire le point sur cette expérience douloureuse. Cela a été apprécié et perçu positivement. Lors des premiers entretiens de la deuxième enquête, la retranscription des entretiens était transmise, comme lors de la première enquête. Or, les femmes ont indiqué qu'il leur avait été pénible de lire le récit des violences dont elles avaient été victimes, alors même que l'entretien leur avait fait du bien. Nous avons donc fait le choix de ne plus transmettre les retranscriptions par la suite, afin d'éviter une souffrance psychique chez les participantes.

Dans le document d'information et de consentement libre et éclairé de cette seconde enquête, il est précisé que si elles en ressentaient le besoin, les participantes pouvaient demander à s'entretenir avec un.e psychologue. Pour cela aussi, les associations étaient partenaires de la recherche. Aucune participante n'a exprimé le besoin de rencontrer un.e psychologue à la suite des entretiens de recherche, ni immédiatement, ni plus tard.

5.2.6 Posture de l'enquêtrice

Les conditions de l'entretien, la posture et l'attitude de l'enquêtrice ont été adaptées pour réduire les possibles effets négatifs de la recherche, comme cela a été fait lors de la première enquête. Aussi, il a été choisi, ici, d'adopter une posture d'écoute bienveillante afin d'éviter une survictimisation. Encore une fois, afin de protéger les victimes au cours de la recherche, nous n'avons pas pu faire le choix de la neutralité habituelle du chercheur ou de la chercheuse. « *Certes il s'agit là d'un choix, d'une prise de position, mais les violences conjugales, comme tous les problèmes, imposent un choix, tant sur le plan conceptuel que sur celui de la pratique professionnelle. On n'envoie pas les mêmes signes à une personne victime de violences conjugales, à l'auteur et à l'enfant, si on appréhende ces violences comme un passage à l'acte unilatéral destiné à dominer l'autre ou si l'on pense qu'il s'agit d'une pathologie du lien. En somme il n'y a pas de position neutre.* » (Durand, 2013). Nous avons tâché d'adopter une posture rogérienne en nous appuyant sur son approche centrée sur la personne c'est-à-dire en adoptant une attitude d'écoute active, en considérant positivement et inconditionnellement la personne afin qu'elle se sente acceptée, jamais jugée et en sécurité dans sa relation avec nous. Comme nous le disions précédemment, nous avons mis en place une relation empathique, grâce à l'écoute, la reformulation et une attitude compréhensive. Enfin, nous avons mis en place une relation de congruence, d'acceptation de nous-même et de l'autre, de confiance et d'authenticité (Chambon, O. & Marie-Cardine, M., 2019).

5.2.7 Retour proposé aux participantes (restitution, debriefing, information)

Dans le document d'information et de consentement libre et éclairé, nous indiquons qu'un retour pourra être fait aux participantes qui le souhaitent, mais nous n'avons pas pensé le protocole de recherche comme devant absolument faire un retour aux participantes. En effet, l'analyse des entretiens et la formulation des résultats de la recherche prennent plusieurs mois, voire années. Ce temps long de la recherche est parfois difficile à appréhender par les participantes qui en sont éloignées. L'impatience aurait pu être trop grande, or elles sont souvent déjà dans une posture d'attente, dès lors qu'elles sont engagées dans des démarches judiciaires contre l'ex-conjoint violent, d'accompagnement au logement, etc. Nous n'avons pas voulu ajouter une attente supplémentaire. Par ailleurs, à la fin des entretiens, il leur était demandé si elles avaient maintenant une idée plus précise du sujet de la recherche et de ce qu'évaluait le dernier questionnaire qui est l'échelle de résilience. La résilience leur était expliquée et un retour leur était fait quant à leurs bons résultats à cette échelle. Des réponses étaient apportées à chacune de leurs questions avant, pendant et après les entretiens, si elles en avaient.

5.2.8 Anonymat des participantes

Nous avons assuré et garanti l'anonymat des participantes de la même façon que pour la première enquête, notamment en masquant les informations personnelles des retranscriptions et en ne diffusant pas publiquement ces retranscriptions dans leur entièreté.

5.2.9 Information et consentement des participantes

Pour cette deuxième enquête auprès de femmes ayant été victimes de violences conjugales, un formulaire d'information et de consentement libre et éclairé (en annexe) spécifique a été créé abordant les points suivants :

- Titre et les buts de la recherche ;
- Public recherché ;
- Personnes responsables du projet ;
- Engagement de l'investigatrice principale ;
- Engagement de la participante ;
- Inconvénients et risques pouvant découler de la participation ;
- Liberté de la participante et droit de retrait sans préjudice de la participation ;
- Compensations financières ;
- Anonymat et confidentialité ;
- Information de la participante.

5.2.10 RGPD et protection des données

Il n'a pas été constitué de registre de traitement et nous n'avons donc pas contacté la CNIL.

Les données sont stockées sur un ordinateur personnel. L'accès à cet ordinateur, ainsi qu'à ses données nécessite la saisie d'un mot de passe connu uniquement de la chercheuse.

5.2.11 Considérations éthiques

Lorsque nous avons commencé cette recherche de thèse de doctorat en Sciences de l'éducation, il n'existait pas encore de comité éthique au sein de notre UFR. Pour autant, quelques formations commençaient sur le sujet et nous avons fait le choix de les suivre afin de répondre aux exigences éthiques et de protection des participantes. D'autant plus que les participantes de cette recherche sont considérées comme faisant partie d'un public sensible, voire vulnérable. Nos questionnements éthiques ne nous ont pas lâchée tout au long de cette recherche et nous avons tâché de tout mettre en œuvre pour que notre action auprès des participantes soit la plus bénéfique et la moins contraignante possible.

5.3 Les violences conjugales

5.3.1 Définition et formes des violences conjugales

Les violences au sein du couple concernent les violences exercées par un.e conjoint.e, petit.e ami.e, amant.e, ou ex-conjoint.e. « *Les violences au sein du couple se définissent comme des situations où les faits de violences (agressions physiques, verbales, psychologiques, économiques, sexuelles) sont à la fois récurrents, souvent cumulatifs, s'aggravent et*

s'accélèrent (phénomène dit de la « spirale ») et sont inscrits dans un rapport de force asymétrique (dominant/ dominé) et figé. » (Ronai, 2019, p.p 173-186).

Les violences conjugales sont bien à distinguer des conflits conjugaux. Il ne s'agit pas là d'une pathologie du lien ou une conjugopathie. Le conflit est « *un désaccord entre deux sujets égaux qui se reconnaissent l'un l'autre, et les outils pour résoudre un conflit ne sont pas pertinents pour résoudre la violence dans le couple* » ((Hirigoyen *in* Coutanceau & Salmona, 2016, préface). Lors d'un conflit, chacun a la possibilité d'exprimer son point de vue, son désaccord et un terrain d'entente peut éventuellement être trouvé où chacun.e fera un pas vers l'autre, afin de trouver un compromis satisfaisant pour le couple. Or, dans le cas des violences conjugales, il n'y a aucune notion d'égalité : l'un.e domine l'autre. L'un.e impose et violente, l'autre subit et souffre. « *Il s'agit d'un rapport de domination et de prise de pouvoir de l'auteur sur la victime. Par ses propos et son comportement, l'auteur veut contrôler et détruire sa partenaire. Ces violences créent un climat de peur et de tension permanent. Les conséquences pour la victime sont nombreuses et désastreuses : peur, culpabilité, perte de l'estime de soi et d'autonomie, dévalorisation, isolement, stress.* » (Ronai, 2019, p.p 173-186). Paradis (2012, citée par Solidarité femmes, 2014) propose un tableau distinguant les violences conjugales du conflit de couple selon 4 critères : le pouvoir, l'intention, la persistance et l'impact.

	Violences conjugales	**Conflit de couple**
Le pouvoir	Pouvoir sur l'autre	Pouvoir sur la situation
L'intention	Moyen pour avoir le pouvoir sur l'autre	Le but est d'avoir raison sur le sujet du conflit et non le prétexte pour prendre le contrôle sur l'autre.
La persistance	Installation d'une dynamique, les stratégies sont cycliques et récurrentes et visent à vérifier et à réaffirmer la domination sur l'autre	Sujet de conflit particulier qui n'est pas planifié
L'impact	Effets visibles sur la victime (peur, honte, culpabilisation, enfermement, doute, …)	Liberté d'expression pour chaque protagoniste.

Tableau 11 : Quatre critères qui distinguent les violences conjugales du conflit de couple (Paradis, 2012, citée par Solidarité femmes, 2014)

Les violences conjugales peuvent survenir au cours de la relation en s'installant progressivement peu de temps après le début de la relation, survenir au moment de la première grossesse ou de la naissance du premier enfant ou ne se déclarer qu'au moment de la rupture. Il s'agit d'ailleurs, dans ce dernier cas, d'un moment particulièrement dangereux pour la victime

Ces violences peuvent être de différentes natures :

- **Physiques** : Bousculer, frapper avec la main, le pied ou un objet, griffer, mordre, attacher, tirer les cheveux, brûler, étrangler, empoigner, blesser avec un objet / une arme blanche / une arme à feu, jet d'objets, etc.
- **Psychologiques** : Dévaloriser le comportement, l'apparence, les qualités et capacités, ne pas adresser la parole, menacer de se suicider ou de tuer, faire du chantage affectif, empêcher de travailler ou de voir les proches, contrôler les déplacements, contrôler la communication avec les autres ; être jaloux et suspicieux.
- **Verbales** : Reprocher, critiquer, humilier, insulter, menacer (la.le conjoint.e et/ou les enfants), crier, utiliser un ton agressif, brusque, rester silencieux, interrompre l'autre quand elle.il s'exprime, reprocher à l'autre de parler.
- **Sexuelles** : Agresser sexuellement, violer, imposer des images pornographiques et des pratiques sexuelles non consenties, refuser ou imposer une contraception ;
- **Economiques** : Empêcher d'utiliser le salaire, contrôler les dépenses, ne pas payer de pension alimentaire, rendre l'autre solidaire de dettes contractées sans son accord ;
- **Administratives** : Voler les papiers d'identité ou documents administratifs indispensables (permis de conduire, bulletins de salaire, passeport, permis de séjour, carte vitale, diplômes, livret de famille, etc.), intercepter les courriers importants, dénoncer la victime à la police pour enlèvement d'enfants si elle s'enfuit avec les enfants du couple, la dénoncer à la préfecture pour rupture de la vie commune en cas de couple binational.
- **Sur les enfants** : Les enfants deviennent un moyen pour l'agresseur d'exercer son pouvoir sur la victime. L'enfant ou les enfants deviennent un enjeu de menaces dans la relation de couple et cela avant même sa ou leur naissance. La mère peut « *renoncer à un départ par crainte de représailles sur ses enfants.* » (Solidarité femmes, 2014).
- **Sur les animaux et objets** : Détruire des photos et/ou objets à valeur affective, torturer voire tuer un animal, dans le but de faire souffrir et de faire peur à la victime.
- **En ligne** : Les cyber-violences sont un type de violences conjugales apparues plus récemment, avec l'émergence d'internet et des nouvelles technologies de communication. Elles sont commises via les téléphones portables, messageries, forums, chats, jeux en ligne, courriers électroniques, réseaux sociaux, site de partage de photographies, etc. Les actes commis peuvent être les suivants :
    - Imposer des contacts répétés à la victime via des messages
    - Faire sonner de manière répétée le téléphone sans parler ni laisser de message
    - Imposer à la victime des messages, images et vidéos à caractère sexuel

- Contrôler ou pirater le téléphone portable de la victime, son/ses comptes internet, ses réseaux sociaux, cartes bancaires et autres comptes administratifs (CAF, Ameli, APL…)
- Usurper l'identité de la victime sur ses comptes internet, réseaux sociaux …
- Envoyer à la victime des messages privés, mails, textos humiliants, insultants, dégradants ;
- Mettre en ligne sans le consentement de la victime des photos ou vidéos intimes ou menacer de le faire.
- Publier en ligne des insultes, critiques ou rumeurs à l'encontre de la victime ;
- Divulguer en ligne des informations personnelles de la victime.

Les violences conjugales sont souvent envisagées par leur face visible, c'est-à-dire les violences physiques, mais comme nous pouvons le voir à la lecture de cette liste de formes de violences, ce type de violences n'est que la partie émergée d'un iceberg de violences possibles. D'ailleurs, « *tout commence bien avant les bousculades et les coups. Il y a, au départ, des humiliations, des intimidations, de la dévalorisation, du chantage affectif, de l'isolement, qui préparent le terrain, et installent une emprise destinée à dévaloriser la victime, à la priver de toute autonomie et à la convaincre de ses incapacités* » (Hirigoyen *in* Coutanceau & Salmona, 2016, préface). Ce processus insidieux, sournois et évolutif des violences conjugales et de l'emprise est parfaitement bien illustré par la métaphore de la grenouille ébouillantée : *"Lorsque l'on place une grenouille dans une bassine d'eau bouillante, celle-ci réagit immédiatement en sautant du récipient. En revanche, si on la place dans un liquide froid que l'on chauffe progressivement, elle supporte dans un premier temps, manifeste ensuite des signes d'inconforts, puis tente de s'enfuir mais, fatiguée, elle a perdu la force nécessaire pour sauter de la bassine."* (Guilhaume, 2020, p.5). Cette installation progressive des violences conjugales, de l'emprise et du sentiment d'impuissance chez la victime explique pourquoi il est si difficile d'en sortir.

5.3.2 Le cycle de la violence conjugale

Les violences conjugales se présentent souvent selon une logique assez semblable, sous la forme d'une réaction en chaîne ou d'un cercle vicieux qui se répète et s'accélère avec le temps, à l'initiative du conjoint violent ou de la conjointe violente. Ce cycle a tout d'abord été étudié par Lénore Edna Walker en 1979 dans son ouvrage « *The battered woman syndrome* ». Il se présente en quatre phases où la dernière redonne espoir d'un changement, d'une amélioration à la victime.

Le schéma du cycle des violences conjugales est utilisé tant par les associations spécialisées que dans les articles scientifiques. Il n'est plus fait état d'une source originelle, tant son usage et sa présentation a été démocratisé et personnalisé par différent.e.s auteur.rice.s. Aussi, nous en proposons une synthèse sur la base de 3 sources déjà très proches (Ronai, 2019 ; Daligrand, 2016, Solidarité femmes, 2014).

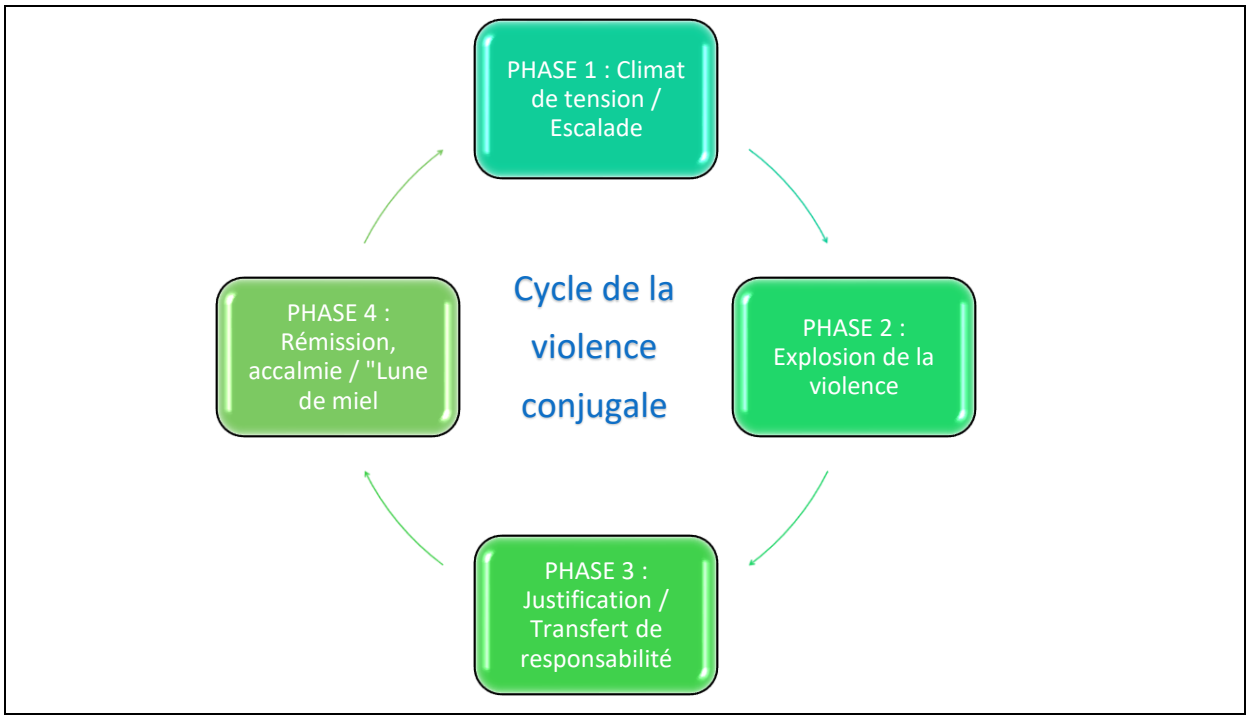


Figure 7 : Cycle de la violence conjugale

1. **La première phase** correspond à un climat de tension ou d'escalade

L'agresseur est tendu. « *Parfois un incident apparemment banal déclenche des réactions d'impatience, d'exaspération chez l'agresseur.* » (Daligand, 2016, p.69), s'ensuivent alors des pressions psychologiques, du contrôle exercé par l'agresseur sur la victime, notamment pour l'isoler, des menaces, des propos dévalorisants à son encontre, des accès de colère, des regards menaçants, de lourds et longues périodes de silences, des cris, etc.

C'est lors de cette phase que s'installe le système d'emprise, car en réaction au comportement de l'agresseur, la victime va ressentir de l'inquiétude, de l'anxiété, de la peur. Elle va tenter de calmer la situation en se faisant la plus petite possible, en se soumettant docilement, en étant silencieuse, en faisant attention à ses gestes et paroles pour éviter de commettre une erreur aux yeux du conjoint. A cette étape, la victime est encline à échanger avec des professionnel.le.s de l'accompagnement des victimes de violences conjugales.

2. **La seconde phase** est celle de l'explosion de la violence ou de l'agression

C'est ici que se déroule l'épisode de violences, quelle que soit sa forme ou ses formes, comme nous avons pu le voir précédemment. L'agresseur donne l'impression de perdre le contrôle de lui-même, mais prend en réalité le contrôle de la situation et le pouvoir.

La victime ne comprend pas, se sent déconcertée, bouleversée, humiliée, triste, impuissante, honteuse, en colère, a le sentiment que la situation est injuste. Elle tente de sortir de cette situation de violence. Elle peut ici engager des démarches (médecin, commissariat ou gendarmerie, services sociaux, avocat.e, etc.).

3. **La troisième phase** correspond à celle de la justification, du déni, du transfert de la responsabilité.

L'agresseur porte la responsabilité des violences sur sa partenaire, justifie et minimise les violences commises. Il se trouve des excuses « *en attribuant les causes à sa compagne ou à des facteurs extérieurs : maladie, stress, travail, alcool.* » (Daligand, 2016, p.70)

La victime cherche alors à comprendre, culpabilise, se sent responsable de la situation. Elle accepte ces justifications qui déresponsabilisent l'agresseur. Les premières fois, elle pense que cette situation ne se reproduira pas dès lors que les causes seront éliminées. Elle veut l'aider à changer, pense qu'elle doit le sauver de lui-même, le soutenir. Elle pense pouvoir en quelque sorte le soigner et le guérir grâce à l'amour et au soutien qu'elle lui apportera. A son tour, elle minimise et banalise les violences qu'elle a subies et ne se rend pas compte des dangers auxquels elle est exposée. Elle pardonne, donne une énième chance au conjoint et sans le savoir renforce le sentiment de pouvoir, de contrôle et de légitimité des violences du côté de l'agresseur. Elle peut douter du bien-fondé des demandes et démarches qu'elle avait éventuellement engagées auprès des professionnel.le.s.

4. **La quatrième phase** est appelée « lune de miel » ou sursis amoureux, rémission, accalmie.

Le conjoint violent cherche à se faire pardonner, notamment en se trouvant des excuses, peut témoigner de regrets, faire la promesse de ne pas recommencer, de s'engager dans une thérapie, ou bien se victimiser en évoquant son mal-être, en menaçant de se suicider. Il peut encore se montrer agréable, sous son meilleur jour, drôle, affectueux, attentionné. C'est ici qu'il cherche à reconquérir la victime.

La victime reprend espoir, car le conjoint lui semble avoir changé. Elle lui donne une chance, constate ses efforts, lui apporte son aide et change ses propres habitudes. Elle pense que cet épisode de violence est le dernier. Pendant cette phase, elle est en principe difficilement accessible à un dialogue et à toute aide de la part des intervenant.e.s professionnel.le.s et associatifs. C'est le moment tant redouté par les professionnel.le.s où elle retire la plainte qu'elle avait éventuellement déposée.

Le rythme et la répétition de ce cycle sont variables, pouvant aller de quelques jours, semaines, mois, à plusieurs années. Il semble cependant que les cycles tendent à se répéter de plus en plus vite avec le temps, que les phases de rémission soient de plus en plus courtes et les phases de tensions et de violences de plus en plus longues. Plus les cycles se répètent, plus les espoirs de changement s'amenuisent. La victime ne reste plus avec l'agresseur par espoir d'un changement, mais par épuisement, sentiment d'impuissance et peur. « *Dans la confusion quant à l'analyse de sa situation et des responsabilités, dans le doute sur ses capacités à s'en sortir. Il faudra un événement déclencheur pour que la victime comprenne que*

son conjoint cherche à la détruire et que sa vie (et celle de ses enfants éventuellement) est en danger. » (Solidarité femmes, 2014)

Par ailleurs, « *Le cycle peut s'intensifier à l'occasion d'un événement particulier comme une grossesse, un échec, un déménagement, un accident, un licenciement, un décès, une migration. Les formes de violences verbales et psychologiques sont remplacées par des manifestations plus sévères : physiques, sexuelles, économiques, sociales.* » (Daligand, 2016, p.71). L'annonce de la volonté de séparation/divorce ou la rupture elle-même sont des moments particulièrement dangereux pour la victime. En effet, le refus de la rupture par l'agresseur est la deuxième cause de féminicide au sein du couple (30 cas sur 125), après la dispute (38 cas sur 125), selon le recensement des morts violentes au sein du couple en 2020 (Ministère de l'intérieur, 2021).

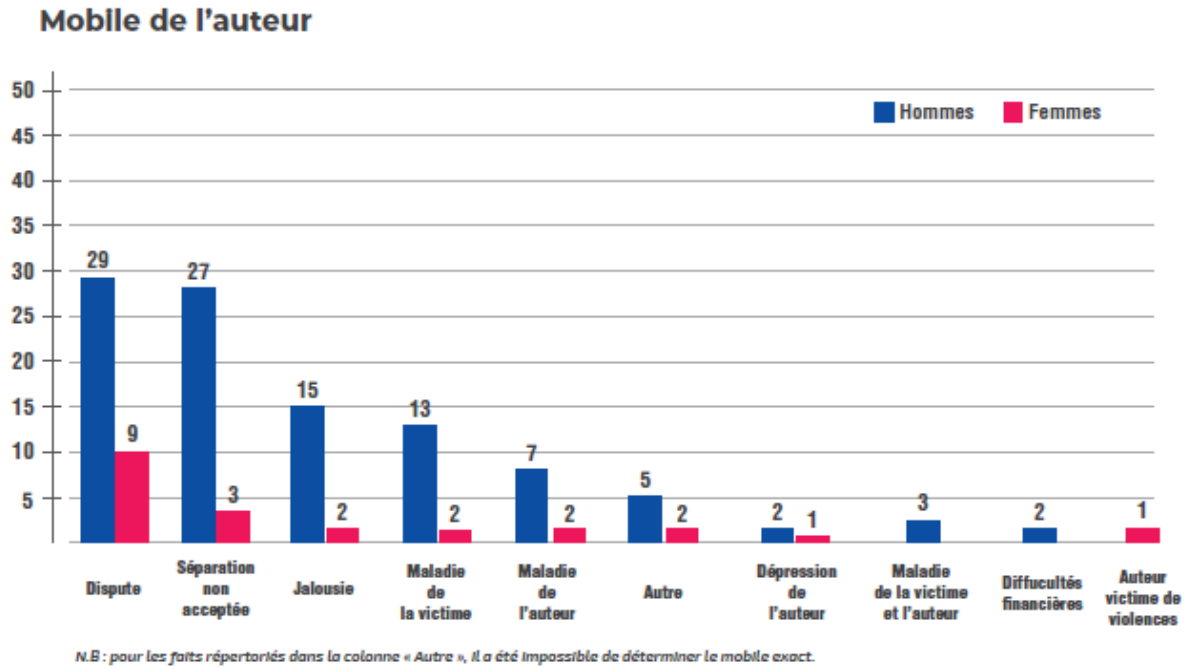


Figure 8 : Mobile de l'auteur dans les cas de morts violentes au sein du couple en 2020 (Ministère de l'intérieur, 2021)

5.3.3 La stratégie de l'agresseur : l'emprise

L'agresseur va dans un processus lent et progressif installer une emprise sur la victime en usant de procédés plus ou moins subtiles selon les profils. L'agresseur va utiliser la manipulation et lorsqu'il sera démasqué ou renvoyé à ses agissements, il aura une réaction de déni ou d'autojustification, afin de faire endosser à la victime la responsabilité de ses actes (Ronai, 2019).

L'agresseur de la même façon qu'un gourou va embrouiller l'esprit, laver le cerveau de sa victime et créer une forme de possession, de domination, de dépendance et d'emprise en jouant de manière ambivalente avec les sentiments de la victime, en lui disant d'un côté qu'il l'aime et de l'autre qu'il ne la trouve pas assez bien. Le but est de lui faire perdre progressivement sa confiance en elle et son estime d'elle-même, de lui faire douter de ses

perceptions, de l'isoler de ses proches. Pour cela, l'agresseur va user de stratégie telle celle du « diviser pour mieux régner », il va critiquer les proches de la victime, va remettre en question toutes les valeurs qui peuvent être les siennes, tous ses choix. En effet, « *La mise sous en emprise se fait au niveau cognitif par des distorsions du langage et de la communication qui placent les femmes dans la confusion et les empêchent de comprendre qu'elles subissent un abus* » (Hirigoyen *in* Francequin, 2010, p.57). Cette « *communication perverse* » (Hirigoyen, 1998) peut *« produire chez elles un effondrement des capacités critiques par une communication faite de sous-entendus, de messages délibérément flous et imprécis, ou avec des contenus paradoxaux qui permettent de semer le doute sur des faits les plus anodins de la vie quotidienne.* » (Hirigoyen *in* Francequin, 2010, p.57). A force de violences de toutes sortes, la victime ayant le sentiment qu'elle n'a aucun contrôle sur la situation et qu'elle ne peut visiblement rien arranger, finit par adopter une attitude de passivité et ne trouve plus de solution. C'est le phénomène d'impuissance apprise (Walker, 1984). « *En même temps, il se crée une véritable addiction au partenaire qui s'explique par les mécanismes neurobiologiques et psychologiques mettant en jeu l'évitement de la souffrance et la recherche d'une récompense ou d'un apaisement […] Alors qu'il paraîtrait logique de penser que plus une agression est grave, plus la femme a envie de partir, il apparaît au contraire que plus la maltraitance a été fréquente et grave et moins la femme a les moyens psychologiques de partir.* » Hirigoyen *in* Francequin, 2010, p.58). Ainsi, comme l'indique, Barbier (*in* Francequin, 2010, p.123), « *Si les femmes ne partent pas c'est qu'elles ont été « piégées » dans une relation d'emprise. L'emprise est un système de domination psychologique mis en place par une personne sur une autre. Le but étant de conditionner l'autre à répondre à ses attentes sans aucune considération pour son libre-arbitre ni pour son bien-être.* » Ainsi la victime va progressivement s'éteindre, se soumettre et se retrouver prise au piège, étouffée, le nœud coulant s'étant progressivement resserré autour de son cou. La victime peut alors ressentir de l'oppression, des palpitations, peut avoir des insomnies, des douleurs, des troubles digestifs, de la fatigue, une peur permanente, une hypervigilance, des troubles de l'humeur de type dépressifs, de la tristesse, des accès de larmes, une sensation de vide et d'isolement, elle peut même avoir des pensées suicidaires, recourir à la surconsommation de produits toxiques. Ces symptômes peuvent persister longtemps même après la séparation du couple (Daligand, 2016, p.77).

La victime perd confiance en elle, elle peut avoir peur de possibles représailles sur elle, ses enfants ou ses proches si elle décide de quitter le conjoint, qui peut justement l'en menacer. La victime peut craindre de ne pas être crue si elle dénonce les violences qui sont déjà difficiles à évoquer auprès de proches, car il y a de la honte et un sentiment de culpabilité, ainsi qu'une minimisation des violences. La victime peut craindre diverses difficultés si elle quittait le conjoint : des difficultés administratives et financières, des difficultés pour se loger, pour entamer des démarches judiciaires. Les freins peuvent concerner également l'impact sur les enfants, le regard des proches, les injonctions culturelles et religieuses, le manque voire l'absence de connaissance quant à ses droits et quant aux aides existantes. Auprès des professionnels qu'elle pourrait rencontrer, la victime peut apparaître comme confuse et

ambivalente. Cela est dû à l'emprise, à l'état de stress post-traumatique et au stress aigu qu'elle peut vivre depuis parfois plusieurs années. La sortie de cette emprise et la séparation d'avec l'agresseur prendra du temps. Cette séparation est souvent faite d'allers-retours multiples (Ronai, 2019) et il faut parfois un élément déclencheur ou plusieurs éléments qui vont conduire à une prise de conscience et au départ de la victime.

Comme nous l'avons vu, l'emprise freine le départ de la victime, car si cette emprise passe par des stratégies de manipulation de la part de l'agresseur, elle provient aussi en grande partie des conséquences psychologiques des violences conjugales sur la victime. Comme l'indique Salmona (*in* Coutanceau & Salmona, 2016, p.104) : *« Les violences conjugales par leur pouvoir de sidération et de paralysie psychique, empêchent toute possibilité de contrôler les réactions émotionnelles et génèrent un état de stress dépassé qui représente un risque vital cardio-vasculaire et neurologique. Pour échapper à ce risque, un mécanisme de sauvegarde neurobiologique exceptionnel va faire disjoncter le circuit émotionnel ainsi que celui de la mémoire. Cette disjonction va être responsable de l'apparition de deux symptômes traumatiques qui sont au cœur des troubles psycho-traumatiques et des processus d'emprise : une dissociation traumatique, se traduisant par une anesthésie émotionnelle et psychique, un sentiment d'étrangeté et de dépersonnalisation, accompagné d'une perte de repères temporo-spatiaux ; et une mémoire traumatique se traduisant par une mémoire émotionnelle des violences non intégrée et non consciente qui fait revivre à l'identique les pires moments, de façon incontrôlée et envahissante, avec la même terreur, les mêmes douleurs, les mêmes ressentis sensoriels sous forme de flash-back (images, bruits, odeurs sensations, etc.), comme une machine à remonter le temps se déclenchant au moindre lien rappelant les violences et leur contexte. »*

Ainsi, la dissociation de la victime l'empêche de prendre conscience de la gravité des faits qu'elle subit et du danger qu'elle encourt, puisqu'elle a le sentiment de n'avoir aucune sensation ni aucun affect. Son sentiment d'irréalité la conduit parfois à avoir l'impression que les violences n'ont jamais existé. Il s'agit ici d'une amnésie dissociative. Face à cette dissociation de la victime et à son apparent détachement, l'entourage va avoir beaucoup de difficulté à prendre conscience du danger que la victime encourt et donc à l'aider à la mesure de ses besoins. La victime ayant l'impression de ne plus être elle-même, de ne plus être capable de quoi que ce soit et de ne plus pouvoir penser, va avoir beaucoup de difficulté à se projeter dans un autre espace et dans une autre vie. Il est alors facile pour l'agresseur de profiter de l'état psychologique de sa victime afin de « *la réduire en esclavage* » (Salmona *in* Coutanceau & Salmona, 2016, p.105). Cet état psychologique de la victime pourra également la conduire à des séparations suivies de retours auprès de l'agresseur. Plus il y a aura de répétitions de ces allers-retours et moins l'entourage sera enclin à venir en aide à la victime, car il ne comprendra pas et ne supportera pas ses comportements paradoxaux. (Salmona *in* Coutanceau & Smith, 2015)

Les victimes qui parviennent à quitter l'agresseur le font pour de nombreuses raisons propres à chacune. La séparation peut survenir à la suite d'une volonté personnelle, d'une prise de conscience notamment que l'agresseur ne changera pas, de la visibilité de la violence au niveau social, à la suite de violences atteignant le seuil de tolérance de la victime pouvant atteindre une peur de mourir, de par leur gravité ou parce qu'elles se dirigent vers les enfants ; elle peut également survenir grâce à des éléments extérieurs tels que l'influence de la famille, des enfants ou face à une menace de placement de l'enfant par les services sociaux. (Manseur, 2004).

5.3.4 Chiffres des violences conjugales

L'enquête Cadre de vie et sécurité (CVS) (SSMI, 2019) indique qu'en moyenne, sur la période 2011-2018, 295 000 personnes sont victimes de violences conjugales (physiques ou sexuelles) chaque année, en France. Parmi ces 295 000 victimes annuelles, 213 000 sont des femmes.

D'après l'étude de la Délégation aux victimes sur les morts violentes au sein du couple (2021), 125 personnes ont été tuées par leur conjoint.e en 2020 parmi lesquelles 102 étaient des femmes (soit 82%). 40% avaient entre 30 et 49 ans et 21 % avaient 70 ans et plus. Les auteur.rice.s de ces crimes étaient à 82% des hommes. 30 % des auteurs se sont suicidés après les faits. Parmi les 125 décès, 41 ont été commis par arme à feu et 38 par arme blanche. Dans le cas de meurtre conjugaux, il peut malheureusement y avoir aussi des victimes collatérales. En 2020, 14 enfants ont été tués dont 8 en même temps que l'autre parent. 17 autres personnes ont été tuées dans le cadre de violences conjugales dont 6 avaient le statut de rival. Les autres victimes peuvent être d'autres membres de la famille de la victime. Dans 52% des cas, il a été retrouvé chez l'auteur.rice, au moment des faits, au moins une substance pouvant altérer le discernement (alcool, stupéfiants, médicaments psychotropes). Parmi les femmes tuées par leur conjoint, 35% avaient déjà subi des violences antérieures dont 67% avaient signalé ces faits aux forces de sécurité intérieure. Sur un total de 22 femmes autrices, la moitié avaient déjà été victimes de violences par leur conjoint. Parmi les auteurs masculins, 8% d'entres eux avaient été victimes de violences antérieures.

La répartition des victimes par catégories socio-professionnelles permet de constater que :

- 64 % n'exercent pas ou plus d'activité professionnelle (49/125 d'entre elles étaient sans emploi et 31/125 à la retraite).
- 27 % relèvent des catégories socio-professionnelles des employés et ouvriers
- 9 % relèvent des catégories socio-professionnelles des professions intermédiaires, supérieures et des artisans, commerçants et chefs d'entreprise, sachant que les cadres et professions intellectuelles supérieures représentent 2 % de l'ensemble des victimes.

En ce qui concerne les auteur.rice.s de meurtre conjugal :

- 66 % n'exercent pas ou plus d'activité professionnelle (46/125 d'entre eux sont sans emploi et 36/125 à la retraite).
- 22 % relèvent des catégories socio-professionnelles des employés et ouvriers.

- 13 % relèvent des catégories socio-professionnelles des professions intermédiaires, supérieures et des artisans, commerçants et chefs d'entreprise sachant que les cadres et professions intellectuelles supérieures représentent 3 % de l'ensemble des auteur.rice.s.

Dans 49% des cas, les deux partenaires étaient en inactivité.

Cependant, le meurtre de conjoint n'est pas le crime majoritairement commis au sein du couple. En effet, le viol conjugal est le crime le plus souvent commis avec 4640 viols conjugaux enregistrés par les forces de sécurité en 2020. (SSMI, 2020). Par ailleurs, nombre de délits sont commis (154 710 au total) parmi lesquelles les violences volontaires (113 790), le harcèlement et autres menaces (20 930), les menaces de mort (17 790), etc. L'ensemble de ces crimes et délits sont définis et punis dans le cadre de lois spécifiques.

	Victimes femmes	Victimes hommes	TOTAL	Part des femmes parmi les victimes *(en %)*
Crimes	**4 690**	**110**	**4 810**	**98**
homicides*	*102*	*23*	*125*	*82*
viols	*4 560*	*80*	*4 640*	*98*
autres crimes sur partenaires	*30*	*10*	*40*	*75*
Délits	**134 590**	**20 120**	**154 710**	**87**
agressions sexuelles	*850*	*20*	*870*	*98*
violences volontaires, avec ou sans ITT (incapacité totale de travail)	98 990	14 800	113 790	87
dont ITT supérieure à 8 jours	*3 760*	*350*	*4 110*	*91*
dont ITT inférieure à 8 jours	*41 090*	*5 280*	*46 370*	*89*
dont sans ITT	*54 140*	*9 170*	*63 310*	*86*
menaces de mort	14 280	1 510	15 790	90
harcèlement et autres menaces	18 530	2 400	20 930	89
atteintes à la vie privée	1 170	260	1 430	82
injures, diffamations …	770	1 130	1 900	41
TOTAL	**139 280**	**20 230**	**159 520**	**87**
TOTAL *hors homicides*	**139 190**	**20 210**	**159 400**	**87**

Champ : France, personnes physiques âgées de 18 ans et plus.
Sources : SSMSI, base des victimes de crimes et délits enregistrés par la police et la gendarmerie en 2020; traitements SSMSI.
(*) Sources chiffres homicides : DAV, étude nationale sur les morts violentes au sein du couple en 2020.

Tableau 12 : Les victimes de violences commises par le partenaire enregistrées par les forces de sécurité en France en 2020 (Interstats, Ministère de l'intérieur, 2021)

5.3.5 Ce que dit la loi

Les violences verbales, physiques, psychologiques, sexuelles commises par un.e conjoint.e, concubin.e ou partenaire lié.e par un pacs ou un.e ancien.ne conjoint.e, concubin.e ou partenaire pacsé.e sont interdites et punies par la loi.

En effet, le législateur considère que ce type de faits ne peut être considéré comme des violences ordinaires en raison du lien affectif entre l'auteur.rice et la victime. Peu importe que le lien conjugal soit présent ou passé. Il a ainsi pris en compte l'absolue nécessité de prévenir les violences commises au sein du couple en faisant de ce lien affectif une circonstance aggravante de nombreuses infractions, notamment : homicide, actes de tortures et de barbarie, violences, viol et autres agressions sexuelles.

Les principales infractions et les peines encourues sont les suivantes :

INFRACTIONS	PEINES ENCOURUES	CODE PENAL articles	INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES
Captation d'images et diffusion d'images présentant un caractère sexuel	2 ans d'emprisonnement et 60 000 € d'amende	226-2-1	**DELIT** Tribunal correctionnel **6 ans** pour déposer plainte à partir la date de l'infraction
Violences ayant entraîné une incapacité totale de travail inférieure ou égale à 8 jours	3 ans d'emprisonnement et 45 000 € d'amende	222-12	
Violences ayant entraîné une incapacité totale de travail supérieur à 8 jours	5 ans d'emprisonnement et 75 000 € d'amende	222-13	
Harcèlement par des propos ou comportements répétés (en fonction de l'incapacité totale de travail)	De 3 à 5 ans d'emprisonnement et de 45 000 à 75 000 € d'amende	222-33-2-1	
Violences habituelles (en fonction de l'incapacité totale de travail)	De 5 à 10 ans d'emprisonnement et de 75 000 à 150 000 € d'amende	222-14	
Menace de mort	3 ans d'emprisonnement et 45 000 € d'amende	222-17	
Agressions sexuelles	7 ans d'emprisonnement et 100 000 € d'amende	222-28	
Violences ayant entrainé la mort sans intention de la donner	20 ans de réclusion	222-8	**CRIME** Cour d'assises **20 ans** pour déposer plainte à partir la date de l'infraction
Viol	20 ans de réclusion	222-24	
Meurtre	Réclusion à perpétuité	221-1 et 221-4	

Tableau 13: Violences au sein du couple : Les principales infractions et les peines encourues (arretonslesviolences.gouv.fr, 2020)

5.3.6 Les conséquences des violences conjugales

Les victimes de violences conjugales risquent de graves atteintes à leur santé physique et mentale. On retrouve parmi les conséquences possibles :

Des conséquences physiques :

- Fractures, brûlures, blessures, strangulation, hématomes, atteintes oculaires et ORL, atteintes neurologiques par traumatisme crânien ;
- Dents cassées ou fêlées, fracture/luxation/douleurs de l'articulation temporo-mandibulaire…
- Fatigue intense, douleurs chroniques, céphalées, dorso-lombalgies ;
- Atteintes génito-urinaires ;

- Pathologies obstétricales (avortement, prématurité, menaces d'accouchement prématuré, décollement placentaire, rupture des membranes, hypotrophie fœtale)
- Infections sexuellement transmissibles (IST), Maladies sexuellement transmissibles (MST) ;
- Grossesse non désirée (à la suite d'un viol).

Des conséquences psychologiques et somatiques :

- Etat dépressif avec risque de suicide ;
- Etat de stress post-traumatique, généralement complexe en raison de la répétition des violences, avec : pensées intrusives, flashbacks, cauchemars, reviviscences ;
- Evitement des situations qui pourraient rappeler ou symboliser les événements traumatiques subis ;
- Troubles d'hyper activation neurovégétative : hypervigilance, sursaut, insomnie ;
- Automutilation ;
- Troubles anxieux dits comorbides ;
- Troubles de l'estime de soi ;
- Honte, culpabilité ;
- Modification des croyances fondamentales antérieures concernant soi-même, les autres, le monde ;
- Conduites addictives ;
- Episodes de dépersonnalisation, confusion, stupeur, comportements paradoxaux, dits de « dissociation », lesquels résultent du blocage de la communication entre le cerveau émotionnel en hyperactivité et le lobe préfrontal qui est le centre décisionnel conscient ;
- Des décompensations des troubles de la personnalité consécutifs à des psychotraumatismes antérieurs vécus dans l'enfance, mais qui peuvent être consécutifs à des violences actuelles répétées.

Des conséquences sociales :

Les victimes peuvent rencontrer des difficultés sur les plans scolaire, familial, relationnel, judiciaire, professionnel (retards et/ou absences répétées, arrêt maladie, manque de concentration et de motivation, perte de mémoire, difficulté à tisser des liens sociaux…).

Toutes ces conséquences peuvent parfois conduire à penser que les femmes victimes de violences conjugales sont des femmes perturbées, instables, malades, en confondant ici causes et conséquences. Existe-t-il alors un profil de victimes de violences conjugales ?

5.3.7 Existe-t-il un profil type de victimes de violences conjugales ?

L'enquête de l'Insee / ONDRP (2016) met en lumière que :

- 18,7 ‰ (18,7 pour mille) de femmes entre 18 et 75 ans (soit 271 000 femmes) ont déclaré avoir subi des violences physiques ou sexuelles de la part de leur conjoint.e cohabitant.e sur deux ans.
- 8,2 ‰ des hommes ont déclaré avoir subi des violences physiques ou sexuelles de la part de leur conjoint.e cohabitant.e sur deux ans.

Il ressort de cette enquête trois éléments significatifs dans l'analyse des caractéristiques croisées des femmes et des hommes :

1. On observe des taux de violences beaucoup plus élevés pour les femmes handicapées ou ayant quelques gênes ou difficultés dans la vie quotidienne (40 ‰ = 40 pour mille). En revanche, le taux de violence n'est pas plus élevé pour les hommes handicapés.
2. On observe également un taux plus élevé de violences pour les femmes victimes entre 18 et 24 ans (35,3 ‰), alors que le taux varie ensuite peu en fonction de l'âge pour les classes d'âge suivantes. L'écart d'âge est également significatif : si le conjoint est âgé de plus de 5 ans par rapport à la femme victime, le taux de violence atteint près de 24 ‰ (24 pour mille) contre 15,3 ‰ (15,3 pour mille) quand l'écart est entre 2 à 5 ans.
3. Enfin, on observe des taux de violences plus élevés quand d'une part le conjoint a un faible niveau de diplôme (brevet des collèges) ou pas de diplôme, et que ce niveau est inférieur à celui de sa conjointe (qui, elle, a minimum le baccalauréat) : les taux de violences peuvent alors aller jusqu'à 40 ‰.

Par ailleurs, plusieurs enquêtes déjà anciennes ont montré qu'avoir été victime ou témoin de violences dans l'enfance augmente les risques de l'être à nouveau à l'âge adulte. L'enquête Enveff avait déjà relevé ce risque accru : « *les mauvais traitements physiques répétés (avoir subi des sévices ou des coups) grèvent durablement l'existence d'une personne en multipliant quasiment par cinq le risque de subir des violences physiques à l'âge adulte. Alors que parmi les femmes n'ayant déclaré aucune difficulté dans l'enfance, une sur dix a été victime de brutalités physiques ou de tentatives de meurtre après 18 ans, une sur deux l'a été parmi celles ayant subi ces problèmes dans l'enfance.* » (Jaspard & *al*., 2003). Le fait d'avoir été victime de violences dans l'enfance augmente également les risques de subir des violences conjugales : « *De nombreuses études épidémiologiques ont montré qu'il existait une relation entre le fait d'avoir subi des violences sexuelles pendant l'enfance et la probabilité de vivre avec un conjoint violent (Romito et al., 2001). Les données de l'enquête Enveff confirment ce lien, et permettent, en plus, de mettre en évidence des processus de reproduction sociale de contextes familiaux. »* (Jaspard & *al*., 2003).

Pour autant, même si le fait d'avoir été victime de violence dans l'enfance augmente les risques d'être à nouveau victime à l'âge adulte, il ne s'agit pas de croire que toutes les victimes de violences à l'âge adulte ont été victimes de violences dans l'enfance, ni de croire qu'avoir été victime de violences dans l'enfance conduira forcément à subir des violences à l'âge adulte. La revictimisation n'est pas systématique et nul n'est condamné à être indéfiniment victime de violences.

5.3.8 Profils types des agresseurs

Coutanceau, Besset et Javay (in Coutanceau & Salmona, Dir., 2016, p.p 142-152) repèrent trois types de conjoints violents :

1. Le sujet ***immaturo-névrotique*** est un homme anxieux, qui doute de lui-même, manque de confiance en lui, est intolérant à la frustration et qui admet le plus souvent ses difficultés. Il reconnaît en grande partie les faits qui lui sont reprochés. Il fait part d'un mal-être et d'une honte qui peut l'amener à demander pardon et à s'inquiéter de l'état psychologique de sa partenaire. Ces sujets peuvent être pris en charge sur un plan thérapeutique en individuel.
2. Le sujet ***immaturo-égocentrique*** est centré sur lui-même, susceptible, méfiant, psychorigide. Il reconnaît partiellement les faits qui lui sont reprochés. Il critique surtout sa compagne en lui reprochant de l'avoir provoqué. Il ne semble pas en souffrance vis-à-vis des comportements qu'il a eus avec sa compagne. Il est peu enclin à suivre une thérapie et il est préférable de l'orienter vers une technique de groupe où il pourra se confronter à des hommes se plaçant dans une dynamique de remise en question.
3. Le sujet ***immaturo-pervers*** est davantage égocentrique qu'immature. Il existe une blessure narcissique, parfois masquée. Il est mégalomane et ne tient pas compte d'autrui. Il peut avoir des comportements de défi, sadiques, tyranniques, agressifs, cruels et peut se montrer manipulateur. Il ne reconnaît souvent aucun des faits qui lui sont reprochés. Il peut parfois s'attaquer violemment au discours de la plaignante, l'accusant de mythomanie, de vouloir comploter contre lui et le persécuter. Ce sont des sujets difficiles à traiter sur le plan thérapeutique, car leur discours est dans la négation, l'opposition, le dénigrement et l'inauthenticité.

Ainsi, il apparaissait absolument nécessaire d'aborder cette seconde enquête en ayant une connaissance la plus fine possible des théories se rapportant aux violences conjugales, afin de définir une grille d'entretien claire permettant de répondre à nos questions et surtout, afin que les participantes puissent se sentir parfaitement écoutées et comprises.

5.4 Méthodologie de recueil des données qualitatives

Cette seconde enquête qualitative a consisté en des entretiens semi-directifs à orientation biographique, complétés par des questions postérieures à l'entretien lors d'un second, voire d'un troisième entretien physique ou téléphonique.

Les entretiens se sont déroulés en 3 principales étapes, mais avant de commencer l'entretien à proprement parler, nous avons rappelé à la participante les éléments suivants : *« Tout d'abord, je vous remercie beaucoup d'être volontaire pour participer à cette recherche qui vise à mieux comprendre les processus de rétablissement des femmes ayant été victimes de violences conjugales. Votre témoignage contribuera à apporter des pistes complémentaires dans l'accompagnement de ces personnes. Je tiens à vous préciser que votre témoignage restera anonyme et que les articles et documents scientifiques qui présenteront, entre autres,*

votre témoignage ne permettront en aucune façon de vous identifier. Par ailleurs, vous pourrez, à tout moment, décider de vous retirer de la recherche, si vous en ressentez le besoin. De même, qu'il n'y a aucune obligation à répondre aux questions que je vous poserai. Aussi, si vous ne souhaitez pas répondre, il vous suffira de me l'indiquer. Cet entretien sera enregistré avec un dictaphone, afin de pouvoir être retranscrit et analysé. Il sera également anonyme. » (Extrait du guide d'entretien de la deuxième enquête, en annexe).

Ensuite, bien que le formulaire d'information et de consentement libre et éclairé ait été adressé en amont par courriel à chaque participante, nous l'avons relu avec elles avant de commencer l'entretien de recherche : « *Je vous propose que nous lisions ensemble le formulaire d'information et de consentement. N'hésitez pas à me poser des questions si certaines choses ne vous semblent pas claires.* » (Extrait du guide d'entretien de la deuxième enquête, en annexe).

5.4.1 Questionnaire introductif des entretiens

La première étape des entretiens a consisté en la réponse à un questionnaire portant sur les violences dont la personne a été victime. Ce questionnaire (en annexe) s'est largement inspiré de celui utilisé dans l'enquête Enveff (2000). Il permet de déterminer la durée des violences, la durée de la relation, le temps écoulé depuis la rupture avec le conjoint violent, l'âge de la participante, les types de violences subis ainsi que leur fréquence - dont nous rappelons qu'ils faisaient partie de nos critères d'inclusion-, les éventuelles suites judiciaires et les conséquences psychologiques et médicales de ces violences sur la personne victime.

Chaque item sur les violences subies peut se voir attribuer de 0 à 4 points en fonction de leur fréquence :

- Psychologiques (12 items) portant sur le contrôle des relations sociales, la dévalorisation, le contrôle de l'apparence, les humiliations, le contrôle de la communication dans le couple, la mise à la rue de la victime par l'agresseur, le chantage affectif, les menaces de mort ;
- Economiques (1 item) ;
- Sur la parentalité (2 items) ;
- Verbales (1 item) ;
- Physiques (4 items) portant sur ce type de violence pouvant aller jusqu'à l'usage d'armes et la tentative de meurtre ;
- Sexuelles (2 items) évoquant l'agression sexuelle et le viol.

Le questionnaire devait initialement permettre de déterminer rapidement les types de violences subies, afin de valider les critères d'inclusion dans la recherche et également d'éviter aux participantes d'avoir à raconter leur vécu des violences. Au départ, nous avions même proposé aux premières participantes de compléter ce questionnaire en amont de l'entretien, mais toutes ont indiqué ne pas parvenir à compléter ce questionnaire tant il fallait y apporter des nuances. Nous avons donc très rapidement intégré le questionnaire à l'entretien, en

proposant d'emblée aux participantes d'ajouter des éléments si elles le souhaitaient. Les participantes ne se sont pas contentées de cocher les cases du QCM, elles ont apporté de nombreux commentaires, relaté des événements, donné des exemples, des précisions et des nuances que le questionnaire n'offrait pas. Elles avaient besoin de raconter leur vécu d'anciennes victimes de violences conjugales, car si en parler soulage, se sentir écoutée et comprise fait du bien. Elles nous ont donné beaucoup dans le cadre de cette recherche. Leur accorder temps et écoute nous semblait être la moindre des choses que nous pouvions faire pour les remercier d'avoir contribué à faire avancer la recherche dans ce domaine.

Après avoir relu ensemble et signé le document d'information et de consentement libre et éclairé, l'entretien a commencé par la réponse au questionnaire sur les violences subies : « *Nous allons compléter ensemble un questionnaire concernant les violences dont vous avez été victime. N'hésitez pas à apporter des nuances et des exemples.* » (Extrait du guide d'entretien de la deuxième enquête, en annexe).

NB : Les questions suivantes ne seront posées que si la personne n'en parle pas d'elle-même.

- ☐ D'après le questionnaire que vous avez rempli, vous avez été victime de différentes formes de violences conjugales (précisez lesquelles), pendant (précisez la durée). Pouvez-vous m'en parler davantage ?
- ☐ Qu'est-ce qui a mis un terme à ces violences ?
- ☐ Qu'est-ce qui vous a permis de prendre la décision de partir ?
- ☐ Des personnes vous ont-elles aidée à partir ?

5.4.2 Entretien biographique

Les entretiens à orientation biographique avaient une visée compréhensive. Le guide d'entretien a été conçu avec peu de questions principales, mais des questions de relances possibles en cas de besoin. Il se présente donc sous la forme d'une « *check list* ». Il s'agit donc d'entretiens semi-directifs offrant le plus de liberté possible aux interviewées.

« L'*entretien de type biographique peut être entendu, dans une acception large, comme un entretien ouvert, approfondi et centré sur la personne. Le discours qui y est formulé, et suscité par les interpellations du chercheur, porte sur les expériences biographiques de l'interviewé, sur des moments de son parcours, sur des fragments de son existence. Tout entretien biographique suppose, a minima, que les personnes interviewées racontent quelque chose à propos de leur vie, de certaines dimensions de celle-ci (professionnelle, familiale, affective...), de certains événements vécus (perte d'emploi, divorce, héritage...). Ce récit doit être adressé à un chercheur, qui le sollicite, dans le cadre d'un échange ouvert et compréhensif, éloigné de la succession des questions prédéterminées caractéristique du questionnaire. La question de départ – et plus largement le « contrat initial de communication » (Ghiglione, 1986) – est formulée comme une incitation à raconter (ce qui s'est passé pour vous depuis tel événement*

ou dans telle période, comment s'est passé tel événement...). Et le déroulement de l'entretien vise à susciter toutes les explications possibles des moments et épisodes que le sujet juge importants pour lui. » (Demazière, 2005)

Dans la lignée des travaux de Demazière et Dubar portant sur l'entretien biographique, nous avons adopté une attitude d'ouverture en ayant pour objectif : « *une écoute attentive, un accouchement, une communication non violente, un dialogue des consciences, un exercice spirituel, une curiosité pour autrui, une empathie respectueuse, un oubli de soi, etc. »* (Demazière & Dubar, 1999).

Cette deuxième étape de l'entretien a consisté à aborder les sujets suivants :

- Les conditions du départ (*Qu'est-ce qui a mis un terme à ces violences ? Qu'est-ce qui vous a permis de prendre la décision de partir ? Des personnes vous ont-elles aidée à partir ?*) ;
- Le parcours après le départ et des besoins ressentis pour se rétablir (*Pouvez-vous me parler plus particulièrement de votre parcours pour vous reconstruire après votre départ ?).* Questions de relances possibles :
    - Dans quelle situation professionnelle, de logement étiez-vous après la séparation ?
    - Comment étiez-vous physiquement et mentalement (médicament, addiction ?)
    - Quels besoins avez-vous ressentis après la séparation ? (besoin de comprendre ?)
    - Comment a-t-il été possible ou pas de répondre à ces besoins ? Qu'avez-vous fait ?

- Les ressources utilisées, le rapport au savoir sur les plans affectif, cognitif et conatif. Questions de relance possibles :
    - Quelles ressources ont été utilisées et utiles pour répondre à vos besoins spécifiques ?
    - Quelles sont les ressources que vous avez utilisées le plus, le moins ?
    - Quelles thématiques avez-vous recherchées ?
    - Quelles ont été les personnes (auteur.rice.s, chercheur.se.s, associations, …) de références ?
    - Comment vous est venue l'idée de consulter ces ressources ?
    - Que vous ont apporté toutes ces informations ?
    - Quelles émotions avez-vous ressenties en apprenant tout cela ?
    - Qu'avez-vous appris par l'usage de ces différentes ressources ?
    - Quelles sont les choses que vous avez apprises et qui vous ont été les plus utiles ?
    - Qu'est-ce que ces apprentissages vous ont apporté dans votre processus de rétablissement ?
    - Aviez-vous l'habitude de (lire, consulter internet, rechercher des informations par vous-même, …) avant le traumatisme ? et aujourd'hui, comment faites-vous ? Pourquoi ?
    - Est-ce que c'est important pour vous d'apprendre des choses régulièrement ?
    - Comment vous sentez-vous lorsque vous apprenez des choses ?
    - Est-ce que vous mettez en place des choses pour pouvoir apprendre régulièrement ? Si oui, quoi ?
    - A l'aide de qui ou de quoi apprenez-vous ?
    - Qu'aimez-vous apprendre ?
    - Est-ce important pour vous de transmettre vos connaissances ? A vos enfants ? Au travail ? Comment vous y prenez-vous ?

Il est à noter que les questions suivantes questionnent directement les plans cognitifs, affectifs et conatifs de l'apprenance :

- ✓ Est-ce que c'est important pour vous d'apprendre des choses régulièrement ?
- ✓ Comment vous sentez-vous lorsque vous apprenez des choses ?
- ✓ Est-ce que vous mettez en place des choses pour pouvoir apprendre régulièrement ? Si oui, quoi ?

- Ce que le traumatisme et le parcours de rétablissement ont transformé dans leur rapport à elle-même, aux autres et au monde, dans leur vie et dans ce qu'elles font. Questions de relances possibles :
  - Que faites-vous aujourd'hui de cette expérience et des connaissances que vous avez pu acquérir sur cette expérience ?
  - Si engagement particulier : Pourquoi vous êtes-vous engagée dans (préciser) ? Pourquoi est-ce important pour vous ?
  - Comment avez-vous eu connaissance de la recherche ?
  - Avez-vous tout de suite voulu participer ou vous a-t-on encouragée ?
  - Pour quelles raisons avez-vous souhaité participer à cette recherche ?

- L'état psychologique actuel (*Aujourd'hui, comment vous sentez-vous par rapport au traumatisme que vous avez vécu ? Pourquoi ? Sur quoi vous appuyez-vous pour penser cela ?).* Questions de relances possibles :
  - A quel niveau estimez-vous vous allez mieux ? Pourquoi ?
  - Quels sont les domaines dans lesquels vous vous êtes sentie mieux le plus rapidement ? Pourquoi ?
  - Quels sont les domaines dans lesquels vous vous êtes sentie mieux le moins vite ? Pourquoi ?
  - Qu'est-ce qui vous permettrait de penser que vous allez bien ?

- Le parcours scolaire, familial, professionnel, des loisirs. (*A présent, si vous êtes d'accord, j'aimerais que vous me parliez de : votre enfance, votre famille, vos amis, votre scolarité, votre vie professionnelle, vos loisirs ?)*
  - Comment s'est passée votre enfance (normale ou maltraitances ?)
  - Comment s'est passée votre adolescence ?
  - J'aimerais que vous me parliez de vos parents, ce qu'ils font, les rapports que vous avez avec eux…
  - J'aimerais que vous me parliez de vos frères et sœurs, ce qu'ils font, vous rapports avec eux…
  - Comment cela se passait à l'école pour vous ?
  - Quelles études avez-vous réalisées ? Quels diplômes avez-vous obtenus ? Dans quelle discipline ?
  - Quel a été votre parcours professionnel jusqu'à aujourd'hui ?
  - Qu'est-ce que vous lisez ?
  - Vous lisez souvent ?
- L'usage des NTIC :
  - Utilisez-vous Internet ?
  - Vous utilisez internet pour faire quoi ?

De nombreux sujets ont été abordés afin de pouvoir obtenir des réponses à nos questions portant sur le lien entre apprenance et résilience et afin de déterminer s'il y a éventuellement eu émergence d'apprenance ou continuum d'apprenance.

Tous les entretiens ont été enregistrés avec un dictaphone, puis retranscrits intégralement et fidèlement.

Nous avons, un temps, pensé utiliser l'échelle d'apprenance. Celle de Jore (2012) était déjà existante. Celle de Grasset (2019) était en cours de finalisation lorsque nous avons réalisé les entretiens. Nous aurions pu utiliser celle de Jore, mais cela aurait supposé d'annoncer plus précisément le motif de notre recherche dans le document d'information et de consentement libre et éclairé. Or, afin de ne pas orienter et donc biaiser le discours des enquêtées, nous avons fait le choix de ne pas préciser ce point particulier de la recherche et donc de ne pas utiliser cette échelle.

Dans un dernier temps de l'entretien, nous avons cherché à évaluer le degré de résilience de chaque participante en utilisant une échelle de résilience.

5.4.3 CD-Risc

La 3ème phase de l'entretien consiste en la réponse à un questionnaire portant sur la résilience : l'échelle de résilience *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-Risc ; Connor & Davidson, 2003). La *Connor-Davidson Resilience Scale* est un questionnaire auto-rapporté composé de 25 items qui évaluent plusieurs aspects de la résilience tels que le sentiment d'efficacité personnelle, la tolérance à l'égard de l'affect négatif, la capacité d'adaptation et d'acceptation à l'égard des changements, ainsi que la perception du soutien social reçu. Cet instrument utilise une échelle de réponse de type Likert en 5 points variant de 0 « Pas du tout vrai » à 4 « Presque tout le temps vrai ». Le score total varie entre 0 et 100. Les scores les plus élevés témoignent d'une plus grande résilience.

Lors de l'élaboration du *CD-Risc*, les auteurs ont été guidés par plusieurs sources, en réalisant une recension des écrits portant sur la résilience. En 2003, Connor et Davidson ont d'abord dressé un inventaire des caractéristiques des personnes résilientes en puisant dans les différentes publications disponibles. La première source d'information a été celle du compte-rendu d'Alexander (1998) portant sur l'expédition de 1912 en Antarctique par Sir Edward Shackleton, ce dernier ayant présenté des caractéristiques considérées comme typiques de la résilience face aux grandes difficultés rencontrées pendant cette expédition. De ce compte rendu ont été relevés le rôle de la foi et la croyance en la chance. Il s'agit ici de la composante spirituelle de la résilience (Ionescu & Jourdan-Ionescu, *in* Ionescu (Dir.), 2011). Les items reflétant les notions de contrôle, d'engagement, d'endurance et de résistance proviennent des travaux de Kobasa (1979). Les habiletés à tolérer le stress ou la douleur, la capacité d'adaptation positive au trauma et la patience proviennent, quant à eux, des travaux de Lyons (1991). La majorité des items vise à évaluer les caractéristiques associées à la résilience sur la base des travaux de Rutter (1985). Ont ainsi été retenus : le développement d'une stratégie

avec un but/objectif clair, l'orientation vers l'action le sentiment d'efficacité, les expériences antérieures de succès, la recherche de soutien social, une estime de soi/une confiance en soi fortes, la présence de relations stables et secures, la résolution de problèmes sociaux, l'humour face au stress, le fait d'assumer des responsabilités pour gérer le stress, des liens affectifs sécures/stables et l'adaptabilité au changement (Ionescu & Jourdan-Ionescu, *in* Ionescu (Dir.), 2011, p.p. 78-79).

Les objectifs visés par Connor et Davidson étaient d'élaborer une échelle validée et fidèle pour quantifier la résilience, d'établir des valeurs de référence dans la population générale et dans des échantillons cliniques et d'évaluer les changements de la résilience en réponse à un traitement pharmacologique dans une population clinique.

Cette échelle *CD-Risc* a d'abord été testée sur 6 groupes de sujets :

- Groupe 1 : échantillon aléatoire de la population générale ;
- Groupe 2 : patients bénéficiant de soins primaires ;
- Groupe 3 : patients psychiatriques recevant des soins ambulatoires en pratique privée ;
- Groupe 4 : personnes participant à une étude sur le trouble anxieux généralisé ;
- Groupe 5 et 6 : personnes participant à des essais cliniques sur l'état de stress post-traumatique.

Groupe	Moyenne	Ecart-type
1	80,4	12,8
2	71,8	18,4
3	68	15,3
4	62,4	10,7
5	47,8	19,5
6	52,8	20,4

Tableau 14 : Scores moyens et écarts-type à la CD-Risc (Ionescu (Dir.), 2011, p.80)

L'analyse factorielle effectuée sur les résultats obtenus avec l'échantillon de la population générale a permis de mettre en évidence cinq facteurs :

- **1er facteur** : il fait référence à la compétence personnelle, à un niveau d'exigence élevé et à la ténacité (huit items). Exemples d'énoncés :
  - « Même lorsque les choses semblent sans espoir, je n'abandonne pas. » (Item 12).
  - « Je travaille pour atteindre mes objectifs quels que soient les obstacles que je rencontre sur ma route. » (Item 24).
- **2ème facteur** : il correspond à la confiance en ses propres intuitions, la tolérance aux émotions négatives et aux effets fortifiants du stress (sept items). Exemples d'énoncés :

- « Si cela est nécessaire, je peux prendre des décisions difficiles et impopulaires qui affectent les autres. (Item 18).
- « Lorsqu'on fait face aux problèmes de la vie, il est parfois nécessaire d'agir intuitivement sans savoir pourquoi. » (Item 20).

- **3ème facteur** : il concerne l'acceptation positive du changement et les relations interpersonnelles positives/sécures (cinq items). Exemples d'énoncés :
  - « Je suis capable de m'adapter lorsque des changements surviennent. » (Item 1).
  - « Je peux gérer toutes les situations qui se présentent à moi. » (Item 4)
- **4ème facteur** : il fait référence au sentiment de contrôle (trois items). Exemple d'énoncés :
  - « En période de stress/crise, je sais où me tourner pour trouver de l'aide. » (Item 13).
  - « Je sens que je maîtrise ma vie. » (Item 22).
- **5ème facteur** : il s'associe à la spiritualité (deux items). Exemples d'énoncés :
  - « Lorsqu'il n'y a pas de solution précise à mes problèmes, parfois le destin ou Dieu peuvent m'aider. » (Item 3).
  - « Bonnes ou mauvaises, je crois que les choses ne se produisent pas sans raison. » (Item 9).

La CD-Risc permet ainsi de déterminer un niveau de résilience et d'identifier les facteurs de résilience les plus forts et les plus faibles chez chaque sujet.

5.5 Méthode d'analyse des données qualitatives recueillies par entretien biographique

5.5.1 Grille de codification du questionnaire introductif

Le questionnaire introductif portant sur les violences subies a été codé selon les points suivants :

- Age de la participante
- Durée de la relation
- Durée des violences
- Enfants avec le conjoint
- Types de violences (chaque item peut se voir attribuer de 0 à 4 points en fonction de leur fréquence) :
  - Psychologiques : 12 items
  - Economiques : 1 item
  - Sur la parentalité : 2 items
  - Verbales : 1 item
  - Physiques : 4 items
  - Sexuelles : 2 items

On obtient une notation globale sur 98 points au maximum et une catégorisation des types de violences subies. Plus la note est élevée plus les violences ont été fréquentes et nombreuses. Pour autant, cette cotation n'a aucune valeur statistique. Elle nous donne simplement un aperçu sur les violences subies.

Nous avons également relevé les éventuelles autres violences rapportées et conclu sur les types de violences rapportées et leur fréquence.

- Dépôt de plainte (oui/non)
- Suite judiciaire (oui/non)
- Condamnation (oui/non)
- Psychothérapie (oui/non)
- Psychothérapie encore en cours (oui/non)
- Prise de somnifères (oui/non)
- Prise de somnifère en cours (oui/non)
- Prise d'antidépresseurs (oui/non)
- Prise d'antidépresseurs en cours (oui/non)
- Autres violences subies au cours de la vie (oui/non. Si oui, cela est précisé)

Ainsi, ces résultats permettront plus tard de faire des liens entre durée des violences, types de violences subies et le lien entre apprenance et résilience.

5.5.2 Analyse des entretiens biographiques

De la même façon que pour les entretiens de la première enquête, les données qualitatives recueillies par enregistrement audio ont été fidèlement retranscrites. Nous avons tout d'abord utilisé l'écoute flottante, puis une méthode inductive. Les données qualitatives recueillies ont fait l'objet d'une analyse, avec l'assistance d'un logiciel informatique de traitement thématique manuelle des données textuelles (NVivo) en relevant notamment des traces d'apprenance et de résilience, en nous référant au modèle de causalité triadique réciproque proposé par Bandura et complété par Carré (2020). Cette orientation méthodologique a permis de limiter les biais interprétatifs.

Nous reconnaissons que les données déclaratives peuvent être influencées par des biais, mais nous avons choisi d'accorder une crédibilité totale aux témoignages des femmes que nous avons interviewées, en supposant qu'elles n'avaient aucun intérêt à inventer des faits. Au contraire, il est souvent apparu dans leurs paroles une pudeur, une réserve, voire une forme de honte à partager leurs expériences et leurs émotions.

Nous avons réalisé une analyse thématique des entretiens en nous appuyant tout d'abord sur le livre des codes (liste des thèmes) de la première enquête que nous avons complétée et/ou modifiée au fil de l'analyse, afin de l'adapter aux thématiques abordées lors des entretiens de cette seconde enquête.

Nous avons fait ressortir de grands thèmes, eux-mêmes constitués de sous-thèmes que nous aborderons dans la partie portant sur l'analyse des entretiens de cette enquête.

5.5.3 CD-Risc

Une échelle de format Likert en cinq points a été retenue pour répondre à chacun des items de l'échelle de résilience CR-Risc :

- 0 = Pas du tout
- 1 = Rarement
- 2 = Parfois
- 3 = Souvent
- 4 = Presque tout le temps

La codification est établie en fonction des 5 facteurs de résilience de l'échelle :

1. Compétences personnelles /persistance/ténacité et sens de l'efficacité personnelle : items 10, 11, 12, 16, 17, 23, 24, 25.
2. Tolérance aux affects négatifs et au stress : items 6, 7, 14, 15, 18, 19, 20.
3. Acceptation du changement / relations sécures : items 1, 2, 4, 5, 8.
4. Contrôle/sens : items 13, 21, 22.
5. Spiritualité : items 3, 9.

Nous obtenons un résultat sur 100 points pouvant être comparé aux résultats en population générale et situé en fonction du quartile correspondant. Nous avons pu déterminer pour chaque participante le niveau de résilience, les facteurs de résilience forts et les facteurs de résilience faibles.

5.6 Portraits : entretiens et résultats des questionnaires

Nous avons rencontré 14 femmes ayant été victimes de violences conjugales et ayant été volontaires pour participer à cette recherche. Parmi ces 14 femmes, l'entretien de l'une d'entre elles (Veret) a été exclu de l'analyse. En effet, nous avons appris que Veret était séparée du conjoint violent depuis seulement 11 mois lors du premier entretien. Or, nos critères d'inclusion dans la recherche précisent que la participante doit être séparée du conjoint violent depuis au moins un an, afin de permettre un recul nécessaire par rapport à la relation et au processus de rétablissement. Pour autant, nous avons fait le choix de réaliser plusieurs entretiens avec Veret, afin de lui apporter des éléments d'analyse et de compréhension de son histoire pouvant lui permettre de se sentir mieux. Cela faisait aussi partie de nos engagements envers les associations qui nous ont permis d'entrer en contact avec ces femmes. Nous avons d'ailleurs relevé à cette occasion qu'au départ, Veret nous a indiqué n'avoir été victime que de violences psychologiques (ce qui aurait dû également nous conduire à exclure son témoignage de notre recherche), or en échangeant avec elle, nous avons découvert qu'il y avait également eu des violences physiques, mais qu'elle ne nommait pas comme telles : empoignades, étranglement, plaquage contre le mur, etc… et aussi des

violences sexuelles, verbales, etc. Parce que Veret ne répondait pas aux critères d'inclusion et que nous avons pu effectivement relever un manque de recul nécessaire sur la relation, nous avons fait le choix de ne pas analyser cet entretien dans le cadre de notre recherche.

Nous proposons ici de présenter le récit de vie de 4 des 13 femmes retenues, depuis leur enfance jusqu'à notre entretien avec elles, en nous attardant plus particulièrement sur leur parcours de résilience après les violences conjugales subies. Deux des femmes dont nous proposons ici un portait présentent une émergence d'apprenance et deux autres présentent un continuum d'apprenance. Nous avons choisi ces quatre portraits pour la richesse des parcours d'apprenance et de résilience présentés. Cependant, les portraits des neufs autres femmes sont également extrêmement intéressants et figurent en annexes.

5.6.1 Andréa

Circonstances de la participation et ressenti vis-à-vis de la recherche

Nous avons rencontré Andréa lors d'un premier entretien dans les locaux de l'association, que nous avons ensuite complété par un entretien téléphonique.

Andréa a répondu favorablement à la demande d'une éducatrice spécialisée de l'association pour participer à la recherche et ainsi contribuer à faire avancer les connaissances sur les violences conjugales, car elle estime que les femmes en savent trop peu sur ce sujet. Elle l'a fait aussi pour les femmes du forum qu'elle administre sur Facebook. (§ 742).

Andréa indique lors du second entretien (par téléphone) qu'elle avait apprécié le premier entretien (physique, dans les locaux de l'association), qu'elle s'était sentie bien et libérée en partant. Elle avait ensuite souhaité obtenir la retranscription du premier entretien qui lui avait alors été adressé par courrier postal. Elle indique avoir finalement mal vécu de lire tout cela, que cela avait ravivé d'anciennes blessures (§ 1076, 1080, 1096, 1100). Elle ajoute qu'elle n'a pas pu lire le document jusqu'au bout, car cela rendait réel ce qu'elle avait vécu et qu'elle n'était peut-être pas prête pour cela. Elle s'est alors demandé comment elle avait pu supporter toutes ces violences. Elle s'est aussi rendu compte que l'on pense toujours que cela ne peut arriver qu'aux autres, à une certaine classe sociale, alors que cela peut arriver à tout le monde (§ 2002). Elle considère cependant que cette recherche est un "*un bien précieux*", *"un cadeau"* et indique qu'elle est ravie de poursuivre (§ 1124). Elle estime que nous lui avons apporté beaucoup (§ 1128). Elle perçoit la participation à la recherche comme "*une thérapie*" qui conduit à la réflexion et la compréhension de soi (§ 1132). Par la suite, le choix a tout de même été fait de ne plus fournir ce document et de rester sur cette sensation de libération et d'écoute pour les participantes.

Andréa indique lors du second entretien que nous sommes "*pire qu'Annie*" (sa psychologue) car nous la conduisons à la réflexion (§ 1814), notamment sur ses filles et ses loisirs. Elle ajoute qu'elle s'est rendu compte, lors du premier entretien, qu'elle n'avait pas de loisirs et qu'elle projette donc d'en avoir, notamment de reprendre activement la lecture de livres et la marche à pied.

Nous précisons que parce qu'Andréa a souhaité savoir pourquoi nous étions engagée dans cette recherche, nous lui avons révélé que nous avions également été victime de violences conjugales. Cela a notamment renforcé sa confiance et son sentiment que toutes les femmes peuvent un jour être victime de violences conjugales, peu importe leur niveau d'études, leur âge, leur catégorie socio-professionnelle ou autres.

5.6.1.1 Informations générales

Age	Entre 46 et 55 ans
Durée depuis la séparation	Entre 2 et 4 ans
Durée de la relation	3 ans
Durée des violences	Entre 6 mois et 2 ans
Enfants avec le conjoint	Non
Score au questionnaire sur les violences subies	48/98
Autres violences rapportées	Elle ne possédait pas les clés de la maison
Conclusion sur les violences rapportées	On note des violences psychologiques, verbales, physiques et sexuelles +++
Autres violences subies au cours de la vie	Oui (Viol à 18 ans)
Score au CD-Risc	65/100
Conclusion CD-Risc	La plus grande force réside dans la spiritualité ; La plus grande fragilité dans les compétences personnelles /persistance /ténacité. Le score général est en quartile 1 supérieur

5.6.1.2 Récit de vie

5.6.1.2.1 Enfance et histoire familiale

Andréa n'a pas connu son père biologique. C'est son beau-père qui a contribué à son éducation, mais elle le dit psychorigide. Dès très jeune, elle a dû contribuer aux tâches domestiques et au travail au restaurant familial : " *mes parents étaient restaurateurs et on avait un bon niveau de vie et j'avais une certaine éducation aussi, qui était très stricte et dure, mais voilà, après ça fait celle que je suis"* (§ 333). Andréa indique qu'il n'y a pas eu de violences physiques au sein de sa famille, mais elle nomme clairement des "*violences psychologiques*" et du "*chantage*" de la part de son beau-père. En voyant les réactions de ce dernier face à la rébellion de sa sœur, elle avait réagi en étant très sage. (§ 624). Son beau-père trompait sa mère et Andréa pense que tout cela l'a conduite à manquer de repère quant à ce que devait être un couple harmonieux. Pourtant, elle idéalisait son beau-père, car elle considérait qu'il l'avait sauvée d'une vie sans père. Le travail avec sa psychologue, lui a permis de comprendre que tout cela n'était pas normal. (§ 624).

Par ailleurs, Andréa a un rapport particulier avec sa mère dont elle estime qu'elle est forte mais pas aussi courageuse qu'elle car, contrairement à sa mère, elle n'a pas toujours eu un homme pour la protéger dans sa vie. Elle refuse donc de recevoir le moindre jugement de sa mère et cela d'autant plus que celle-ci n'a jamais été affectueuse envers elle (§ 632).

Andréa parle à plusieurs reprises de sa grand-mère qui l'a amenée à la lecture, à la découverte de la nature,… et qui demeure un exemple de force et de courage pour elle, car elle a élevé toute sa vie un fils handicapé. C'est d'ailleurs en l'observant qu'Andréa a ressenti la vocation de se consacrer aux enfants en situation de handicap et qu'elle est aujourd'hui Assistante de Vie Scolaire (AVS) (§ 2050, 2487).

A l'âge de 18 ans (il y a une trentaine d'années), Andréa a été victime de viol par son petit ami de l'époque. Elle relate un épisode de violence et un choc. Parce que c'était son premier rapport sexuel, parce qu'elle portait une jupe ce jour-là, elle a décidé ensuite de ne plus jamais en porter. C'est toujours le cas aujourd'hui. Elle a eu honte, s'est sentie coupable et n'en a pas parlé (§ 575 & 577). Sur cet acte, le mot viol n'a été posé que 5 ans plus tard par son ex-mari. Pour autant, elle indique être longtemps restée dans le déni (§ 579 & 581). C'est en se documentant qu'elle a vraiment pu poser les mots sur ce qu'elle avait vécu. Plus tard, elle s'est mariée et a eu de cette union deux filles aujourd'hui majeures. Malheureusement, l'une de ses filles a également été victime de viol, par le petit ami de sa cousine, à l'âge de 15 ans. Une plainte a été déposée, la procédure judiciaire a suivi son cours, mais faute de preuves suffisantes, l'agresseur n'a pas été condamné lors du jugement. Andréa et sa fille ont eu le sentiment d'une inversion des responsabilités, d'être considérées comme coupables, plutôt que victimes. Andréa explique que depuis le viol que sa fille a subi, cette dernière n'a pas de relation saine avec les garçons. Andréa pense que cela vient de l'histoire familiale : "*Les garçons qu'elle recherche, c'est toujours des garçons compliqués, des garçons qui ont des problèmes. Et pour moi, tout ça, après c'est peut-être moi qui analyse ou quoi, mais pour moi, tout ça découle de son passé, de ce qu'elle a vécu.*" (§ 562) Cette analyse lui vient de ce qu'elle a pu comprendre dans le cadre de sa propre histoire et de ce qu'elle a fait pour se rétablir. Depuis le procès, Andréa n'est plus en contact avec son frère et sa sœur. Elle n'est à présent en contact qu'avec ses parents (§ 630). Andréa s'est ensuite séparée d'avec le père de ses filles et elle est toujours en cours de procédure judiciaire dans le cadre de son divorce (§ 634). Ce n'est qu'après cette séparation qu'elle a rencontré le conjoint violent dont il est question dans le cadre de cette recherche.

5.6.1.2.2 Histoire des violences et de la sortie des violences

Pour Andréa, les violences ont commencé quand elle est allée vivre chez le conjoint violent après avoir perdu son emploi. Les violences étaient de toutes formes. Il cherchait à l'empêcher de dormir en mettant "*la musique à fond*" en pleine nuit, avec la lumière allumée et en dégondant les portes. Il contrôlait ses sorties en ne lui donnant aucun jeu de clés de l'appartement, en l'isolant de sa famille (en dehors de ses deux filles) et de ses ami.e.s, notamment en contrôlant ses appels téléphoniques. Il était jaloux et n'entendait pas qu'elle

parle avec ses ami.e.s. Il la rabaissait et l'humiliait en dévalorisant ses connaissances et compétences : quoi qu'elle fît, d'après lui, elle faisait toujours mal. Il lui faisait peur en cassant des objets, en donnant des coups de poing dans les murs, les portes, les vitres. Andréa estime que ce sont les violences psychologiques qui l'ont le plus atteinte. Elle parle de "*lavage de cerveau*" (§ 726). En dehors de ces violences psychologiques, il y a aussi eu des violences physiques, notamment des gifles, des pressions de la main sur sa bouche et sa gorge, des bousculades, des jets d'objets. Andréa a également été victime de viols conjugaux pendant les six mois où elle a vécu chez l'ex-conjoint. Andréa estime qu'elle n'a pas vécu les pires violences conjugales, que d'autres femmes ont vécu des violences plus graves qu'elle. Elle explique être restée chez l'ex-conjoint en grande partie parce qu'elle avait peur d'aller vivre plus loin et de s'éloigner de sa fille qui vivait chez son père et qui n'allait pas bien. Elle se disait qu'elle ne pouvait pas abandonner son enfant qui allait mal. Elle avait pourtant des ami.e.s, habitant plus loin qui lui avaient proposé d'aller vivre chez elles et eux. Elle a tenté de partir à plusieurs reprises, mais il lui faisait du chantage affectif, notamment du chantage au suicide : "*il me faisait toujours du chantage affectif et je revenais*" (§ 289).

Un jour qu'elle était arrivée au bout de ses forces, elle s'est confiée à l'une de ses filles qui lui a dit : " *Mais, je te reconnais plus, t'as même plus de fierté, t'as même plus d'amour propre, t'es plus ma mère* ». Cela a été l'élément déclencheur de sa fuite : « *Quand ma fille m'a dit ça, ça a été l'électrochoc* » (§ 279). Elle a fait ses valises et est partie tout de suite après en secret du conjoint. Elle est allée au commissariat pour déposer une main courante établissant le fait qu'elle avait quitté le domicile du conjoint violent, car elle craignait qu'on le lui reproche. Andréa indique que pour partir : " *Je pense qu'il faut que ça se fasse rapidement. Il faut pas trop se poser de questions*" (§ 289). Parfois, Andréa se dit que si elle avait eu toutes les informations sur les aides, les associations spécialisées, les violences conjugales … elle serait partie sur le champ. Mais en ayant vu plus tard que sa colocataire de l'association qui l'a prise en charge après son départ, ancienne victime de violences conjugales, était finalement retournée avec l'ex-conjoint, elle se questionne et se rend compte qu'il fallait surtout un "*déclic*" (§ 2403).

Malgré les recommandations de sa psychologue, Andréa n'a pas souhaité porter plainte, car elle ne croit plus en la Justice depuis le procès de sa fille. Elle ne voulait pas revivre une telle épreuve et une telle déception en s'adressant à la Justice (§ 560). Elle ne voulait pas non plus avoir à raconter son histoire mainte et mainte fois (§ 571).

5.6.1.2.3 Situation sociale, physique et psychologique après le départ

Quand Andréa est partie, elle n'avait pas de ressources financières. Elle explique qu'il a été compliqué de demander de l'aide : "*Ça a été des moments compliqués (rire). De demander de l'aide surtout, ça a été compliqué*." (§ 253) et cela d'autant plus qu'elle déplore le manque de ressources. Alors même qu'elle a contacté une association dont elle ne se souvient plus vraiment du nom, elle n'a été orientée que vers le 115 (ligne d'appel pour les personnes sans-abris) - d'ailleurs, elle ne savait pas ce qu'était le 115 – qui lui a proposé un logement en

dortoir. Or, partant avec sa fille qui fuyait aussi le domicile de son père, elle n'envisageait pas de l'emmener dans un tel lieu. On ne lui a pas posé de questions sur sa situation. On ne lui a pas parlé des associations spécialisées pour les femmes victimes de violences conjugales. Elle estime qu'il n'y a pas suffisamment d'informations sur ces associations (§ 664, 2196). Au commissariat, c'est une policière qui a pris sa main courante. Elle lui a demandé si elle n'avait rien d'autres à ajouter concernant cette relation, l'invitant probablement à dire qu'elle était victime de violences conjugales, mais la question ne lui ayant pas été posée clairement, Andréa n'a rien dit (§ 668). Cependant, elle indique aussi qu'étant donné son expérience antérieure de la Justice avec sa fille, si la question lui avait été posée, elle aurait répondu : "non". Andréa et sa fille ont finalement pris une chambre d'hôtel. C'est là qu'Andréa a rencontré une femme qui semblait vivre ici à l'année. Cette femme lui a indiqué qu'elle était logée dans l'hôtel par une association (Le relais des femmes) car elle avait été victime de violences conjugales. Elle lui a donné les coordonnées de l'association et c'est ainsi qu'elle est entrée en contact avec celle-ci. L'association a fait en sorte qu'elle soit logée en hôtel avec sa fille près du lycée de cette dernière, pendant plus de 6 mois. L'hôtel était "*miteux*" (§ 638), mais elle s'y sentait en sécurité et enfin libre. Cela a été difficile surtout parce qu'elle y était avec sa fille et que le lieu manquait d'hygiène et accueillait principalement des personnes sans papiers, dont des hommes avec lesquels elle ne se sentait pas à l'aise (§ 984). Ensuite, elles ont été logées en ALT (des logements de l'association dédiés aux femmes ayant été victimes de violences conjugales, souvent proposés en colocation avec d'autres femmes et leurs enfants). C'est ce qui a été le cas pour Andréa et sa fille. Puis, elles ont fini par obtenir un logement social individuel (§ 644).

Andréa explique que certaines femmes victimes de violences conjugales restent avec le conjoint, en s'attachant aux biens matériels, mais ce n'est pas ce qu'elle a fait : " *Je suis repartie de zéro, parce que j'en pouvais plus.*" (§ 716).

Les violences qu'Andréa a subies n'ont pas été sans conséquence sur son état de santé. Après son départ, Andréa a développé des symptômes de stress post-traumatique, notamment des peurs, des cauchemars (§ 650) et des angoisses, notamment celle que quelqu'un entre chez elle et plus particulièrement l'ex-conjoint violent (§ 648). Elle prend des antidépresseurs et des anxiolytiques depuis longtemps car au moment de son mariage, elle avait fait une dépression qui l'avait conduite à être hospitalisée. C'est aussi à ce moment-là qu'elle a fait ce qu'elle nomme sa "*crise d'adolescence*" (§ 601, 606, 613, 624). A l'époque, elle avait vu un psychiatre, mais la question du viol et de son histoire familiale n'avait pas été abordée.

5.6.1.2.4 Besoins ressentis

Le contre-coup des violences subies ont fait émerger des besoins spécifiques chez Andréa. Le premier besoin a été vital : Andréa et sa fille ont eu besoin d'avoir un logement et de se sentir en sécurité (§ 289). Les autres besoins sont d'ordre psychologique. Andréa indique qu'au départ elle se sentait très seule et n'avait personne à qui parler (§ 277). Elle exprime le fait qu'elle a eu besoin de parler, de témoigner et même de "*ressasser*" au début (§ 716), pour

tenter de comprendre ce qu'elle avait vécu, de poser des mots dessus. Elle avait également besoin de savoir "ce qu'était" l'ex-conjoint (§ 676) : " *en fait, j'y passais, mais, toute ma vie. Enfin, j'avais besoin d'y passer tout le temps et même la nuit. J'avais besoin d'apprendre, d'apprendre, j'avais besoin de poser un mot bien précis et en fait, dès qu'il y avait un petit truc qui correspondait pas à lui, mais ce qui est normal, on peut pas correspondre à 100%, ah, je disais « ah non, non, il est pas comme ça, il est pas comme ça, il est pas malade, il est pas comme ça ». En fait, j'essayais peut-être de me réconforter, je sais pas* " (§ 684). La psychothérapie qu'elle a suivie avec la psychologue spécialisée de l'association, Annie, lui a permis de poser des mots et de comprendre son histoire : "*Oui, j'avais besoin des mots. Annie […] a une patience d'ange (rire). Mais, je l'ai saoulée, je pense (rire). Il me faut des mots sur les maux. Chaque mot, il fallait qu'elle me donne une explication et je creusais et je creusais toutes ses explications. Je voulais en savoir plus, plus, plus."* (§ 662). La psychologue a refusé de chercher à comprendre l'agresseur, en expliquant à Andréa que ce qui l'intéressait, c'était de la sauver, elle (§ 664). Andréa a également eu besoin de comprendre son propre état de santé mentale, car elle se croyait devenir folle, mais Annie l'a rassurée et lui a expliqué que ses réactions étaient normales. A l'occasion de cette thérapie, elle a pu revenir sur son enfance pour comprendre en quoi celle-ci avait influencé sa vie d'adulte. Elle indique avoir fait un important travail là-dessus, qu'elle souhaitait faire depuis longtemps (§ 624). Andréa a également ressenti, pour se reconstruire, le besoin de s'isoler. Alors même qu'elle avait la liberté, elle passait des journées entières dans sa chambre d'hôtel. Elle ne sortait que pour aller au Relais des femmes (§ 704). Elle ressent toujours le besoin d'être comprise, qu'on lui dise parfois "*oui, je comprends que tu en aies marre et que tu sois à bout*", plutôt qu'on lui dise qu'elle n'a pas d'autre choix que de se battre. Elle indique que cette compréhension ne l'empêcherait pas de rebondir, sans doute même au contraire (§ 980).

5.6.1.3 Pratiques et ressources pour répondre aux besoins

5.6.1.3.1 Lecture – Bibliothérapie

Andréa indique qu'elle a beaucoup lu pour comprendre ce qu'il lui était arrivé mais aussi pour son enrichissement personnel : " *Donc, voilà, j'ai lu beaucoup. Mais, après, c'est parce que je continuais, en fait, plus un enrichissement personnel, quoi. Ah, j'ai essayé aussi, le livre, la méthode Coué. Après, j'ai lu de tout, en fait, je m'intéresse beaucoup à la psychologie*" (§ 694). Andréa indique qu'elle lit beaucoup depuis son adolescence sur la cause des femmes, notamment, des témoignages : " *Je lisais encore « brûler vive » ou « jamais sans ma fille », donc, ça vous voyez, ça remonte à vieux et j'ai toujours été intéressée"* (§ 704). Andréa indique qu'il n'y avait aucun rapport à la culture avec ceux qu'elle nomme ses "*géniteurs*" (§ 1252). C'est sa grand-mère, qui lui prêtait des livres, qui lui a apporté ce rapport à la culture et aux livres (§1252). Elle allait chez sa grand-mère en Normandie avec ses cousins et cousines et sa fratrie. Sa grand-mère les emmenait au cinéma, leur faisait faire des jeux de société qui lui servent aujourd'hui dans son travail, leur apprenait à reconnaître les arbres … et lui a appris à aimer lire :" *elle nous a appris à lire… du moins à lire… à aimer la lecture* " (§ 1256).

Malheureusement, Andréa ne parvient plus à avoir la concentration nécessaire pour lire des livres, elle continue de lire des articles sur internet, mais elle considère que ce n'est pas vraiment lire. Pour elle, lire passe par le livre papier. Elle ajoute : « *je suis une passionnée de lecture. […] Moi, j'adore le livre »* (§ 706). Elle raconte que la seule chose qu'elle ait prise avec elle lors de sa fuite, ce sont ses livres : *" J'ai emmené mes livres, alors ça, c'est sacré "* (§ 716). Elle explique qu'elle a conservé tous ses livres d'enfance et ceux aussi dont elle a hérité de sa grand-mère. Elle s'est débrouillée pour les faire garder par ses parents quand elle s'est retrouvée sans logement. Elle ajoute que la simple vision de sa bibliothèque, qui lui rappelle toutes les histoires qu'elle a lues, la "*déstresse"* (§ 720).

5.6.1.3.2 Webothérapie – Usage des NTIC

Andréa utilisait très peu internet avant le traumatisme qu'elle a subi. C'est le besoin d'avoir des réponses à ses questions qui l'a poussée à faire usage d'Internet (§ 704, 726), en y passant énormément de temps dans les débuts : "*je faisais des recherches, mais basiques, courantes. Non. En plus, j'étais pas trop internet. Pas du tout, c'était même pas du tout mon truc. Hormis, vraiment, la définition d'un mot exact que je voulais, je regardais sur Google, ou par exemple, quand j'avais entendu parler de quelque chose, que je, mais non et c'était même pas un outil pour moi. Mais, là, c'est devenu plus qu'indispensable, pour moi, Internet. Mais, à ce moment-là, c'était devenu une drogue. Je dormais que 3 heures*" (§ 704). Elle explique que c'est le besoin de comprendre qui l'a conduite à utiliser internet : "*il fallait toujours que j'essaye de comprendre, d'où mes recherches interminables sur le net, car je voulais comprendre, car je voulais une cause*" (§ 740). On note chez Andréa une transformation du rapport au savoir par internet en raison du besoin de compréhension du traumatisme. Internet est devenu à ses yeux une ressource pertinente, car possiblement une des rares pouvant lui apporter des réponses à ses questions obsédantes. Nous verrons plus loin que cette transformation de son rapport au savoir par Internet est durable, puisqu'elle administre désormais un forum Facebook sur les violences et les pervers narcissiques. Andréa a donc réalisé de nombreuses recherches autonomes sur internet : *"j'ai fait beaucoup de recherches, sur le net"* (§ 672)," *de mon côté, j'ai fait énormément de recherche*" (§ 652), sur les violences conjugales et aussi pour savoir "ce qu'était" l'ex-conjoint violent. Elle a donc fait des recherches sur les pathologies mentales. Elle s'est documentée sur le viol : " *C'était par la force des choses, j'ai. En me documentant, en voyant, tout ça que oui, c'était un viol*" (§ 581), notamment en lisant les écrits de Gisèle Halimi (§ 690). Andréa explique aussi que : "*quand on n'est pas spécialiste, bah on tombe à côté de la plaque*" (§ 678). Elle est tombée sur des articles et vidéos sur les pervers.e.s narcissiques de Geneviève Schmit (§ 684), les psychopathes, les manipulateurs, mais sa psychologue l'a plutôt orientée vers les écrits de Muriel Salmona (psychiatre spécialisée dans le psychotrauma et ses conséquences sur la santé consécutives à des violences subies) (§ 1598). Andréa a trouvé une grande aide en comprenant son état de stress post-traumatique en lisant les écrits de cette autrice (via ses livres et ses articles sur internet). Elle a même pris contact avec elle sur son groupe Facebook où on lui a transmis une liste de spécialistes pouvant l'accueillir en consultation, mais elle avait déjà Annie (§ 688). Sur la thématique des violences conjugales, Andréa déplore un manque de ressources sur internet, des forums à

l'accès privé, par exemple (§ 682). Cependant, elle a lu le livre d'Alexandra Lange qui a été victime de violences conjugales et a vu le film à la télévision (*L'emprise*).

Elle explique qu'aujourd'hui, elle a arrêté de faire des recherches spécifiquement sur ces sujets, car cela devenait "*du bourrage de crâne*" (§ 706). Quand nous supposons qu'elle a arrêté de lire sur les violences conjugales car elle en avait peut-être fait le tour, elle répond que " *Non, on en apprend toujours. Mais, après, je veux pas que ça devienne non plus une obsession*" (§ 708).

A présent, elle souhaite plutôt lire des articles sur la résilience, car elle perçoit qu'il s'agit là de l'aboutissement de son développement personnel. Elle en parle avec les femmes du groupe Facebook qu'elle administre (nous allons y revenir plus loin) et perçoit que certaines ont atteint ce stade "*de sagesse*" (§ 973, 975). Elle craint, cependant, de ne pas être totalement prête à cela car elle ressent parfois de la colère et de l'abattement face aux attaques de son ex-mari. Elle nous apprend lors du second entretien qu'elle a découvert les écrits de Boris Cyrulnik, qu'elle en a lu des livres et qu'elle pense commencer à toucher du doigt la résilience (§ 1450). Elle indique que ses lectures sur la résilience lui ont appris à accorder son pardon au bourreau : *"Pardonner ses gestes, pardonner ses actes sans l'excuser, sans vouloir le comprendre, mais lui dire… me dire, pas lui dire parce que je ne lui dirai pas, me dire : « il est ainsi, je ne le changerai pas, mais je serai plus sa victime »*" (§ 1470) et avant tout, pardonner à elle-même et à se sentir en paix avec elle-même (§ 1462, 1466). Elle ajoute qu'aujourd'hui, elle comprend ce qui a conduit cet homme à devenir un adulte violent, mais pour autant, elle ne l'excuse pas, car elle considère que l'on peut toujours choisir entre le bien et le mal (§ 1570).

5.6.1.3.3 Des ressources au service de la compréhension du traumatisme

Tout d'abord, Andréa déplore le manque de ressources à plusieurs reprises au cours de l'entretien, le fait que les femmes ne soient pas suffisamment informées sur les violences conjugales et sur les dispositifs d'aides qui leur sont dédiés.

Pour Andréa, la ressource principale qui lui a permis de se rétablir, c'est Annie, la psychologue de l'association, dont elle dit qu'elle est "*formidable*" (§ 624). Elle indique : " *Moi, ce qui m'a vraiment, vraiment aidée, c'est ma thérapie […] on avait très très bien travaillé d'ailleurs. Ça, je la remercierai toujours. Elle me dit […] que j'étais prête à faire ce travail*" (§ 652). Pourtant, Andréa avait peur de commencer ce travail de psychothérapie, mais elle indique que c'est finalement ce qui l'a le plus aidée à faire un "*travail d'analyse*" (§ 652), à "*comprendre beaucoup de choses et même sur moi-même : analyser les mots*" (§ 654), notamment à comprendre le viol conjugal et la notion de consentement dans les rapports sexuels et que quand une femme dit non, c'est non. Si cela n'est pas respecté, alors il s'agit d'un viol (§ 554,652, 654). Annie l'a, entre autres, fait déculpabiliser en lui expliquant qu'elle n'était pas partie comme une voleuse, mais qu'elle était partie parce que son instinct de survie avait su prendre le dessus (§ 289). Grâce à sa psychologue, Andréa a appris à détecter les hommes violents. Elle espère donc ne plus jamais tomber entre les griffes de ce genre de personnes (§

738). Andréa relate qu'elle n'est pas sûre d'elle depuis l'enfance et que de ce fait, face aux critiques de son ex-conjoint, elle se remettait beaucoup en question et avait fini par croire que tout était de sa faute. Elle trouvait des excuses à l'ex-conjoint violent dont elle se disait qu'il allait mal, qu'elle devait être plus compréhensive (§ 273). Elle sait à présent qu'elle n'y était pour rien et que rien ne saurait excuser la violence. Grâce à sa psychologue, elle sent qu'elle a regagné en confiance en soi, alors qu'elle ne pensait pas cela possible (§ 660). Annie lui disait notamment qu'elle était forte (§ 664). Elle a également retracé l'histoire familiale et notamment son rapport avec sa mère, dont elle a toujours le sentiment qu'elle ne l'aimait pas. La thérapie lui a permis de ne plus attendre cet amour et de ne plus gâcher sa vie pour cela (§ 632). On relève ici un comportement réflexif qui a joué un rôle important dans le processus de résilience d'Andréa.

Les éducatrices spécialisées de l'association l'ont beaucoup aidée également : "*C'est grâce au Relais. Elles m'ont tellement aidée ! "* (§ 251), "*Le relais m'a sauvé la vie"* (§ 728). Elle y fait référence de nombreuses fois au cours de l'entretien, en saluant leur disponibilité, leur gentillesse, leur bienveillance, leur écoute et leur humanité. Andréa témoigne d'une grande reconnaissance à leur égard. L'association l'a aidée à obtenir un logement, à retrouver un travail, à suivre une thérapie, à comprendre les ressorts des violences conjugales qu'elle avait subies, notamment les violences financières avec le père de ses enfants et qu'elle ne voulait pas entendre, parce qu'elle idéalisait cet homme qui avait un bon poste dans le domaine judiciaire, et aussi parce qu'elle ne savait pas que cela existait (§ 634). Sa fille a également été aidée par l'association. C'est aussi parce qu'elle se sentait bien accompagnée par Véronique, une éducatrice spécialisée de l'association, qu'elle a repoussé l'entrée en thérapie, mais Véronique l'a incitée à aller voir Annie, la psychologue.

Andréa explique que de comprendre ce qu'il lui était arrivé l'avait aidée, notamment à ne plus se sentir seule et à ne plus se sentir coupable, à réattribuer la responsabilité à l'auteur des violences. Les témoignages de femmes ayant été victimes de violences conjugales ont contribué à cela : *" même de lire des témoignages, je me disais « mais, t'es pas folle, c'est pas toi ». Oui, de voir sur Internet et de dire « oh, elle a vécu ça, mais moi aussi, bah ça va ». Parce que moi, je croyais que tout était ma faute, en fait, et je trouvais des similitudes et tout ça"* (§ 710). Par ailleurs, Andréa partait du principe que si une personne faisait de mauvaises choses, c'est parce qu'elle avait vécu des événements particuliers dans son enfance. Sa psychologue lui a appris que tout ne pouvait pas être excusé. Andréa se sentait aussi coupable à l'idée que l'ex-conjoint violent puisse se suicider. Annie lui a expliqué que si cela devait être le cas, ce serait le choix de ce dernier et non la responsabilité d'Andréa. Ici aussi, elle a pu déculpabiliser (§ 740).

5.6.1.4 Apprenance, autodétermination et pratiques culturelles

Parce que l'apprenance se construit tout au long de la vie et ce depuis l'enfance, revenons à la scolarité d'Andréa qui ne pouvait pas faire ses devoirs scolaires à la maison car elle devait travailler au restaurant (§ 624). Parce qu'elle ne pouvait pas se consacrer à ses apprentissages,

elle en est venue à penser qu'elle n'aimait pas l'école : *"j'avais l'impression que j'aimais pas, alors qu'en fait maintenant je suis curieuse et je m'aperçois que je suis une curieuse d'apprendre*", avec le recul, elle se rend compte qu'elle aurait pu aimer l'école dans un autre contexte (§ 722). Elle a arrêté l'école à 16 ans (§267), ce qui a généré un complexe chez elle, pour autant, elle se dit autodidacte : "*Moi, je suis hyper complexée parce que j'ai pas pu faire d'études, mais je pense, je suis autodidacte, j'ai des connaissances*" (§ 263).

Andréa a donc commencé sa vie professionnelle en travaillant dans le restaurant de ses parents jusqu'à l'arrivée de son deuxième enfant. Quand elle a rencontré l'ex-conjoint violent, elle travaillait " *comme vendeuse dans un magasin [de luxe pour enfants]"* (§ 267). Elle a ensuite perdu son travail et est allée vivre chez lui, car ses revenus étaient devenus trop bas pour pouvoir assurer le paiement des factures et de ses soins de santé. Aujourd'hui, Andréa est Assistante de Vie Scolaire (AVS) depuis 2 ans (§ 1216). Elle "*travaille avec des enfants différents*", notamment autistes (§ 265), en collège. Elle indique que son travail lui tient à cœur, lui permet de tenir debout et lui apporte de la joie (§ 656). Son contrat ayant été renouvelé, elle se dit "*heureuse*" et "*épanouie*" (§ 660). C'est en ayant parlé de son intérêt pour les enfants handicapés que son conseiller Pôle emploi l'a orientée vers le métier d'AVS. Il y a une vingtaine d'années, après la naissance de sa deuxième fille, Andréa a voulu reprendre des études pour être monitrice-éducatrice auprès d'enfants handicapé.e.s, autistes, car elle avait gardé un intérêt pour ce sujet et ce public en raison du handicap de son oncle (§ 1172, 1176) qu'elle côtoyait depuis l'enfance quand elle allait chez sa grand-mère. Son ex-mari (le père de ses enfants) a toujours refusé qu'elle reprenne des études, car il considérait que les métiers du social n'avaient pas d'intérêt et que cette formation représentait un coût financier trop important (§ 1164). En commençant son métier d'AVC, elle pensait qu'il lui faudrait reprendre des études et cela lui faisait peur. Elle a été rassurée d'apprendre que cela n'était pas demandé (§ 660). Par ailleurs, suivant les enseignements de 3ème avec les enfants qu'elle accompagne, elle se rend compte qu'elle y prend beaucoup de plaisir et qu'elle a " *toujours cette soif d'apprendre*" (§ 722).

Andréa évoque aussi son besoin d'analyser et sa curiosité quand elle raconte que l'ex-conjoint violent pouvait passer des journées sans lui adresser la parole et que cela lui était très pénible, car elle a besoin d'échanger et d'analyser les situations : " *moi qui aime analyser tout"* (§ 366), " *moi qui suis curieuse et qui n'aime pas ne pas savoir les choses*" (§ 714).

Andréa a donc connu des fluctuations dans son degré d'apprenance au cours de sa vie. Enfant, elle croyait ne pas aimer apprendre et maintenant, à l'âge adulte, elle a envie d'apprendre plein de choses. Elle évoque une envie d'apprendre tout au long de la vie, un désir de transmettre ce qu'elle a appris et du plaisir dans l'apprentissage. Elle a appris et continue d'apprendre pour s'aider elle-même et pour aider les autres comme nous le verrons plus loin. Andréa a donc développé des capacités nouvelles, principalement dans le domaine du conseil auprès de femmes victimes de violences conjugales. Elle a développé des qualités d'écoute qui lui permettent d'aider les autres et de leur donner de l'espoir. Aujourd'hui, elle continue

d'être en veille en faisant des recherches sur internet et en animant un forum Facebook. Nous pouvons donc conclure à une attitude d'apprenance puisque nous percevons chez Andréa une perception positive de l'apprentissage tout au long de la vie, du plaisir dans l'apprentissage et de nombreuses intentions d'apprendre qui se concrétisent par des apprentissages réguliers.

5.6.1.5 Résilience

Andréa s'inscrit dans un parcours de résilience. Aujourd'hui, elle dit : "*ça va*", "*c'est bien mes souffrances, mais elles ne me font plus mal*" (§ 247). Elle indique qu'elle va beaucoup mieux. (§ 728) et témoigne sans souffrance. Elle ajoute : " *là, pour moi, je suis reconstruite*" (§ 748). Plusieurs fois, elle se dit heureuse et épanouie. Andréa présente des signes de résilience lorsqu'elle dit : "*Je dis toujours que dans mon malheur, j'ai toujours de la chance"* (§ 730). Elle se dit aussi que si elle n'avait pas vécu cette expérience extrêmement douloureuse, elle ne serait peut-être pas devenue la femme qu'elle est aujourd'hui, avec ce métier qu'elle adore et ses deux filles, dans son nouvel appartement (§ 1438). Andréa indique qu'elle est à présent "*une personne totalement différente*" (§ 654), qu'elle ne compte plus sur un homme, qu'elle se sent parfaitement autonome avec ses deux filles et qu'elle ne ressent plus de besoin de reconnaissance ou de tendresse de la part d'un homme (§ 738). Elle a le sentiment d'avoir "*appris à grandir*" (§ 1686). Parce que son ex-mari (antérieur à l'ex-conjoint violent) lui cause encore du tort, elle a aussi appris à s'éloigner des personnes néfastes et à ne plus chercher à sauver des personnes qui ne veulent déjà pas se sauver elles-mêmes (§ 1426).

Andréa explique que ce qui lui est arrivé l'a conduite à encore plus s'intéresser à la psychologie et à la cause des femmes, car elle s'y intéresse depuis l'adolescence, avant même le viol dont elle a été victime à l'âge de 18 ans : "*des fois, je me demande « est-ce qu'il fallait pas que je subisse pour me mettre encore plus à fond dedans ? » J'ai toujours été pour la cause des femmes. […] C'est depuis mon adolescence, en fait, je crois et de mes souvenirs, que ça revient, j'ai toujours été, je me suis toujours battue pour les droits de la femme. Dans mon esprit, ça a toujours été hyper important* " (§ 696, 698). Elle présente aussi de l'empathie vis-à-vis des autres victimes et perçoit qu'elle peut transformer son expérience douloureuse en quelque chose de bon pour les autres : "*pour les violences conjugales, j'arrive à dire, oui, je transforme en bon. […] Ce que j'ai vécu, je ne souhaite à aucune femme de vivre cette violence […] Mais je pense que cela va nous permettre d'évoluer"* (§ 2251). Elle dit avoir appris, au cours de la thérapie, à dire non et à maîtriser son empathie qui pouvait parfois la bouleverser (§ 656).

Andréa relate une discussion avec une jeune femme qui ne comprenait pas le principe du viol conjugal. Pour elle, cela n'existait pas : si on accepte d'être en couple, on accepte le sexe. Elle n'envisageait sans doute pas la violence, la contrainte, les menaces…qui peuvent y être associées. Aussi, Andréa s'inquiète de voir que l'on en sait peu sur les violences conjugales, que l'on pense aux violences physiques, mais pas aux autres types de violences (financières, psychologiques, sexuelles…) (§ 710).

Elle explique aussi qu'elle a compris qu'elle ne pouvait pas sauver tout le monde, y compris les femmes qui se mettraient en couple avec l'homme qui lui a fait subir des violences

conjugales. Elle relate qu'on avait tenté de la prévenir, mais qu'elle n'avait pas voulu entendre, qu'elle avait même défendu l'ex-conjoint. Elle indique que si ces femmes veulent un jour la contacter pour comprendre, elle se tiendra disponible, mais qu'elle ne viendra pas vers elles, car elle pense que chaque victime doit faire son chemin pour sortir de cette situation (§ 1474).

Elle a aussi appris à être méfiante, tout en restant à l'écoute des gens (§ 1686). Andréa explique que ce qu'il lui est arrivé avait ébranlé sa croyance en l'humain, mais qu'elle gardait espoir et en voyant que les professionnelles du Relais des femmes travaillaient avec "*leur cœur*", elle a pu à nouveau croire en l'humain (§ 730).

Andréa présente une résilience liée à différents facteurs :

- Des facteurs endogènes par sa conception des épreuves comme des occasions d'apprendre et de grandir.
- Des facteurs énactifs en raison de sa proactivité dans la recherche d'aide et de réponses à ses questions. Elle est aussi très autonome dans ses démarches en ce sens. Elle présente également une absence de haine envers l'ex-conjoint violent.
- Des facteurs exogènes par la présence de professionnelles spécialisées l'ayant beaucoup aidée et d'un soutien familial grâce à ses filles.

5.6.1.6 Usages des nouvelles compétences et connaissances acquises : Engagement, réorientation professionnelle, don et contre-don

Andréa a repris, depuis 3 ans, l'administration d'un forum Facebook sur les violences et les pervers narcissiques qui rassemble 6100 abonné.e.s. Elle indique que cela l'a aidée d'aider les autres : « *ça m'a aussi beaucoup aidé, parce que j'aidais* » (§ 714), en se sentant moins seule (§ 1602). Elle précise aussi que cela était assez addictif, elle parle de "drogue", de devoir répondre sans cesse aux messages du forum. Elle y témoigne de ce qu'elle a vécu et conseille aux victimes qui s'y expriment de consulter des psychologues spécialisé.e.s, car pour elle, seul.e.s les psychologues spécialisé.e.s dans les violences et la victimologie peuvent apporter une aide véritable. Elle se désole d'ailleurs de constater que les femmes du forum ne veulent pas consulter de psychologue. Pourtant, elle indique avoir vu très clairement la différence entre la thérapie qu'elle a faite avec un psychiatre et celle qu'elle a faite avec Annie (§ 736). Elle passe énormément de temps à la gestion de ce forum : plusieurs heures chaque jour (§ 1722, 1726). Elle tente de "*réconforter avec [ses] mots à [elle] en tant qu'ancienne victime, et [de] leur donner [son] expérience*" (§ 1730). Pour elle, elle ne transmet pas un savoir, mais simplement une expérience personnelle (§ 1782). Elle rappelle à plusieurs reprises qu'elle n'est pas une professionnelle du domaine, qu'elle n'a que son expérience à partager. Elle indique qu'elle conseille aussi aux proches de victimes de ne pas trop les bousculer en tentant de les faire partir, car cela serait contre-productif, qu'il faut laisser le temps à la victime de cheminer par elle-même (§ 2323). Elle continue de gérer le groupe sur "le pervers narcissique, relation toxique et soutien" et a également créé deux autres groupes Facebook : *« Notre résilience, notre reconstruction, notre renaissance » et « on sourit à la vie* » (§ 2070).

Elle pense que témoigner est sa façon d'apporter sa pierre à l'édifice et rendre ce qui lui a été donné, sur le principe du don/ contre don : "*c'est pour rendre un petit peu de ce que vous avez fait pour moi*" (§ 742). Elle se dit qu': " *Il faut qu'il y ait des personnes qui aillent témoigner pour faire avancer. Parce qu'il y a encore du travail*" (§ 744). Elle ajoute « *qu'il faut arrêter de mettre des clichés sur les femmes victimes. Parce que les femmes victimes peuvent être des femmes qui ont peut-être une bonne éducation, qui ont eu des bonnes bases, mais qui malgré tout sont victimes. Je pense qu'en fait, mon combat, c'est celui-ci* » (§ 2006).

Elle mobilise également les ressources en lien avec les violences faites aux femmes pour contribuer à une sensibilisation sur ces sujets au sein de l'établissement scolaire où elle travaille : sachant qu'une éducatrice de l'association propose des formations sur les violences dans les établissements scolaires, elle en a parlé à sa responsable et a fait venir cette éducatrice spécialisée pour qu'elle anime des formations à destination des jeunes du collège (§ 730).

5.6.1.7 Conclusion : Profil apprenant et résilient d'Andréa

Nous concluons qu'Andréa présente un profil résilient. Même si ses résultats au CD-RISC ne sont pas particulièrement élevés, son discours révèle le parcours de résilience dans lequel elle s'est engagée. Elle présente également un profil apprenant, tant du point de vue du plaisir d'apprendre, que de la conception positive de l'apprentissage tout au long de la vie et des intentions d'apprendre. Andréa explique qu'il y a eu un changement durable dans ses modes d'apprentissage. En effet, elle continue de beaucoup lire et d'apprendre des choses sur la psychologie, les violences faites aux femmes. Elle continue de chercher de nouvelles connaissances sur internet (§ 1710) : " *Et puis, après, bah, j'ai continué aussi sur tout ça, quoi*" (§ 704). Andréa présente une apprenance augmentée et durable depuis le traumatisme. Elle indique : "*Et là maintenant, après mon expérience, je m'intéresse un peu plus, et je m'enrichis tous les jours, et je continuerai tous les jours à m'enrichir*" (§ 1706).

Elle présente des pratiques d'apprentissage autodirigées nombreuses et variées, sous-tendues par un rapport à la lecture très positif depuis l'enfance. Ses apprentissages spécifiquement orientés vers la compréhension du traumatisme l'ont conduite à s'engager auprès d'autres victimes en étant administratrice de groupes Facebook, portant sur les violences conjugales, les pervers narcissiques et la résilience après avoir été victime de violences. Le tableau ci-dessous permet de dessiner le profil d'apprenance et de résilience d'Andréa et de continuer à répondre à nos questions de recherche :

Emergence ou continuum d'apprenance ?	Du point de vue de l'envie d'apprendre, de la curiosité, des pratiques d'apprentissage autodirigées, du partage des connaissances avec d'autres personnes et de l'usage d'Internet, nous sommes sur une émergence d'apprenance. Nous avons pu relever qu'Andréa croyait ne pas aimer apprendre, mais que cette croyance avait changé.

Durabilité de l'apprenance	Andréa indique vouloir apprendre tous les jours sur différents sujets et plus particulièrement celui concernant la cause des femmes. Elle utilise désormais internet pour apprendre et envisage de continuer à le faire. Il y a donc durabilité de l'apprenance.
Apprenance thématique ou généralisée ?	Andréa avait une attitude d'apprenance plus ou moins généralisée mais seulement dans certaines situations d'apprentissage informelles et autodirigées. Lors du traumatisme, l'apprenance d'Andréa est devenue assez thématique, puisque tournant autour de la question des violences faites aux femmes, des pervers narcissiques et de la résilience. Cependant, elle a développé aussi par la suite un fort intérêt pour l'éducation dans le cadre de son travail. Nous pouvons donc conclure à un scénario Apprenance généralisée dans certaines situations -> Apprenance thématique -> Apprenance généralisée (AG->AT->AG).
Autodirection des apprentissages ?	On relève chez Andréa une réelle autodirection dans ses apprentissages portés vers la compréhension du traumatisme.
Quelles situations d'apprentissage ?	Andréa a appris en milieu informel et de manière autodirigée dans de nombreuses situations. Elle a également appris en milieu plus formel avec l'aide de professionnelles spécialisées : sa psychologue et les éducatrices spécialisées de l'association, par exemple.
Quel apport de l'apprenance à la résilience	Il apparaît très clairement que l'apprenance d'Andréa et ses pratiques apprenantes ont grandement contribué à son rétablissement et à sa résilience par la compréhension du traumatisme que la recherche de connaissances a pu apporter. Andréa s'est transformée positivement, s'est engagée auprès d'autres victimes et cherche à transformer son expérience douloureuse en quelque chose de positif. Elle n'aurait sans doute jamais pu arriver à ce niveau de résilience sans ce travail réflexif sur son histoire et son attitude aujourd'hui très favorable aux apprentissages tout au long de la vie.

5.6.2 Eve

Circonstances de la participation et ressenti face à la recherche

Nous avons rencontré Eve dans les locaux du CIDFF pour 2 entretiens.

Eve indique participer à cette recherche pour agir sur la société (§ 800), « *c'est énormément pour ça que je suis avec vous, aujourd'hui, parce que j'estime qu'il faut que ce soit dit, il faut*

que cela se sache et il faut que ce soit publié, que ce soit entendu, que ce soit compris » (§ 593). Eve dénonce le manque de reconnaissance de la société vis-à-vis des femmes victimes de violences conjugales et des stéréotypes qui leur sont associés. Elle encourage sa psychologue à publier pour que les choses changent. Elle indique participer à cette recherche pour que le regard porté sur les femmes victimes de violences conjugales change au sein de la société.

Au second entretien, Eve nous a confié que la lecture de la retranscription du premier entretien lui avait fait prendre conscience de certaines choses et indique que « *C'est très positif* » (§ 982). Elle ajoute que la lecture de la retranscription du premier entretien lui a permis de voir les choses avec recul, notamment sur sa saine colère vis-à-vis de ce qu'elle a vécu.

5.6.2.1 Informations générales

Age	Entre 56 et 65 ans
Durée depuis la séparation	Ente 5 et 10 ans
Durée de la relation	Plus de 20 ans
Durée des violences	Entre 6 et 10 ans
Enfants avec le conjoint	Oui
Score au questionnaire sur les violences subies	34/98
Autres violences rapportées	Il a tenté de la noyer dans la baignoire. Il lui a écrasé la cage thoracique au point qu'elle ne puisse plus respirer.
Conclusion sur les violences rapportées	On note des violences psychologiques, physiques, verbales et sexuelles.
Autres violences subies au cours de la vie	Attouchements sexuels dans l'enfance, mais très vite réglés. Eve ne se sent pas victime par rapport à ces faits.
Score au CD-Risc	81/100
Conclusion CD-Risc	La plus grande force réside dans la spiritualité, la plus grande fragilité dans le contrôle/sens Le score général est en quartile 2 supérieur.

5.6.2.2 Récit de vie

5.6.2.2.1 Enfance et histoire familiale

Eve est fille unique et affirme avoir eu « *des parents aimants* » (§ 249). Sa mère travaillait dans une banque et son père avait un métier que l'on nommerait d'ingénieur aujourd'hui. Sa maman était assez dépendante de son mari. En effet, au moment de la mort de son père, Eve a dû tout gérer.

A 4 ans, Eve a subi une agression sexuelle par le fils de sa nourrice, âgé de 16 ans et l'oncle de ce garçon. Pour autant, Eve indique qu'elle ne se sent pas victime, car elle a pu stopper les agresseurs et en a tout de suite parlé à ses parents. A l'âge de 7 ans, Eve a dit à ses parents

qu'elle ne voulait plus aller chez sa nourrice car elle la trouvait incroyablement « *bête* » (§ 987). Ils ont accepté et elle restait donc seule à la maison, car ses parents travaillaient tous les deux. A l'époque, la télévision ne diffusait qu'en soirée, elle s'occupait donc avec ses jouets, son chien et en lisant (§ 989).

5.6.2.2.2 Histoire des violences et de la sortie des violences

Eve a compris des années plus tard que lors de sa rencontre avec l'ex-conjoint, il y a eu une sorte de contrat initial inconscient entre eux : « *Moi, je suis forte, aimante et soignante. Toi, tu as besoin d'être pris dans les bras, heu, soutenu, aimé, aidé* » (§ 601). Elle pense que son ex-conjoint n'avait pas au départ la volonté de la détruire, mais il avait besoin d'un bouc émissaire par rapport à tout ce qui lui semblait difficile dans la vie et le conduisait à des accès de désespoir (§ 258). Il a trouvé de nombreux motifs pour justifier sa mauvaise humeur : travaux dans la maison, eczéma. Mais quand il n'y a plus eu de motifs, les choses sont devenues plus compliquées (§260), car il a reporté la responsabilité de son mal-être sur son épouse. Les violences se sont donc installées insidieusement. Puis, il a rencontré une autre femme dont Eve n'a jamais su si c'était allé plus loin qu'une simple attirance, mais ce qui est certain c'est que cette rencontre a été le déclencheur d'une grande agressivité de son époux à son égard (§ 270). Il pouvait hurler, puis passer une quinzaine de jours sans lui adresser la parole (§ 278). Il l'empêchait et lui reprochait également de dormir la nuit, car, lui, était insomniaque (§ 282). Dès qu'Eve voulait aller chez des ami.e.s, il traînait et faisait en sorte qu'ils soient toujours en retard pour limiter le temps passé avec d'autres personnes. Eve devait se cacher pour aller voir sa meilleure amie, car dès qu'elle sortait, il se mettait à hurler (§ 313). C'est d'ailleurs peu après l'annonce de son projet de partir quelques jours en Irlande pour fêter l'anniversaire de sa meilleure amie que son mari a failli la noyer dans la baignoire (§ 317). Eve a été victime d'autres épisodes de violences : « *Il m'avait saisi les vêtements au niveau de la clavicule et avec tout l'avant-bras, il a poussé, donc j'ai été écrasée »* (§ 319). Une autre fois, alors qu'elle cherchait un document et qu'elle lui demandait s'il l'avait vu quelque part, il l'a accusée d'être désordonnée et de blâmer les autres à sa place. Il est entré dans une colère folle, a saisi les mains d'Eve et l'a frappée au visage avec ses propres mains (§ 333). Ce sont finalement ses fils qui ont mis fin à cette scène de violence : le plus grand en faisant basculer son père par-dessus le canapé, puis en venant l'enserrer bras le long du corps et le plus jeune en téléphonant à la Police (§ 339). Il est à relever qu'Eve a trouvé beau le geste de son fils ainé qui n'a pas eu recours à la violence, mais à enserrer son père (avec amour, selon elle) pour le calmer. Eve a déposé une main courante lors de cet épisode de violences physiques. Il y a eu d'autres épisodes de violences : alors qu'Eve avait indiqué à son conjoint de lui parler sur un autre ton (il était très agressif), il s'était mis dans une grande colère. Elle était partie se réfugier dans la salle de bain. Il a défoncé la porte à coups de poing (§366) ; alors qu'elle faisait la vaisselle, il lui reprochait de ne pas avoir éteint une lumière. Elle lui a demandé de l'éteindre lui-même, il s'est mis dans une colère folle et a fracassé un plat sur l'évier qui a lui-même été ébréché. Il a eu la main en sang (§ 387). Quand le père d'Eve a commencé à être mourant, elle allait voir ses parents tous les jours, ce qui lui a valu de subir des violences de la part de son mari, qui ne supportait pas qu'elle ne soit pas entièrement

disponible pour lui (§ 359). Eve n'avait pas le droit de dire non à une exigence de rapport sexuel, même lorsqu' un enfant petit dormait (ou, pire, nourrisson éveillé dans la pièce) dans la chambre et qu'elle ne voulait pas le réveiller. Elle indique qu'elle n'avait pas conscience que ce n'était pas normal : *« On est quand même à la limite du consentement, mais je ne m'en rendais pas compte* » (§ 209). Eve avait peur que son mari la jette dans les escaliers et que cela soit le modus operandi pour dissimuler le meurtre. Elle n'aurait pas pu lutter en raison de la corpulence du conjoint. Elle cachait les grands couteaux de cuisine de peur que dans un accès de violence, il s'en serve contre elle (§ 180).

Leurs enfants étaient au courant qu'il fallait appeler la Police en cas de violences physiques et ils alertaient aussi leur mère à son retour du travail quant à l'état psychologique de leur père (§ 345). Eve a déposé une seconde main courante après que le conjoint lui avait jeté une cagette au visage, car il n'était pas content qu'elle ne lui fasse pas un café (§ 355), puis une troisième main courante a été déposée après un coup porté près de son visage au travers de rideaux (§ 357). Eve explique qu'elle n'a jamais déposé de main courante dans un but de vengeance, mais parce qu'elle pensait qu'une aide pourrait être apportée à son mari pour le soigner (§ 363).

Eve explique qu'elle a tenté toutes les stratégies pour calmer l'ex-conjoint quand il se mettait en colère : dire qu'elle était d'accord, dire qu'elle n'était pas d'accord ou ne rien dire, mais toutes ces options le mettaient encore plus en colère. Elle indique que la meilleure stratégie pour le faire redescendre dans les tours était souvent de crier plus fort et plus longtemps que lui (§ 372).

Ce qui a fait qu'Eve est partie, c'est une prise de conscience du danger encouru. Cette prise de conscience a été déclenchée notamment par les propos de la policière qui a reçu une de ses mains courantes et a mis le mot tentative de meurtre sur l'épisode de la baignoire (§ 363-366). Elle est finalement allée dans l'association vers laquelle on l'avait orientée et y a d'abord vu une juriste. Ce qui l'a aidée à partir, c'est la mise en garde d'un policier sur le risque qu'elle soit tuée par son mari. C'est aussi un curé qui lui a dit de partir et puis son plus jeune fils qui lui a dit : *« Il est comme ça et c'est comme ça, maintenant on a peur quand on va à l'école de te laisser seule avec lui et quand on fait nos week-ends scouts, on se demande ce qu'on va retrouver en rentrant. On a peur tout le temps* » (§ 405). Lors d'une formation qu'elle suivait en rapport avec sa profession, elle a rencontré une participante qui avait vu la violence de son beau-père sur sa mère quand elle était enfant. Elle lui a expliqué que toute cette violence avait forcément un impact sur ses fils qui allaient vouloir la protéger et peut-être en venir à s'armer. De fait, un de ses fils est entré dans l'armée, alors qu'il a été élevé « *baba cool, peace and love* » et il lui a dit : « *Maman, je te protègerai* » (§ 407). Le plus jeune de ses fils n'en pouvait plus et après l'épisode de la baignoire, Eve s'est dit : *« C'est vraiment plus possible* » (§ 409). Elle ne se lavait plus quand son conjoint était dans la maison, de peur qu'il ne la tue et parce qu'elle n'avait pas le droit de s'enfermer dans la salle de bain et qu'à plusieurs reprises il l'avait sortie de la douche toute savonneuse, parce qu'il avait décidé qu'il voulait se laver à ce

moment-là (§ 411). Elle a fini par percevoir l'urgence de la situation tant parce que les violences se muaient en un risque de passage au meurtre, que parce qu'elle se sentait perdre toutes ses forces (§ 401).

Quand elle a décidé de partir, elle a dû organiser « *une évasion* » et tout faire en cachette car le conjoint était soupçonneux (§ 411). Tout en secret, elle avait mis des sous de côté, dans le cas où il aurait fallu payer une chambre d'hôtel et pour préparer le changement d'école des enfants (§ 417). Ses amies l'ont aussi aidée à déménager : « *C'était vraiment un truc de commandos* » (§ 426).

Eve explique être partie après avoir tout tenté et après avoir finalement perdu espoir d'un changement (§ 576). Elle ajoute qu'elle a ensuite tenté d'aimer son mari de loin, car elle ne pouvait pas s'autoriser à le haïr (§ 750).

5.6.2.2.3 Situation sociale, physique et psychologique après le départ

Eve explique la difficulté à partir avec deux adolescents. Elle pense que cela aurait été compliqué de partir en foyer (§ 668), car ses fils étant presque adultes et grands. Ils auraient pu faire peur aux autres femmes ayant été victimes de violences (§ 674) et cela lui aurait aussi été difficile de subir un déclassement social (§ 678). Elle explique que son plus jeune fils a dû changer d'école et qu'il n'était plus en école privée. Il était dans un établissement où il était un des rares blancs, mais finalement cela s'est bien passé (§ 682).

Malgré les difficultés psychologiques, Eve n'a jamais pris d'antidépresseurs ou de somnifères, bien qu'elle souffre encore d'insomnies sévères par période (§ 234), ceci afin de ne pas renier ses valeurs professionnelles qui consistent à soigner par des méthodes naturelles. Eve ressent encore des symptômes physiologiques (tension haute, palpitations) (§ 772). Parce que l'ex-conjoint la réveillait en plein sommeil, cela lui a valu des troubles du sommeil et des cauchemars pendant longtemps. Eve trouve que son sommeil va mieux depuis quelques temps, elle fait moins de cauchemars et ne se réveille plus terrorisée (§ 474). Eve avait si peur physiquement de l'ex-conjoint violent qu'elle en avait souvent des diarrhées parfois sanglantes (§ 540). Elle souffrait aussi de nombreux flashbacks (§ 490). Si elle s'est sentie euphorique après le départ, au bout de trois mois, Eve a commencé à décompenser et à être en hypervigilance (§ 490). Elle ajoute que parce qu'elle devait constamment faire le ménage quand elle était avec le conjoint, elle s'est mise à ne plus rien ranger dans son nouveau chez elle (§ 492).

Eve évoque une dissonance émotionnelle et cognitive vis-à-vis de l'ex-conjoint : « *quand il me regardait avec les yeux fous de haine et que je voyais la haine, c'était avec les mêmes yeux que l'on s'était regardé les yeux dans les yeux en faisant l'amour, en concevant nos enfants. C'est les mêmes. Donc, au niveau corporel même…ça reconnaît à la fois l'amant et l'agresseur […] c'est ce paradoxe, c'est complètement déstabilisant. Ça vous détruit jusqu'au fond des cellules* » (§754-756). Elle ajoute qu'après la séparation, il y a eu une fois où elle devait déposer un enfant chez leur père et elle l'a vu sur le perron, il lui a semblé être comme l'homme dont

elle était tombée amoureuse (§ 758). Mais avec le temps et surtout après le jugement où l'ex-conjoint a beaucoup menti, en le revoyant, elle n'a ressenti que du mépris (§764-766).

5.6.2.2.4 Besoins ressentis

Eve a ressenti un grand besoin de compréhension et de sens, car elle explique qu'il n'y avait aucun sens aux conflits provoqués par l'ex-conjoint, que c'était absurde et qu'elle en cherchait toujours un motif (§ 707). Elle ajoute « *ça je crois que c'est le fond du fond, c'est la colonne vertébrale de l'histoire, c'est essayer d'y mettre du sens, de comprendre ce qui se passe, parce que c'est absurde d'un bout à l'autre, je veux dire, se faire hurler dessus à trois heures du matin parce qu'une paire de chaussettes est tombée au sol, ça n'a pas de sens. Et il faut bien en trouver un, parce qu'on se sent devenir fous, parce que c'est dans les techniques de … des manipulations mentales. En anglais, ça s'appelle, gaslighting*[6]*, je ne sais pas comment ça s'appelle en français. C'est la façon dont il jongle avec la réalité pour nous faire douter de nos propres sens »* (§ 603).

Eve a fait de nombreuses recherches pour comprendre les raisons de la violence et répondre à la question pourquoi : « *Alors beaucoup sur les raisons de la violence, le pourquoi, enfin, c'est ça* » (§ 662). « *Le pourquoi, qui est la question la plus inutile de la planète. Bon, pourquoi ? Dans toutes les situations, c'est toujours la question bête. C'est celle qui fait le plus mal, mais… j'avais besoin de comprendre pourquoi. Pourquoi l'homme merveilleux que j'avais épousé, d'un seul coup, avait fait une déclaration de guerre unilatérale. Pourquoi il était rentré en guerre, quoi* (§ 664). Le besoin de comprendre était si fort, qu'Eve explique que ses recherches étaient quasi-obsessionnelles : « *Oui, parce que c'était quand même relativement obsessionnel, parce que je m'intéressais à plein d'autres choses […] Mais, là, c'était vraiment obsessionnel, il fallait comprendre. « Ce truc qui n'a ni queue ni tête, par quel bout je vais le prendre ? » Mais, j'ai fini par réussir à l'attraper par le cou, mais j'ai mis du temps* » (§ 697).

Eve a également ressenti le besoin de se sentir en sécurité, car elle avait peur chez elle avec le conjoint (§ 378) et aussi de savoir ses enfants en sécurité (§ 480). Elle a ressenti le besoin d'être seule pour se ressourcer (§ 619).

Eve avait besoin d'être reconnue dans son statut de survivante des violences conjugales, mais lors du jugement du divorce, elle n'a pas été entendue par le juge et seuls les propos de l'ex-conjoint ont été retenus (§ 589). Eve exprime fortement le besoin d'être crue et la peur de ne pas l'être ou que ses propos soient banalisés, minimisés, alors même que les femmes victimes de violences conjugales ont déjà tendance à minimiser. C'est en lisant la retranscription du premier entretien qu'elle a pris encore plus conscience de cette peur (§ 829). Elle exprime

[6] (Définition wikipédia : Le gaslighting, ou gas-lighting est une forme d'abus mental dans lequel l'information est déformée ou spinée, omise sélectivement pour favoriser l'abuseur, ou faussée dans le but de faire douter la victime de sa mémoire, de sa perception et de sa santé mentale. Les exemples vont du simple déni par l'abuseur de moments pénibles qu'il a pu faire subir à sa victime, jusqu'à la mise en scène d'événements étranges afin de la désorienter. Le terme prend son origine dans la pièce Gas Light et dans son adaptation cinématographique. Depuis, le terme a été utilisé dans le domaine clinique et la littérature spécialisée).

également le besoin d'être entourée de personnes faisant preuve d'empathie et de compassion : « *la neutralité est violente. On a besoin d'empathie et de sympathie et de compassion (rire). Je vais faire le tour. Heu… Sans être « Oh, lala ma pauvre chérie », etc., parce qu'on n'a pas envie d'être des victimes à vie, non plus. On est des survivantes* » (§ 831). Elle ne supporte pas quand quelqu'un lui dit : *« c'est pas à moi que ça pourrait arriver* [je partirais tout de suite] » (§ 833) ni quand on lui demande : « *mais pourquoi tu aimes un type comme ça ?* » car elle n'a pas la réponse (§ 835) et elle regrette que ces personnes ne comprennent pas du tout comment cela fonctionne : « *que c'est un processus de longue haleine, que c'est une usure, une érosion de la personnalité, donc évidemment que si au premier rendez-vous galant, première fois que vous allez au cinéma et au resto ensemble, il m'avait collé une tarte, il aurait pris mon assiette dans la figure et on s'en serait tenu là* » (§ 586). Eve indique que l'ex-conjoint n'a jamais reconnu avoir été violent à son encontre, mais que cela l'aiderait à tourner la page s'il le faisait (§ 845- 851).

Eve exprime le besoin de contacts physiques humains. Il n'est pas question de sexe, mais de tendresse, d'un câlin réconfortant par exemple (§ 872- 874). Elle évoque le fait que son travail l'amène à toucher constamment les gens et qu'elle aurait besoin d'être touchée aussi pour se ressourcer (§ 876). Elle explique avoir eu besoin d'être rassurée quant à sa normalité psychique et avoir beaucoup questionné sa psychologue à ce propos (§ 928-932). Eve évoque le fait que le lien avec l'ex-conjoint ne sera jamais totalement rompu en raison de leurs enfants et des événements de vie auxquels ils assisteront ensemble et cela l'inquiète, car ce qui lui ferait du bien serait de pouvoir couper tout lien avec lui (§ 936).

5.6.2.3 Pratiques et ressources pour répondre aux besoins

5.6.2.3.1 Lecture – Bibliothérapie

Eve a lu les ouvrages de Marie-France Hirigoyen : « *Oui, sur le harcèlement dans le couple, mais il y a en a eu plusieurs, je crois* » (§ 550), « *Et moi, j'avais trouvé que le truc c'était dans le bouquin de Marie-France Hirigoyen* » (§ 526). Elle y a trouvé un chapitre sur les personnalités borderline (§ 530). Eve a également lu un ouvrage de Randi Kreger, tout d'abord en version originale (anglais), sur les personnalités borderline. Elle explique que cela l'a aidée à comprendre le conjoint et diagnostiquer sa pathologie (§ 550).

Quand nous demandons à Eve si elle a lu des choses sur comment aller mieux, elle indique : *« J'ai cherché, mais franchement, ça court pas les rues.* » (§ 666), « *Souvent, je trouvais que c'était complètement inadapté. C'était voilà, bah, il suffit de s'extraire de la situation, heu… Je ne savais pas où aller, je ne sais pas quoi faire. Qu'est-ce que je vais faire ?* » (§ 668).

Eve évoque la série littéraire (également adaptée pour la télévision), Le chardon et le Tartan (*Outlander* pour la série télévisée), qui lui apporte énormément de bien-être, notamment car le couple dont on suit les aventures est un couple amoureux, qui peut parfois avoir des désaccords, mais qui les règle dans le cadre de « *vrais rapports égalitaires* » (§ 892). Le fait de lire leur récit de vie de couple à travers les années, leur complicité, fait du bien à Eve, car

même si cela marque un grand contraste avec ce qu'elle a vécu, cela apporte ce besoin de retour à la normalité. Eve a aussi lu « Orgueil et préjugés » de Jane Austen et cela l'a aidée (§ 1306).

5.6.2.3.2 Webothérapie – Usage des NTIC

Eve, qui est croyante et pratiquante, ressentait beaucoup de culpabilité à l'idée de divorcer avec son mari. Un site de catholiques divorcés l'a beaucoup aidée (§ 411). Sur Internet, elle a aussi découvert ce qu'était « *le cycle de la violence* » (§ 546). Elle a fait beaucoup de recherche avant de partir, mais surtout pour tenter de comprendre le conjoint : « *Oui, parce que tout le but de la démarche a été de trouver du secours, pour lui* » (§ 558). Elle a fait des recherches sur les personnalités borderline, les personnalités difficiles, le harcèlement au travail et dans le couple, les violences (§ 550, 552, 554), car Eve y trouvait des « *mécanismes communs* » (§ 554). Elle a consulté un site spécialisé, toujours pour tenter de diagnostiquer le conjoint : « *Alors mitigé, il y a un site de AAPEL (https://aapel.org/, Association d'Aide aux Personnes avec un « Etat Limite », ou borderline)* » (§ 564). Elle a également acheté le livre de cette association, mais elle explique que cet ouvrage ne l'a pas vraiment aidée à partir car, au contraire, cela a nourri son optimisme et ses espoirs de voir le conjoint changer (§ 574).

Eve présente un outil en ligne qui lui a été très bénéfique pour évaluer le danger : un questionnaire en ligne du nom de MOSAIC[7], qui permet de déterminer le niveau de danger en restant avec le conjoint violent (§ 625). Le résultat du test a été un électrochoc pour Eve : « *Ça permet de faire une évaluation objective du danger dans lequel on se trouve ou pas. Et quand j'ai vu la hauteur du score, je me suis dit : « Ouh, nom de bleu* » » (§ 629).

Eve a également fréquenté le site : « *Conjoints, proches de borderline, c'est par ici !* » (§ 812) qui lui a permis d'en apprendre davantage sur les personnalités borderline et elle est aussi allée sur un forum Doctissimo où une abonnée, dont le pseudonyme est « la fée clochette », l'a beaucoup aidé par son humour (§ 1303). Ce qui a aussi aidé Eve, ce sont les sites en anglais, avec la présentation du « *safety plan* » qui explique qu'il faut avoir un double des clés du domicile, avoir un petit peu d'argent de côté pour pouvoir se payer une chambre d'hôtel la première nuit, supprimer l'historique des recherches internet, etc. pour organiser au mieux son départ du domicile conjugal (§ 1304). Eve s'est également inscrite à des listes de diffusion portant sur les personnalités borderline : *bpd411, Borderline Personnality Disorder 411* (§ 633). « *Et l'autre, c'est quelque chose avec welcome to OZ, quelque chose comme ça ? Qui fait référence au (film Wizard of Oz), you are not (in Kansas) anymore* » (§ 635). Eve explique qu'il y avait des échanges entre victimes de personnes borderline. Elle pouvait raconter ce qu'il se passait dans sa vie et les autres réagissaient en lui disant qu'ils vivaient des choses similaires.

[7] http://www.endvawnow.org/fr/articles/1088-levaluation-des-risques.html?next=1089
DV-MOSAIC (de Becker, 1997 ; Gavin de Becker & Associates, 2000) est un système informatisé destiné aux personnels de police et autres professionnels pour procéder à une évaluation des menaces de violence domestique grave, y inclus en milieu scolaire/universitaire et sur les lieux de travail.
https://www.mosaicmethod.com/ (en anglais)

Elle réagissait aussi à ce que les autres racontaient. Elle s'est rendu compte qu'il y avait de nombreux points communs. Cela l'a soulagée : « *Ah (de soulagement), donc c'est pas une bestiole. C'est pas une bestiole unique, y a vraiment un problème derrière, c'est diagnosticable. Scientifiquement, j'allais dire, c'est de l'ordre du reproductible* » (§ 641-654). Eve ajoute que ces groupes l'ont beaucoup aidée et soutenue, notamment la nuit quand elle ne dormait pas et qu'elle pleurait. Ces groupes étant nord-américains, grâce au décalage horaire, elle avait des personnes avec qui échanger la nuit (§ 656). Elle y a été aidée et conseillée, de même qu'elle a aidé et conseillé (§ 656). Eve y a aussi trouvé ce qu'elle nomme un mantra qui lui a permis d'intégrer qu'elle n'y était pour rien, qu'elle ne pouvait rien y changer et que le conjoint ne guérirait pas : *« you didn't cause it, you can't control it and you cannot heal it"* (§ 750). Comme nous le voyons, Eve a fait de nombreuses recherches sur Internet. Elle avance un rapport de proximité avec cet outil : « *Internet, ils l'ont inventé rien que pour moi* » (§ 691).

5.6.2.3.3 Autres ressources de l'environnement

Une multitude de ressources sont venues aider Eve à quitter l'ex-conjoint, puis à se reconstruire. L'association où nous rencontrons Eve l'a mise en relation avec une juriste, car l'ex-conjoint lui faisait « *du chantage au divorce* » (§ 366). Elle a également vu une assistante sociale (§ 366). Au commissariat lors de son dépôt de main courante pour l'histoire de la cagette, le policier lui a proposé de déposer une plainte, mais elle a refusé. Il l'a alors avertie : « *quand vous décèderez dans un accident chez vous, nous ferons une enquête* […] *Il a mis les points sur les i. Ça, ça fait partie des choses qui m'ont aidée à partir* » (§ 392-394). Quand elle a déposé sa main courante pour annoncer son départ du domicile conjugal, le policier lui a dit : « *mais, vous lui laissez un mot et vous vous barrez, vous, ne soyez pas là quand il va rentrer* » (§ 442). Pour Eve, son mari lui avait « *mis la tête sous l'eau* » lors de l'épisode de la baignoire. Elle ne posait pas les mots « tentative de meurtre » sur ce qu'il s'était passé. C'est la policière auprès de qui elle a déposé sa main courante qui lui a permis de poser les mots justes sur les violences subies (§ 364).

Eve étant catholique pratiquante, elle indique que pour aller mieux, elle a « *beaucoup prié* » (§ 1307), mais l'idée de divorcer lui était aussi très difficile, elle craignait de ne plus pouvoir communier (§ 399). Le curé l'a rassurée sur ce point. Et puis, elle a intégré un collectif de catholiques divorcés qui l'a beaucoup aidée à déculpabiliser et à se sentir soutenue (§ 401). Le prêtre de sa paroisse lui a également dit de partir et cela l'a aidée à se décider. Un autre prêtre qu'Eve souhaite que nous citions, le Père Emeric Dupont de Saint Leu-la-Forêt lui a dit : « *on ne peut pas en vouloir à l'arbre, si le lierre dépérit* » (§ 1305).

Sur la fin, Eve prenait de plus en plus conscience du danger et avait prévenu ses enfants qu'en cas de violences avec coups portés, ils devaient immédiatement appeler la Police (§ 341). Eve raconte que lors d'un séminaire (que l'on imagine religieux) où elle était présente avec un de ses fils, il fallait présenter une personne que l'on met sur un piédestal et pour autant exprimer une déception vis-à-vis de cette personne. La fois précédente, son fils avait évoqué son père, cette fois-ci il a parlé de sa mère, Eve. Il a indiqué que sa mère était une sainte avec une force

herculéenne, mais qu'elle avait « *montré ses failles, pleuré* » et qu'elle n'avait pas su tout gérer (§ 660). Cela a été aussi un électrochoc pour Eve.

Elle avait aussi sa meilleure amie qui la « *tenait en vie* » (§ 401). Eve sollicitait également ses beaux-parents, mais cela n'aidait pas vraiment. Elle n'osait pas en parler à ses parents : « *Si mon père avait su, il lui aurait flanqué un coup de fusil, je pense* » (§ 444).

Le chat d'Eve lui a aussi apporté beaucoup de réconfort (§ 480). Pour autant, le chat n'apporte pas tout et il manque un contact physique humain dont Eve a exprimé le besoin (§ 872).

Eve raconte un moment où un confrère lui a indiqué un trajet calmement, simplement d'égal à égal et cela lui a fait du bien, car elle n'était pas habituée à cela. En effet, l'ex-conjoint lui hurlait dessus en voiture (§ 656). Une autre fois, elle disait à des collègues qu'elle devait rentrer, car le conjoint lui faisait une scène et elle se justifiait sans cesse sur ses déplacements. Ses collègues lui ont fait remarquer qu'il n'avait rien à lui dire, mais elle n'avait pas compris qu'il s'agissait d'emprise à l'époque (§ 735-737). Elle a finalement découvert ce que recouvrait le mot emprise par ses lectures des ouvrages de Marie-France Hirigoyen.

Eve a participé à un groupe de parole proposé par le CIDFF (§ 709). Elle indique que ce qu'elle a entendu lors des groupes de parole l'a mise en colère, car il lui a semblé intolérable que des femmes étrangères aient pu subir des violences, des injustices et des mensonges (§ 717).

Eve a aussi suivi diverses thérapies (§ 1308) :

- Massage-Thérapie
- EFT (*Emotional Freedom Technique* ou technique de libération émotionnelle). Il s'agit d'une méthode psycho-énergétique qui se base sur les méridiens énergétiques chinois. En s'inspirant de principes de l'acupuncture et de l'EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing* ou désensibilisation et reprogrammation par les mouvements oculaires), cette approche a pour objectif d'éliminer les émotions négatives en stimulant certains points d'acupuncture par le biais de tapotements spécifiques).
- Méditation, mais pas longtemps car elle a du mal à rester sans bouger.

5.6.2.3.4 Des ressources au service de la compréhension du traumatisme

Certaines ressources ont permis à Eve de comprendre ce qu'elle vivait. Au départ, c'est sa meilleure amie qui l'a aidée à faire le tri dans ce qui était acceptable et ce qui ne l'était pas et elle est finalement passée d'une recherche d'aide pour lui à une recherche d'aide pour elle-même (§ 518). Elle indique que de pouvoir, à présent, parler de ce qu'elle a vécu à ses ami.e.s lui fait du bien : « *Autre chose qui m'a aidée aussi, c'est la parole libérée, c'est de pouvoir dire : « J'n'en ai pas parlé auparavant, mais voilà, il était comme-ci, il était comme ça » à des amis et de se rendre compte que certains avaient perçu quelque chose* » (§ 866).

Eve suit une psychothérapie avec une psychologue spécialisée au sein d'un CIDFF. : « *Dans les choses qui m'ont aidée à partir, il y a eu aussi, heu, donc le travail fait avec la psychologue du CIDFF* » (§ 396). Eve indique que la psychologue lui a fait prendre conscience qu'elle était victime de violence (§ 500).

Les recherches qu'Eve a conduites de manière autonome lui ont permis de poser un diagnostic sur les troubles psychologiques du conjoint. Cela a apporté de la compréhension, des mots et une déculpabilisation (§ 288).

Eve parle aussi clairement de cycles dans les violences conjugales qu'elle avait fini par repérer (§ 313, § 347, § 351) et associer à ce qu'elle vivait au sein du couple. Elle précise notamment que leur rythme s'accélère avec le temps : « *Et après les phases de bien-être sont de plus en plus courtes et les cycles se rapprochent de plus en plus vite* » (§ 578).

Eve avait contacté une ligne d'écoute (le 3919) pour les femmes victimes de violences conjugales et la conseillère l'avait avertie que les violences allaient finir par devenir aussi physiques : « *elle avait bien reconnu les étapes de préparation avant que les coups ne commencent à pleuvoir* » (§ 629). Pourtant, sur le moment, elle s'est dit que ces professionnel.le.s sont tellement habitué.e.s à entendre ce genre de choses que « *leur vue est biaisée* » (§ 629).

5.6.2.3.5 Critiques des ressources

Eve est aussi très critique concernant certaines ressources. Elle critique notamment les campagnes publicitaires contre les violences conjugales qu'elle ne trouve pas assez représentatives des différentes formes de violences (§ 502). Eve raconte même que l'ex-conjoint a instrumentalisé ces campagnes de prévention en la menaçant de son poing et en lui disant : « *On parle de femmes battues, je vais te montrer ce que c'est qu'une femme battue* » (§ 506). Eve a eu très peur : « *Et l'image choquante de la campagne [publicitaire] qui est faite pour choquer, arrive à ce moment-là, le fil se déroule à toute vitesse et vous voyez les visages tuméfiés, dans votre tête, ça y est, dans moins d'une seconde, c'est moi* » (§ 508).

La télévision est aussi parfois pourvoyeuse de ressources sur les violences conjugales, mais pas toujours pertinentes (§ 784). Eve regrette que les reportages, films, spots publicitaires ne présentent que la violence physique et jamais la violence psychologique : « *J'en ai vu plusieurs qui étaient d'assez bonne qualité, mais toujours sur ces violences physiques. On en revient toujours là, parce que les violences psychologiques, on en parle ? ça ne se dit pas. C'est improuvable* » (§ 790).

Eve avait cherché des psychologues pour ses enfants qui, eux aussi, souffraient des violences au sein de la famille. Puis, elle avait consulté une dame qui pratiquait l'EFT (*Emotional Freedom Techniques*), mais cette dernière lui avait confié avoir une structure psychologique borderline (comme l'ex-conjoint d'Eve), elle a senti que les séances avec cette thérapeute ne lui faisaient pas du bien et a arrêté après trois séances (§ 518). La thérapeute pensait qu'Eve

était borderline, alors que c'était son mari qui l'était et n'a jamais posé les mots violences conjugales sur ce qu'Eve vivait (§ 522-524).

Alors qu'Eve était toujours en couple avec l'ex-conjoint, ils sont allés voir une psychothérapeute de couple, mais pour le conjoint Eve était toujours en tort « *Donc, ça, ça n'a pas beaucoup aidé* » (§ 534). L'ex-conjoint, de son côté était allé voir une conseillère conjugale qui lui avait recommandé la médiation familiale pour entamer une procédure de divorce avec un seul avocat. La psychologue du CIDFF avait fortement déconseillé à Eve d'aller en médiation familiale et de ne prendre qu'un seul avocat. En effet, la médiation familiale est déconseillée en situation de violence conjugale. Eve a finalement cédé, mais elle indique que cela a été traumatisant pour elle (§ 534). Quand Eve a évoqué certaines des violences physiques dont elle avait été victime par le conjoint et qu'elle a expliqué qu'elle n'avait pas vraiment eu peur, car elle avait eu une impression d'irréalité. La médiatrice n'a pas compris qu'il s'agissait d'un état dissociatif : « *c'était une dissociation due à la terreur, elle aurait dû l'entendre. Lui, c'était normal qu'il ne l'entende pas, mais normalement cette réponse-là, ça aurait dû sonner le signal d'alarme. Elle l'a pas entendue* » (§ 540 – 542).

Eve en veut à la Justice d'avoir cru que c'était elle la menteuse et de ne pas avoir été reconnue comme elle aurait dû l'être. Elle estime que la juge a été manipulée par son ex-mari, « *Et ça, c'est destructeur* » (§ 617).

Eve exprime aussi avec force sa colère vis-à-vis des publications universitaires qui, selon elle, confondent causes et conséquences et ont une idée complètement fausse des femmes victimes de violences conjugales : « *Et sur les trucs extrêmement douloureux, c'est, et vous pouvez me citer, c'est le nombre d'abrutis universitaires qui considèrent que les femmes victimes de violences sont des … dès l'entrée des femmes qui ont une mauvaise estime d'elles-mêmes, pas beaucoup de caractère, qui sont des femmes soumises, voilà. Donc, c'est de l'absolue imbécilité, j'aimerais que ça se sache et qu'ils soient publiquement humiliés (rire). Voilà, je n'ai pas un naturel vindicatif, mais ils font un mal en confondant les effets et la cause* » (§ 554). Pour elle, « *ils ajoutent l'insulte à la douleur* » (§ 556- 562). Eve explique qu'elle n'était pas soumise, qu'elle ne l'a jamais été, et que les rares fois où elle a essayé de l'être, cela n'a rien arrangé. Elle ajoute que parfois, en situation de violences conjugales, on doit choisir ses combats pour ne pas s'épuiser (§ 562)

5.6.2.4 Apprenance

5.6.2.4.1 Scolarité

Eve présente une forte apprenance depuis l'enfance. Nous proposons d'en voir la construction. Eve avait l'habitude de se battre à l'école s'il fallait qu'elle se défende. « *C'est pour cela que c'est tellement surprenant que j'ai été victime de violences conjugales* » (§ 250) dit-elle. Elle a d'abord été inscrite en école privée où elle considère avoir été élevée et y avoir « *de bons souvenirs* » (§ 424). Elle y était bonne élève quand elle aimait ce qu'elle apprenait (§ 997). Elle est entrée au CP à l'âge de 5 ans, après avoir sauté la dernière section de maternelle, car elle avait été repérée par une institutrice pour son vocabulaire élaboré pour une enfant

de son âge (§ 1001). Au cours du CP, elle a déménagé et est arrivée dans une classe multiniveaux où elle appréciait de pouvoir entendre les leçons données aux enfants de CE2. Elle aimait beaucoup le français, écrivait un à deux poèmes par jour et mémorisait très facilement. Elle aimait certaines matières, mais pas du tout apprendre des choses par cœur. Elle se maintenait à une moyenne de 12/20 (§ 1001). Elle ajoute qu'en CE2, elle était arrivée avant dernière de la classe. Ses parents l'avaient grondée et elle était donc repassée immédiatement 2ème (§ 999).

Elle explique qu'elle a adoré étudier au lycée, notamment en science éco, géographie et qu'elle aime avoir différents points de vue (§ 974). Pour le bac, elle précise : « *J'ai commencé à étudier vraiment une semaine avant le bac, pour être sûre de l'avoir. Et j'ai eu une mention* » (§ 1003).

On perçoit chez Eve la notion de plaisir dans l'apprentissage : « *J'avais toujours la meilleure note en français, j'avais toujours la meilleure copie d'un bout à l'autre de ma scolarité. Ça, c'était le minimum que j'exigeais de moi, mais c'était par plaisir* » (§ 1009).

Eve a fait une classe préparatoire en France avant d'obtenir un visa pour pouvoir aller suivre ses études à l'étranger (dès l'âge de 19 ans (§ 376)), car le diplôme n'existait pas en France. Ses études ont ensuite duré 4 ans (§ 1015 – 1017). Après l'obtention de son diplôme, elle a fait quelques stages en France, car les pratiques n'y étaient pas tout à fait identiques (§ 1019).

5.6.2.4.2 Rapport à la lecture

Eve a depuis toute petite une passion pour la lecture : « *je lisais des histoires complètes jusqu'à la fin du bouquin, donc j'ai appris à lire en 2-3 mois à 5 ans, voilà. Du coup, je me suis jamais arrêtée et je lisais plusieurs livres à la fois et il était normal pour moi de lire une dizaine de bouquins par semaine, quand j'étais écolière, collégienne. Quand mes notes en classe baissaient trop, on me supprimait ma carte de bibliothèque (mime un air triste) […] du coup j'étais obligée de ruser en demandant à des copines de me sortir des bouquins* » (§ 693-695). Aujourd'hui, elle rêverait d'avoir une pièce bibliothèque chez elle (§ 1291-1293). Elle partageait avec son père une « *grande complicité intellectuelle* », car « *Lui aussi était très curieux ».* Ils lisaient parfois les mêmes livres, afin de *« pouvoir en discuter »* (§ 1275). L'écriture tient aussi une place importante dans la vie d'Eve. Elle aime écrire, notamment ses émotions, car cela lui apporte de l'apaisement : « *c'est la sagesse en vous qui se met à parler* » (§1312).

5.6.2.4.3 Reprise d'études

Eve participe régulièrement à des séminaires : « *Je me souviens d'une fois où il m'a trouvée un dimanche matin, j'étais plongée dans des cours. J'avais pris un séminaire* » (§ 772).

5.6.2.4.4 Rapport au savoir

Eve explique qu'elle aime chercher, creuser des sujets et qu'elle a besoin d'intellectualiser : « *du coup, tout ce que j'ai étudié, j'ai cherché, j'ai creusé, heu… Parce que, moi, j'ai besoin de faire entrer mon intellect dedans, heu, ça m'a beaucoup aidée* » (§ 619). Elle ajoute qu'elle a

besoin de comprendre les choses en profondeur : « *Une compréhension plus en profondeur de la chose et ça, c'est un mode de fonctionnement* » (§ 974).

5.6.2.4.5 Profession

Eve explique qu'elle avait tout pour vivre une vie idéale, y compris son travail (§ 570). Eve travaille dans le domaine du paramédical. Elle se dit aidante et soignante, alors quand elle a vu la souffrance de son mari, elle a eu le réflexe de vouloir l'aider et a oublié de se protéger (§ 582). Depuis qu'Eve a pu mettre des mots sur ce qu'elle a vécu, elle a acquis des connaissances nouvelles et aujourd'hui, elle peut aider ses patient.e.s qui sont confronté.e.s à des violences. Elle a le sentiment que cela a enrichi ses compétences professionnelles et elle est heureuse de pouvoir encore davantage aider les gens, car elle adore son métier (§ 619, § 1021).

Quand nous lui demandons pourquoi elle a choisi sa profession, elle nous explique que c'est parce que des personnes de sa famille et elle-même y avaient eu recours et qu'elle avait été énervée de ne pas comprendre comment cela fonctionnait, or, il fallait qu'elle comprenne (§ 1011).

5.6.2.4.6 Curiosité

Plusieurs fois au cours de l'entretien, Eve nous confie avoir besoin de comprendre et donc chercher toutes les ressources possibles pour répondre à ce besoin de compréhension : « *Parce que j'ai tout fouillé, moi, j'ai lu tout ce qu'on pouvait sur les personnalités difficiles, j'ai épluché internet, heu… Je suis un peu cérébrale comme nana, du coup, j'ai heu…Ça passe par l'intellect chez moi* » (§ 548). Elle se dit très curieuse depuis toujours et évoque une véritable soif de connaissance : « *Je suis d'une curiosité effroyable. Un besoin de connaissance et j'ai toujours eu ça* » (§ 693). L'accès rapide et facile à internet est venu conforter son appétit d'apprendre : « *et maintenant, là, avec les smartphones, les trucs et les bazars, dès que je me pose une question, pof, je suis sur Google, pour être sûre de vérifier quelle est la capitale du Guatemala, ou combien de, quel est le temps de gestation d'une éléphante, heu, je veux tout savoir, tout le temps* » (§ 695). Elle se passionne pour toutes sortes de sujets : « *parce que je m'intéressais à plein d'autres choses : j'aime bien la généalogie, j'aime, heu… oui, l'histoire, etc, les sciences forcément de par ma profession, donc je lis des articles* » (§ 697). Elle ajoute qu'il est difficile de l'arrêter quand elle se met à apprendre : « *moi, fallait pas me mettre un dictionnaire dans les mains, parce que je cherchais un mot et finalement je lisais 18 articles dedans et, je suis une curieuse, je me pose toujours plein de questions et j'aime avoir les réponses et plus de réponses entraînent plus de questions et c'est fun* » (§ 962), « *C'est juste que c'est un besoin profond d'aller chercher plus loin* » (§ 964).

5.6.2.4.7 Capacités nouvelles

Eve a acquis de nouvelles connaissances et compétences. Par exemple, elle nous explique par une analogie avec la préférence des couleurs ce qu'est la différence entre un conflit de couple et des violences psychologiques. Dans les conflits de couple chacun peut s'exprimer et on peut trouver un compromis. Dans la violence psychologique, il y en a un des deux qui n'a pas son mot à dire et elle ajoute que « *la très grosse différence, c'est la peur* […] *de l'autre* » (§ 920-

922). On note qu'Eve a appris non seulement de sa propre histoire, mais a aussi acquis des éléments plus théoriques sur les violences conjugales, qu'elle est capable d'expliquer, de définir en apportant aussi des exemples éclairants. A force de curiosité et d'usage d'internet pour trouver des réponses à ses questions, Eve a développé des compétences en informatique : « *Ah, j'ai appris plein de choses, je sais me servir de mon ordinateur beaucoup mieux ».* Elle a appris à sonoriser une vidéo, par exemple. Elle retire de la fierté d'avoir appris à faire cela : « *je suis très fière d'avoir réussi à faire des choses comme ça, parce que j'ai eu aucun apprentissage formel de l'informatique. Donc, quand j'ai découvert la touche copier-coller, je me suis sentie au sommet du monde. Heu, donc, j'apprends à faire plein de petites choses comme ça. Notamment grâce au Chardon et tartan, qui est un vrai dérivatif. Et puis, heu, cette généalogie qui m'aide bien pour le coté voyage dans le temps…* » (§ 950).

5.6.2.4.8 Autodétermination

Eve se montre aussi très autodéterminée. En effet, quand elle a décidé d'organiser son départ, elle a commencé avec des actes qui peuvent sembler anodins, mais qui étaient importants et symboliques pour elle : « *C'était mon premier acte, c'était au mois de janvier, de cacher mes affaires de Noël auxquelles je tenais et cela voulait dire aussi qu'il n'allait pas y avoir de retour en arrière, je n'allais pas me dégonfler parce que sinon, l'année d'après, ça allait être compliqué de les ramener et de toute façon j'avais promis à mon fils et sauf tremblement de terre et glissement de terrain, quand je fais une promesse, je la tiens* » (§ 424). Eve indique avoir toujours cherché le consensus, car c'était le cas dans sa famille où dès toute petite elle était consultée par ses parents. Mais, elle a aussi toujours été capable de prendre des décisions et de trancher, car son mari en était incapable (§ 1242). Elle a aussi été très autodéterminée pour résoudre des problèmes : « *Quand j'ai à résoudre un truc, je « ah, là, ça y est, je maîtrise. » Ça me donne un sentiment de bien-être, agréable* » (§ 1289).

5.6.2.4.9 Pratiques culturelles

Sur internet, Eve s'intéresse à toutes sortes de choses, notamment à l'histoire et à la généalogie (§ 898). Elle se rend aussi aux archives et en mairie pour y effectuer des recherches. Elle est partie avec sa mère, sur les traces de leurs ancêtres en visitant des villages où ils avaient vécu (§ 952). Elle va sur Google Earth et zoome pour découvrir des endroits du monde (§ 898). Elle prépare également un voyage en Ecosse (§ 898). Elle écoute aussi de la musique classique (§ 772). Elle prend part à la communauté de fans des romans Le chardon et le tartan et a eu l'occasion d'échanger avec l'autrice. Elle anime aussi la communauté en ligne en proposant des traductions et des jeux sur cette série de romans (§ 900). Elle traduit également des textes intéressants pour le groupe des chrétiens divorcés.

Eve explique qu'avec ses enfants dès leur jeune âge, elle regardait des documentaires sur Arte et France 5 et les informations sur Euronews (§ 972). Aujourd'hui avec les box internet, elle regarde des chaînes américaines et les actualités sur BBC (§ 974).

Elle indique avoir peu d'activités en dehors, car elle a du mal à sortir de chez elle, mais s'être inscrite à la danse écossaise est pour elle une « *petite victoire* » (§ 1035). Elle va tout de même

dîner chez sa meilleure amie, va voir un film au cinéma de temps en temps. Mais, le plus souvent, elle indique rester chez elle et « *bouquiner* ». Elle est également abonnée à Netflix pour pouvoir regarder la série *Outlander*. Elle regarde aussi d'autres séries. Elle évoque notamment une série turque en version originale sous-titrée français. Elle fait également du crochet, de la broderie et de la couture pour réparer (§1029). Elle indique avoir l'âme d'une réparatrice. Nous comprenons qu'elle évoque cela dans différents domaines de sa vie et pas uniquement en matière de couture.

5.6.2.5 Résilience, rapport à soi et aux autres

Eve explique que le rétablissement est un processus qui prend du temps : « *le processus reste très très long* » (§ 815) et qu'il lui est difficile de l'évaluer. Elle pense que ce sont les psychologues du centre qui lui permettent de mesurer le chemin parcouru (§ 827). Son parcours de résilience est passé par différentes ressources :

Eve explique que d'avoir acquis toutes ces connaissances sur les violences conjugales et les cas borderline lui a apporté un soulagement, car elle a compris que cela ne venait pas d'elle, qu'elle n'était pas responsable : « *Bizarrement un soulagement parce que enfin je comprenais les mécanismes. Tant que j'ai pas compris, moi, je lâche pas. Tant que je suis en mode résolution de problème, j'obsède un peu, tant que je n'ai pas résolu. Du coup, heu d'avoir, hum, d'avoir pu poser des mots, d'avoir compris les mécanismes, ça m'a vraiment apaisée et puis le côté [ouf de soulagement], ça vient pas de moi* » (§ 926). On note aussi qu'elle a été très autodirigée et autodéterminée dans cette quête de réponse et de sens. Avec le recul, Eve déculpabilise : « *pour en revenir à l'histoire du jour où il m'avait frappée et j'aurais dû me douter et je m'en suis voulu. Maintenant avec le recul, j'ai à m'en vouloir de rien* » (§ 357).

Eve, en tant que catholique pratiquante, a eu des difficultés à envisage le divorce, mais le groupe de catholiques divorcés en ligne l'a aidée. Elle évoque souvent « *le ciel* » et ses prières dans son discours. Pour parler de son déménagement en secret, elle dit : *« le ciel était avec moi* » (§ 426). Tout de suite après le départ, Eve s'est sentie euphorique et soutenue par ses amies et la religion. Une Sainte Vierge a été installée dans son nouveau logis et elle a reçu des cadeaux (§ 478). Comme nous l'avons vu, la foi d'Eve (le pseudonyme qu'elle s'est choisi fait également sens), a tout autant été un frein à son divorce qu'une aide spirituelle. Aujourd'hui, elle souhaite demander pardon pour les violences commises par l'humanité (§ 800). Depuis qu'elle a envisagé de faire cela, Eve se sent mieux et elle veut faire cela auprès d'un prêtre (§ 802). Elle évoque la violences ancestrales des êtres humains et souhaite « *nettoyer* » tout cela. Eve en discutant avec un homme enseignant-chercheur en physique en est arrivée à la conclusion que le temps n'existe pas vraiment. Sa foi l'a conduite à penser que si on agissait aujourd'hui sur les violences commises dans le passé, on pourrait empêcher qu'elles ne se reproduisent et qu'elles causent encore des souffrances : « *Ce que je me dis, c'est que si moi, je nettoie, si vous nettoyez, si toutes les patientes de ma psy nettoient, si mes patients nettoient, forcément, on tombe aux 3000 [Eve évoque ici les 3000 personnes qui ont, selon elle, constitué l'ensemble de l'espèce humaine qui en a découlé], je veux dire, à un moment. Et*

comme, parce qu'on nettoie pour nos descendants, on ne va pas se transmettre la souffrance. » Pour Eve, il y a une possibilité de « nettoyer » les violences passées pour empêcher des violences futures (§ 806).

Eve raconte qu'elle avait tout pour être heureuse, mais qu'il lui manquait seulement que son mari le soit. On sent chez Eve qu'elle avait un naturel optimiste, une propension « *naturelle* » au bonheur (§ 570), mais elle explique aussi que son optimisme lui a été défavorable, car en cherchant des explications pour comprendre son mari, son espoir de pouvoir le changer a été entretenu (§ 574). Elle ajoute aussi que c'est sa force qui lui a permis de survivre, mais que c'est aussi de sa force que s'est nourri l'ex-conjoint (§ 593).

Dans son rétablissement, Eve se nourrit aussi de la perception de sa force : « *Il y a une personne qui a dit que j'étais une force de la nature, donc je vais finir par le croire* » (§ 1249), « *Pour survivre aux violences conjugales, il faut être super costaud….Il faut vraiment être bâtie à chaux et à sable* » (§ 1295).

Eve est revenue vivre dans un endroit chaleureux où elle connaissait des gens. Ses voisins lui ont prêté des meubles quand elle est arrivée. Cela lui a fait du bien de se sentir soutenue et entourée (§ 619, § 419). Nous savons combien l'entourage extérieur est un facteur de résilience. Eve envisage les autres comme une source de partage et de bonheur, tout en précisant qu'elle a besoin de moments seule avec elle-même (§ 619).

Grâce aux groupes d'entraide en ligne, auxquels Eve participait, tant pour être aidée que pour aider les autres, elle a ressenti de l'espoir, car elle a vu que des gens s'en était sortis. Et elle s'y est fait des ami.e.s (§ 656).

Facteur de résilience bien connu, l'humour joue aussi un grand rôle dans le parcours de résilience d'Eve : « *Bizarrement, ce qu'ont pu dire les psy, c'est que c'était l'humour qui me sauvait. Elles ont dit la même chose, alors j'ai fini par les croire. L'absurdité des situations faisait que je ne pouvais pas m'empêcher, mais je veux dire, il y a eu des trucs, mais c'était à pleurer de rire* » (§ 699), « *Moi, j'aime bien rire, je ris beaucoup pour pas grand-chose. Mais vraiment pour pas grand-chose* » (§ 1281).

Eve a appris à entretenir une saine colère vis-à-vis de l'ex-conjoint, car elle estime devoir apprendre à ne plus lui trouver d'excuses et à être moins gentille (§ 774). Lors du groupe de parole, elle a aussi ressenti une saine révolte vis-à-vis de ce qu'avaient vécu les autres femmes : « *C'est l'injustice qui m'a révoltée. Cette révolte me parait saine* » (§ 778). Elle est aussi en colère vis-à-vis des chercheur.se.s qui écrivent n'importe quoi sur les femmes victimes de violences conjugales : « *je suis plus en colère, vous avez dû le voir tout à l'heure, sur les universitaires qui sont depuis leur chaire, mais n'y comprennent rien, alors qu'ils sont supposés être des experts »* (§ 782). En revanche, elle ne ressent pas de colère vis-à-vis des borderline comme son mari : « *En même temps, les borderline, les malheureux, ils font ce qu'ils peuvent, ils sont malades* » (§ 782).

Eve a toujours voulu rester dans la justice et l'éthique. Quand elle a compris qu'un divorce à l'amiable ne serait pas possible, elle a voulu rester dans quelque chose d'éthique. Elle n'a pas voulu faire ce qu'elle n'aurait pas accepté qu'une femme fasse à ses fils (§ 792).

Eve apprécie aussi de retrouver des relations normales et saines. Elle évoque une anecdote où un Monsieur l'a aidée à enfiler son manteau. Ce geste l'a émue aux larmes tant elle avait oublié que l'on pouvait avoir une gentille attention à son égard. Elle évoque plusieurs anecdotes du même ordre qui l'aident à aller mieux. Elle explique que cela ne fait que 6 mois qu'elle ne s'efface plus devant un homme pour franchir une porte (car l'ex-conjoint la bousculait systématiquement). Elle retrouve peu à peu une forme d'assurance et du pouvoir : « *Du coup, me retrouver face à moi-même et prendre mes propres décisions, ça, c'est une reconstruction extraordinaire* » (§ 855). Elle exprime le bien-être ressenti de pouvoir faire ce qu'elle veut, d'être libre : « *ce côté, je peux céder à mes fantaisies est extraordinairement agréable […] c'est pas des choses faramineuses, mais ça fait partie de ces petits bonheurs* » (§ 860 - 862). Eve indique que ce qui fait du bien, c'est de pouvoir refaire des choses basiques, sans peur, dans la sérénité et de pouvoir prendre des décisions (§ 866).

Elle relate une autre anecdote où dans un cours de danse écossaise, un jeune homme l'a faite danser tout en la regardant dans les yeux. Elle se sentait en sécurité, car il était trop jeune pour la draguer, mais en même temps ce regard échangé lui a fait du bien, tout en la chamboulant : « *Retrouver des rapports humains normaux avec les gens, c'est encore très bouleversant* » (§ 884). Elle indique que cette « *tendresse humaine », « Ça me fait étrange, mais ça réarrose ma petite plante, qu'il faut faire repousser* » (§ 890). Elle ajoute que retrouver la normalité fait du bien (§ 862).

Eve tâche de chasser l'ex-conjoint de ses pensées pour se reconstruire (§ 853), car elle sait aujourd'hui qu'il ne changera pas (§ 843). Par les langues qui se délient autour d'elle et qui indiquent qu'ils avaient repéré que quelque chose clochait chez l'ex-conjoint, elle ressent une forme de soulagement : elle n'était donc pas la seule à avoir des problèmes relationnels avec lui. D'un autre côté, elle se dit qu'elle n'avait pas fait le meilleur choix de conjoint : « *Être mariée avec un emmerdeur, c'est pas très valorisant…* » (§ 868). Elle exprime avoir encore du mal à se projeter dans l'avenir (§ 952).

Dans son rapport aux autres, Eve indique être une soignante, elle se dit : « *quelqu'un d'extrêmement bienveillante et d'extrêmement aimante, parce que je suis une soignante et que mon boulot, c'est de venir en aide* » (§ 599), « *En plus de mon tempérament, j'ai tendance à m'occuper des autres et à estimer que c'est de mon ressort de faire en sorte que les autres soient bien, heureux, contents* » (§ 817). Elle aime écouter les autres et les amener à voir les choses sous un autre angle : « *J'aime bien entendre ce que les gens disent et entendre ce qu'ils ne disent pas, mais qui est présent, de lire entre les lignes…et je le fais beaucoup dans mon travail. Ils ont un récit et de les aider à, heu, déconstruire le récit, de regarder la même histoire qui les rend malheureux sous un autre angle, pour qu'ils s'aperçoivent tout à coup que le récit*

qu'ils avaient construit n'était pas la seule issue, ou la seule façon de regarder les choses » (§ 974).

En revanche, Eve ne peut absolument pas envisager d'avoir à nouveau une relation amoureuse avec un homme. Elle veut rester seule, car cette idée même lui fait peur (§ 794). Elle se dit encore dans sa « *forteresse* » (§ 878) sur le plan affectif et même physique. Elle indique que c'est parce qu'elle ressent encore « *une grosse terreur* » (§ 880). Par conséquent, elle ne veut pas prendre le risque de rencontrer un autre homme (§ 882). Pour finir de se reconstruire, elle aimerait pouvoir envisager une nouvelle relation sans paniquer (§ 1033).

5.6.2.6 Usages des nouvelles connaissances acquises : engagement, réorientation professionnelle, don et contre-don.

Pour asseoir son rétablissement, Eve souhaite partager ses connaissances sur les violences conjugales pour aider les autres : « *c'est toujours cette mission d'aller aider les autres qui est décuplée, renforcée énormément. D'y être passée moi-même, j'en sais plus, depuis plus longtemps. J'ai un peu envie de le crier au monde aussi, peut-être qu'un jour j'écrirai… Justement un peu dans l'idée de faire comprendre le phénomène de l'érosion. Ce tout petit millimètre de décalage qui sur 24 ans fini par faire… par faire de loin dépasser la limite sans qu'on s'en rende compte, parce que qu'est-ce que c'est que juste un millimètre ?* » (§ 727). Elle aide aussi ses patient.e.s qui ont été victimes de personnalités borderline, en nommant les violences psychologiques ou les violences conjugales, par exemple : « *Ce qui m'aide aussi énormément, c'est le nombre de patients que j'ai pu aider. Des enfants de borderline et parce que avant ça, je savais rien. Donc bah d'un coup quand « ah bah, ma mère me disait, j'ai cinquante ans, mais je souffre toujours de ce que ma mère me disait » et patali et patala. Ah, bah là, je peux aider. J'ai des patientes victimes de violences à qui j'ai pu donner des conseils. Une notamment à qui son mari peut ne pas adresser la parole pendant des mois, mais il l'avait jamais frappée. Et j'ai pu lui dire : « Mais, là, il y a violences psychologiques ». Donc, ça m'a aidée dans mon travail énormément* » (§ 619). Eve a été aidée sur les groupes internet auxquels elle a participé et elle a aussi aidé les autres : *« Et il y a une phrase que j'ai écrite, moi et qui a aidé beaucoup de gens sur Internet, en tout cas, c'est ce qu'ils disaient. C'était : « il y a des gens qui méritent d'être aimés de loin »* » (§ 750).

Eve a la volonté de transformer la société et aussi la manière de percevoir le divorce chez les catholiques : « *La pulsion de…réparer…pas à mon niveau mais au niveau….sociétal…est très forte… Et je sais pas comment je vais faire, mais je vais réparer ça… […] Je sais pas, je suis une réparatrice et il faut que ça change au niveau de l'inconscient collectif et je sais pas comment je vais faire, mais je vous jure que ça va bouger !* » (§ 796 – 798). Eve a parlé à des représentants religieux pour faire remonter que : « *C'est pas forcément le divorce qui est un péché. C'est quelque fois le péché qui oblige à divorcer* » (§ 800). Elle a même traduit le texte d'un pasteur américain qui avait changé d'avis sur le divorce en entendant le discours de femmes. Cet article traduit en français est désormais disponible pour les chrétiens divorcés (§ 800). Ainsi, Eve veut agir pour le bien de la société sans pour autant devenir une sauveuse : «

J'ai fait des choses comme ça, mais j'ai besoin que ça bouge au niveau collectif, parce que ma petite personne m'a jamais suffisamment intéressée. Je veux pas non plus faire Zorro, sauveur de l'humanité » (§ 800). Elle veut aussi nettoyer le passé, le présent et le futur des violences commises, comme nous avons pu le voir précédemment. Eve veut que les choses changent et qu'on parle davantage des violences conjugales sans les caricaturer : « *ce que j'ai vécu était d'une telle violence, non pas au niveau d'être secouée ou poussée mais au niveau de la destruction même de l'individu, que je me dis que c'est comme une maladie orpheline : personne n'en parle, ça n'intéresse personne pourtant c'est courant, mais c'est encore extrêmement mal connu. Donc, c'est pour ça que je bénis le boulot que vous faites-là, parce qu'on est encore beaucoup dans la caricature de la dame qui prend un coup de poing dans la figure et c'est pas le coup de poing, qui est voilà. C'est pas ça qui est le plus grave. Ce qui est le plus grave, c'est tout ce qui a précédé les coups de poings qui a fait croire à Monsieur que c'était acceptable de faire ça… Donc, heu….. ça a besoin d'être dit, ça a besoin d'être su, ça a besoin d'être guéri* » (§ 906).

5.6.2.7 Conclusion : profil apprenant et résilient d'Eve

Eve présente un très haut niveau d'apprenance depuis toujours, avec un rapport privilégié à la lecture depuis sa plus tendre enfance. Elle est très autodirigée et est parvenue à nommer les violences à la fin de la relation avec le conjoint. Ce sont d'ailleurs certaines de ses recherches sur Internet qui lui ont permis de mesurer le niveau de danger de la relation et qui ont fini de la convaincre qu'elle devait partir en cachette du conjoint. Nous percevons que les recherches qu'Eve a faites pour comprendre le conjoint et en quelque sorte le diagnostiquer lui ont fait perdre du temps au départ, car elle avait espoir de pouvoir le changer, mais quand elle a pu vraiment nommer la personnalité borderline du conjoint et les violences, alors ses recherches ont été bénéfiques, car elle a compris qu'elle ne pourrait pas changer l'ex-conjoint et qu'elle devait se protéger. Son apprenance s'exprimant aussi dans toutes sortes de sujets, Eve a aussi des pratiques culturelles dérivatives qui lui font du bien. Elle a acquis de nombreuses connaissances sur les violences conjugales, leurs formes, leur caractère cyclique, etc. et elle aide à présent ses patient.e.s victimes de violences. Elle souhaite partager son expérience et ses connaissances pour transformer la société. Ainsi, nous pouvons établir que l'apprenance d'Eve a grandement contribué à son parcours de résilience.

Emergence ou continuum d'apprenance ?	Du point de vue du rapport à la lecture et à internet et donc aussi aux apprentissages par ce biais, nous sommes sur un continuum d'apprenance.
Durabilité de l'apprenance	Nous relevons une durabilité de l'apprenance chez Eve.
Apprenance thématique ou généralisée ?	Eve présente une attitude d'apprenance généralisée. Lors du traumatisme, l'apprenance d'Eve est devenue assez thématique, puisque tournant autour de la question des violences conjugales. Pour autant, elle a continué de

	s'intéresser à d'autres sujets : actualités, politiques, littérature.
Autodirection des apprentissages ?	Les apprentissages d'Eve sont très autodirigés.
Quelles situations d'apprentissage ?	Eve a appris en milieu informel de manière autodirigée dans de nombreuses situations.
Quel apport de l'apprenance à la résilience	Il apparaît clairement que l'apprenance d'Eve et ses pratiques apprenantes ont grandement contribué à son rétablissement et à sa résilience par la compréhension du traumatisme que la recherche de connaissances a pu apporter.

5.6.3 Juliette

Circonstances de la participation et ressenti vis-à-vis de la recherche :

Nous rencontrons Juliette pour un entretien en face à face au sein de l'association Le relais des femmes, puis pour un second entretien complémentaire par téléphone.

Une des éducatrices du Relais des femmes lui a parlé de notre recherche et Juliette a immédiatement souhaité participer, car elle perçoit notre recherche comme un espoir pour les femmes victimes de violences conjugales : « *elle m'a dit « j'ai une doctorante qui aimerait ». Ohhh, mais j'ai dit « mais, c'est génial », il y a des gens qui s'intéressent à ça, mais c'est un espoir, en fait, franchement super votre recherche, parce que c'est un espoir pour nous, c'est un espoir. On se dit « mais, il y a des gens qui font des études et qui cherchent », moi, franchement, ça me touche. (Juliette se met à pleurer), parce que je me dis « mais, on va y arriver à un moment donné. On va y arriver.* » (§ 260), « *Et ça me touche, ça me touche, parce que je me dis « mais, c'est beau, quoi, c'est beau qu'il y ait des gens comme vous, qui se disent qu'il y a un truc qui va pas, un truc qui va pas dans la société* » (§ 264).

Juliette indique avoir le sentiment de beaucoup donner dans la vie et de peu recevoir, mais elle perçoit notre recherche comme un temps où elle reçoit de l'écoute : « *les petits espaces où on peut recevoir – là, par exemple, aujourd'hui, je reçois, vous parlez pas, c'est moi qui parle, mais heu…c'est un petit espace précieux, une petite richesse (Juliette est très émue)* » (§ 282).

Juliette est heureuse de participer à notre recherche : « *je suis très contente, c'est un bonheur pour moi de témoigner, là, parce que j'ai vraiment, là, je me dis que j'ai ma place, que je sers à quelque chose* » (§ 830).

A la fin de notre entretien, Juliette indique avoir hâte de nous lire et espère avoir été assez généreuse pour permettre à notre recherche de fournir des éléments aux aidant.e.s qui interviennent auprès des femmes victimes de violences conjugales : « *Et j'espère que ça pourra surtout apporter à votre réflexion et pouvoir être en complément de tout ce que vous aurez pu trouver dans d'autres témoignages, des points de convergence, voilà, qui vous feront*

dire « bah, le rétablissement, il procède comment ? » Je suppose que c'est ça votre travail et du coup donner aussi des clés aux aidants, dire, voilà, ce qu'il faut tout de suite mettre en place, c'est ça, ça, ça, ça, parce que ça, ça aide et pas perdre de temps là-dessus, par contre là, il faut prendre plus de temps, c'est plus long, des choses comme ça, quoi. Alors, j'ai hâte de vous lire, quoi (rire) » (§ 1085).

5.6.3.1 Informations générales

Age	Entre 46 et 55 ans
Durée depuis la séparation	Entre 5 et 10 ans
Durée de la relation	17 ans de mariage
Durée des violences	Entre 11 et 20 ans
Enfants avec le conjoint	Oui
Score au questionnaire sur les violences subies	60/98
Autres violences rapportées	Elle a gardé des cicatrices des violences physiques (jet d'objets), poursuite avec une hache. Les violences physiques s'amplifiaient lors des grossesses.
Conclusion sur les violences rapportées	On note des violences psychologiques, économiques, sur la parentalité, verbales et physiques. Absence de violences sexuelles.
Autres violences subies au cours de la vie	Non
Score au CD-Risc	88/100
Conclusion CD-Risc	On trouve des résultats élevés sur tous les pôles, avec une faiblesse sur la spiritualité. Le score général est en quartile 3 supérieur

5.6.3.2 Récit de vie

5.6.3.2.1 Enfance et histoire familiale

Juliette a grandi dans une famille où le couple parental était pour elle assez paradoxal car sa mère était féministe, mais pour autant très affiliée à son mari, où ses parents étaient très ouverts d'esprit et communiquaient beaucoup ensemble (§ 224). Pourtant, plus tard, à l'âge adulte, en psychanalyse, Juliette a pris conscience de son rapport très fusionnel avec sa mère qui l'avait un peu éloignée de son père (§ 230). Cependant, elle indique que sa mère était simplement une mère très bienveillante qui voulait faire partie de la vie de ses enfants (§ 232). Comme nous allons le voir, Juliette a perdu ses parents presque coup sur coup pendant la relation avec l'ex-conjoint. Elle a dû gérer une succession de deuils. Elle explique aussi, en indiquant que cela est important pour notre recherche, que son père était maniaco-dépressif. Il a fait un épisode de bouffées délirantes aigües quand Juliette avait 15 ans. Mais comme la mère de Juliette était infirmière, son père a pu être bien pris en charge avec une thérapie et

un traitement au lithium (§ 240). Elle ajoute que son souvenir d'enfant, c'est d'avoir eu un père tantôt présent, tantôt absent, parfois trop présent. Elle pense que cela a eu une incidence sur sa relation avec l'ex-conjoint (§ 240). La sœur de Juliette est médecin. C'est une femme très active. Les parents de Juliette avaient aussi de bonnes situations : « *Je suis issue d'une famille où on n'a jamais manqué d'argent. Mes parents, c'est des cadres tous les deux* » (§ 280). Le père de Juliette ayant une pathologie mentale, cela a conduit Juliette à presque trouver cela normal et finalement à mettre du temps avant de s'apercevoir que l'ex-conjoint violent avait un problème (§ 295). On perçoit ici la difficulté à placer le curseur de la normalité et de l'anormalité, de l'acceptable et de l'inacceptable. Elle explique avoir appris avec son père à savoir où elle pouvait aller et où elle ne pouvait pas aller et que finalement, elle a adopté inconsciemment la même stratégie avec l'ex-conjoint (§ 297).

5.6.3.2.2 Histoire des violences et de la sortie des violences

La relation de Juliette avec l'ex-conjoint a duré onze ans. Les violences ont commencé 6 mois après leur mariage. Ils se sont mariés très rapidement au Sénégal d'où l'ex-conjoint était originaire. Ils se connaissaient à peine, mais étaient très amoureux. Juliette est tombée enceinte rapidement. Elle avait 34 ans et voulait un enfant. Elle a fait une fausse couche, mais est retombée enceinte le mois suivant. C'est, enceinte, au 31 décembre, qu'il l'a giflée en public parce qu'il estimait qu'elle n'avait pas à parler avec des inconnus. Elle n'a pas compris ce qu'il lui arrivait à ce moment-là. Par la suite, ce sont les violences psychologiques qui ont pris le pas (§ 224), puis à nouveau les violences physiques. A la naissance de leur fille, il a commencé à régir ses déplacements. Il ne voulait pas qu'elle se déplace sans lui. Juliette confie qu'elle vivait très mal le fait qu'il contrôle ses sorties et qu'il lui était arrivé quelquefois de mentir pour avoir la paix et un peu de liberté (§ 396). Juliette mettait cela sur le compte des différences culturelles et de la nécessité de construire leur couple. Elle s'est dit qu'elle devait faire des concessions pour que son couple trouve un équilibre, mais elle s'est rendu compte que les concessions venaient toujours de son côté et qu'elle avait perdu son propre équilibre (§ 224). Il lui interdisait de porter certains vêtements, de se maquiller d'une certaine façon ou parfois carrément de sortir (§ 363). Il considérait que seule son opinion et sa pensée avaient de la valeur. Juliette indique qu'elle ne devait être qu'une « *émanation de sa pensée* » et qu'elle devait se conformer à sa volonté (§ 384). Juliette explique que quand elle était enceinte de sa deuxième fille, l'ex-conjoint a voulu partir au Sénégal sans elle, avec leur fille aînée. Elle est alors restée seule en France pendant un mois et elle avait l'intuition que quelque chose se tramait. Pour autant, elle n'en parlait à personne (§ 228), parce qu'elle craignait qu'on lui dise de quitter l'ex-conjoint (§ 230). Elle ajoute qu'elle se serait accrochée à cette relation par excès de confiance : « *je suis un peu butée dans ma vie. J'attends, je me suis pas bien pris le mur, je vais continuer, quoi. Donc, pour me dire, je vais y arriver, quoi, en fait, j'ai une nature comme ça, à m'agripper et à me dire « non, mais, moi, je vais y arriver là où d'autres y arrivent pas, moi, je vais y arriver* » (§ 230). Juliette pleure en nous disant que l'ex-conjoint était aussi capable d'être entourant et bienveillant et qu'elle s'était accrochée à ces moments-là et n'avait pas voulu les perdre (§ 232-236).

Lors des épisodes violents, l'ex-conjoint pouvait l'insulter, la bousculer et la frapper. Il lui a même couru après avec une hache. Cela a été très fort après sa grossesse gémellaire. Elle en a même conservé des cicatrices. Il lui envoyait des bols, des fourchettes, du café au visage. Il faisait régulièrement cela le dimanche matin, probablement parce qu'il consommait des stupéfiants la veille au soir, d'après Juliette (§ 460-471). Juliette explique avoir souffert des longs silences de l'ex-conjoint car elle ne fonctionne pas ainsi (§ 418). Elle confie qu'elle se sentait terrorisée par lui et qu'elle cherchait des stratégies pour ne pas prendre de coups (§ 471). Elle avait très régulièrement des hématomes, notamment sur les bras, car il l'empoignait. Ses collègues n'ont compris que plus tard pourquoi elle avait toujours des bleus (§ 475). Elle n'a jamais eu de bleus sur le visage, car « *il savait viser* » la tête et les oreilles (§ 479) pour que personne ne voie les traces de coups. Elle raconte avoir également eu très peur un soir où il l'a emmenée dans une forêt et lui a dit de sortir de la voiture pour « *faire la pute* », car il considérait qu'elle en était une, puisqu'elle avait discuté avec un ami à lui, la veille au soir lors d'une soirée entre ami.e.s (§ 506). Juliette explique que la peur a été très forte au cours de la relation et qu'elle s'est intensifiée au fil du temps (§ 705). Elle avait développé des stratégies pour souffler un peu quand il n'était pas là, mais dans la première heure de son départ, elle restait sur le qui-vive, au cas où il reviendrait plus tôt que prévu et découvrirait que les enfants s'amusent, etc… (§ 705). Une fois, il l'a mise à la porte de leur domicile. Elle est alors allée se réfugier chez les voisins et a appelé la police (§ 514). Il proférait des menaces de mort à son encontre (§ 544). Il lui prenait son argent et elle devait l'envoyer aux parents de son ex-conjoint. Il lui a fait acheter des terrains en Afrique (§ 433).

Plus tard, l'ex-conjoint a éloigné Juliette de ses parents, car il estimait que Juliette leur racontait trop de choses. Au cours de cette période, il passait beaucoup de temps au téléphone à discuter dans son dialecte que Juliette ne comprenait pas (§ 230). Et, il lui a annoncé avoir eu un autre enfant avec une femme de son pays et qu'il voulait y retourner pour reconnaître l'enfant et épouser cette femme (§ 236). En pleurant, Juliette nous confie que pour elle, le plus terrible, ce n'était pas l'enfant qui n'avait pas choisi, mais la tromperie (§ 240). Elle ajoute qu'elle n'a parlé de cela à personne pendant très longtemps. Et là, leur vie a basculé dit-elle. Pourtant, il y avait eu des violences avant cela. Mais, ce moment fut, selon elle, un point de bascule. L'ex-conjoint s'est mis à acheter compulsivement des biens matériels en contractant des crédits. Au cours de cette période, le père de Juliette décède de sa leucémie (§ 240), puis quelques mois plus tard, sa mère déclare un cancer du rein dont elle meurt aussi (§ 240). Juliette explique que l'ex-conjoint ne comprenait pas qu'elle puisse avoir besoin d'aller voir sa mère à l'hôpital avant son décès. Et quand le jour du décès est arrivé, il était de sortie et n'entendait pas rentrer pour permettre à Juliette d'aller au chevet de sa mère. Elle a dû contacter l'ancienne nounou de ses filles pour pouvoir y aller (§ 240). Juliette indique qu'elle ne lui faisait plus confiance, mais c'est aussi à ce moment-là qu'elle est tombée enceinte de ses jumelles, ses deux dernières filles et que cette grossesse lui permettait d'avoir un sentiment de plénitude. Sauf que les violences physiques ont redémarré pendant sa grossesse, il lui dictait ce qu'elle avait le droit de faire et de ne pas faire. Elle nomme cette période d'« *enfer* » (§ 240). Elle ajoute : « *Je n'étais pas dépressive, hein, je n'étais pas*

dépressive, je ne me sentais pas dépressive, et je pense que je n'étais pas dépressive, mais j'étais, empêchée d'être et le sentiment intérieur que j'avais c'était « putain, merde, mais il me prend jusqu'à mon âme ». C'était plus le corps, c'était l'esprit, mais là, il attaquait mon âme, quoi. Et ça, c'était trop pour moi » (§ 240). Juliette raconte avoir fait une tentative de suicide pendant la relation. En réalité, elle voulait surtout que la douleur psychique cesse (§ 529). A la suite de cet événement, elle a consulté une infirmière dans un centre médico-psychologique (CMP). Elle l'a fait peu de temps, car cette dame *« voyait trop* » (§ 529).

Juliette indique qu'elle a une mémoire assez floue de tout ce qu'il s'est passé, qu'elle a comme un black-out et que quand ses filles lui racontent des épisodes de la période avec leur père, elle ne s'en souvient pas ou pense qu'elle n'était tout simplement pas là (§ 240).

Juliette parle d'emprise dans la relation avec l'ex-conjoint et ajoute qu'elle a mis beaucoup de temps à pouvoir poser ce mot sur ce qu'elle vivait. Elle ajoute que ce qui l'a aidée à en sortir, c'est un bilan de compétences proposé par son employeur (§ 240). Quand elle a eu cette prise de conscience, elle a intimé l'ordre à l'ex-conjoint de ne plus jamais la violenter et comme elle était elle-même convaincue, il l'a prise au sérieux. L'ex-conjoint était extrêmement jaloux et suspicieux : il s'imaginait que tous les hommes avec qui Juliette parlait étaient ses amants. Il était capable de la harceler des heures durant pour tenter de la faire avouer quelque chose qu'elle n'avait pas fait. Juliette trouvait cela « *délirant* ». Elle se dit qu'il était « *déjanté* » (§ 240). A ce moment-là, elle indique qu'elle ne savait que lui dire « *mais non* » et que cela n'avait aucune « *consistance* ». Elle ne pouvait pas le calmer tant qu'il ne l'avait pas décidé lui-même. Ce qu'elle a appris dans le cadre de son bilan de compétences lui a permis de développer des stratégies d'évitement des violences, une prise de conscience et de peu à peu sortir de l'emprise. Juliette explique que quand il sortait avec « *ses potes* », c'était une bouffée d'oxygène pour elle, car enfin il n'était plus sur son dos. Elle indique aussi qu'il travaillait de nuit et qu'il fermait les volets de la maison nuit et jour quand il était absent et que Juliette et leurs filles devaient vivre enfermées dans la maison. (§ 240). Il était également devenu irrespectueux vis-à-vis du voisinage : il sortait les poubelles à 4h du matin et mettait la musique. Juliette pense que c'est à ce moment-là qu'il a commencé à consommer du cannabis. Ce sont ses connaissances professionnelles qui lui ont laissé à penser cela. (§ 242). Dans le même temps, Juliette indique que l'emprise a commencé à s'estomper (§ 242, § 244) et que l'ex-conjoint a rencontré sa maîtresse. Juliette estime que ces deux choses sont corrélées, car percevant qu'elle sortait de la relation d'emprise, il est allé chercher une autre proie (§ 475).

Leurs filles ont été témoins de violences psychologiques et verbales, mais très peu de violences physiques, car il les faisait monter dans leurs chambres. Il se revendiquait d''une éducation sans coups, car lui-même en avait souffert étant enfant (§ 717).

Juliette a déposé une dizaine de mains courantes peu de temps avant la séparation, mais sans jamais évoquer les coups, car elle avait trop peur (§ 611-616). Une ordonnance de protection et des visites médiatisées ont été prononcées, mais cela ne s'est pas mis en place, car l'ex-

conjoint n'a jamais eu les papiers du divorce en main : il n'a pas payé son avocat lorsqu'il vivait chez sa copine. Ensuite, il a vécu dans sa voiture en stationnant devant chez Juliette pendant deux mois et demi, puis il en a été délogé par la Police, avant de devenir SDF, puis détenu (§ 656).

La prise de conscience que l'ex-conjoint avait un problème psychologique s'est faite tardivement puisque la séparation avait déjà eu lieu et elle s'est réalisée quand le psychiatre de l'ex-conjoint a posé les mots schizophrénie et exhibitionnisme à propos de lui (§ 299).

Juliette explique qu'elle cherche à comprendre comment cette relation s'est installée, en quoi sa personnalité a pu faire d'elle la victime de cet homme qui a été si cruel (§ 483).

5.6.3.2.3 Situation sociale, physique et psychologique après le départ

Quand l'ex-conjoint a demandé le divorce, il a mis en vente la maison sans en parler à Juliette. Une fois le compromis de vente signé, elle avait 3 mois pour trouver un logement pour elle et ses 4 enfants. Or, en tant que propriétaire, elle n'avait droit à aucune aide et allait donc se retrouver à la rue. Ce sont ses collègues qui lui ont trouvé un logement au sein de l'association en lui disant qu'elle pourrait rester là le temps nécessaire (§ 256). Elle explique que cela a duré un an et demi et que cela a été « *très très dur* » (§ 256). L'ex-conjoint la harcelait tous les jours et campait devant la grille du logement de l'association où elle se trouvait. Un jour, il a fait intrusion et c'est la directrice de l'établissement, ancienne cheffe de service de Juliette, qui est intervenue et est allée déposer plainte (§ 256). Les policiers ont éloigné l'ex-conjoint et l'avocate de Juliette a obtenu une ordonnance d'éloignement. Quelques temps plus tard, l'ex-conjoint a recontacté Juliette car il voulait voir ses filles. Il proposait un pique-nique au Trocadéro. A ce moment-là, il était séparé de sa maîtresse et était SDF. Juliette s'y est rendue avec ses filles, mais les choses ont mal tourné et il a commencé à les retenir de partir. Elle s'est sentie « *séquestrée dehors* » (§ 256). Juliette a par la suite téléphoné à une éducatrice spécialisée du Relais des femmes pour lui expliquer qu'elle avait fait « *une connerie* » (§ 256) et l'éducatrice lui a fait prendre conscience du danger qu'elle faisait courir à ses enfants. Cela lui a vraiment permis de sortir de l'emprise, dit-elle (§ 256). Plus tard, elle apprendra par la famille de l'ex-conjoint qu'après être devenu SDF, il est allé une première fois en prison et qu'il va y retourner pour exhibition devant des enfants (§ 256). Il sera finalement récupéré par son frère, placé sous « *camisole chimique* », car diagnostiqué schizophrène, en lien avec ses addictions à l'alcool et au cannabis. Ses filles ont revu leur père sous camisole chimique et cela s'est bien passé.

Juliette fait face à des problèmes financiers. Elle doit rembourser les crédits contractés par l'ex-conjoint qui s'est mis en insolvabilité. Elle a le sentiment qu'elle ne s'en sortira jamais, alors qu'elle travaille. Elle se sait courageuse, mais cela devient difficile (§ 256). Elle a un dossier de surendettement et elle est prélevée d'une grosse somme d'argent sur son salaire chaque mois. Elle vit cela très difficilement, car elle a le sentiment que c'est l'emprise qui se poursuit (§ 256). Elle trouve tout cela injuste de devoir payer seule les dettes de son ex-mari et d'assumer seule quatre enfants, sans recevoir aucune aide. Pire encore, elle ne supporte

plus de se faire entendre dire qu'elle doit arrêter de se victimiser et mieux gérer son budget (§ 258). Elle perçoit également de l'injustice dans l'étiquette qui est posée sur elle, notamment au travail. Elle a appris récemment que le fait que son travail ait été informé de ce qu'elle avait vécu pesait sur son avancement de carrière. Elle vit également cela comme une injustice et une emprise indécollable : « *Il y a des résonnances de l'emprise qui se recollent comme ça, comme des petits post-it* » (§ 270). Elle se rend compte qu'elle a découvert la précarité, elle qui était issue d'une famille où on ne manquait de rien et que ses filles la vivent aussi (§ 280). Afin de nourrir sa famille, elle se rend à l'épicerie sociale. Elle trouve cela très dur, même si les bénévoles de l'association ne jugent personne. Elle préfèrerait payer des impôts et ne pas avoir à demander d'acompte à son travail. Cela la conduit à se poser des questions quant à sa place dans la société (§ 280).

Juliette a le sentiment d'être incomprise de la plupart des gens et cela lui est pénible. Heureusement au sein de l'association le Relais des femmes, elle se sent comprise (§ 260).

Sur le plan psychologique, Juliette a présenté des symptômes de stress post-traumatique. Elle témoigne d'avoir conservé une hypervigilance après la séparation (§ 707). Elle relate aussi avoir fait des cauchemars, avoir eu des nuits agitées (§ 709). Elle a aussi eu des flashbacks : « *Sur les gestes violents beaucoup, hum, les scènes, je me refaisais beaucoup les scènes* » (§ 711). Juliette exprime un sentiment de honte qui conduit à refuser de se percevoir comme une femme victime de violences, ce qui a retardé sa prise en charge : « *J'ai mis du temps à accepter, en fait, ce statut de femme victime de violences. C'est pas facile à accepter, parce que quelque part, c'est un peu honteux, quoi. C'est un peu, on perd un peu de sa crédibilité, on perd un peu de sa superbe* » (§ 745).

5.6.3.2.4 Besoins ressentis

Un grand travail a dû être fait pour que Juliette ne soit plus dans la peur de l'ex-conjoint. Elle évoque cette peur extrême qu'il la tue, notamment, plusieurs fois au cours de l'entretien. Elle a peu à peu pris confiance en elle grâce à une éducatrice du Relais et à sa sœur notamment (§ 581).

A plusieurs reprises, Juliette parle de l'emprise qu'avait l'ex-conjoint sur elle et du besoin de pouvoir s'en libérer pour sa propre sécurité et celle de ses filles, pour pouvoir se reconstruire. Elle exprime ses aspirations actuelles : « *J'ai envie d'être bien dans ma vie, de structurer ma vie, me poser, d'être équilibrée* ». (§ 256). Elle regrette que ces ennuis financiers la poursuivent. Juliette indique que l'emprise l'avait conduite à se sentir vide, car l'ex-conjoint violent lui prenait tout et qu'il lui a fallu du temps et des ressources pour se reconnecter à elle-même (§ 284).

Juliette témoigne d'avoir ressenti le vif besoin de se sentir libre dans ses pensées, libre dans ses actes et déplacements seule ou avec ses filles. Elle ne voulait plus avoir à rendre des comptes là-dessus, elle ne voulait plus être dans cette dépendance (§ 721-723). Alors, quand la séparation a commencé à se mettre en place, elle est partie chez sa cousine avec ses filles

pour les vacances. Puis, quand la séparation a été effective, elle s'est accordé des loisirs et de la détente avec ses filles (§ 725). Juliette exprime à plusieurs reprises ses inquiétudes pour ses enfants. Elle a cherché à les protéger, tout en leur permettant de connaître aussi leur père. Malgré les problèmes financiers et le fait qu'elle doive gérer seule quatre enfants, elle fait de son mieux pour ses filles (§ 256). Juliette évoque à plusieurs reprises au cours de l'entretien l'importance, pour elle, de protéger ses enfants de leur père. Elle indique même être passé « *en mode tigresse* » quand il a demandé la garde exclusive de leurs enfants (§ 442). Une des éducatrices lui a aussi dit d'arrêter de mettre en danger ses enfants, car Juliette pense qu'elle n'avait elle-même pas assez de cadre, de limites intérieures et que cela l'a aussi conduite à s'attacher à l'ex-conjoint qui, lui, apportait un cadre, au départ rassurant, puis rapidement étouffant et violent (§ 755).

Juliette explique qu'elle a eu besoin « *d'extériorité* » (§ 727), de prendre du recul pour se rendre compte que ce que faisait l'ex-conjoint n'était pas normal et qu'elle ne devait plus l'excuser ou être empathique envers lui, qu'elle devait aussi se concentrer davantage sur elle-même et ne plus s'oublier, surtout pour elle qui est aussi dans un métier dédié à l'autre. Elle pense que « l'extériorité » qui peut se matérialiser par un simple cours de gym, par exemple, est une occasion de rencontrer d'autres personnes et de garder la possibilité de discuter. Elle sait qu'au sein de l'association, des femmes encore avec le conjoint violent, viennent échanger et que cela les aide. Elle sait aussi que c'est un travail très long (§ 749). Elle ajoute qu'il est important aussi que les violences soient nommées comme telles : « *Oui, qu'il y ait effectivement un extérieur qui viennent dire « ce que vous vivez-là, c'est pas normal »* » (§ 751).

5.6.3.3 Pratiques et ressources pour répondre aux besoins

5.6.3.3.1 Lecture – Bibliothérapie

Juliette indique en riant être « *une feignasse* » (§ 794) qui ne lit pas, pourtant elle lisait beaucoup avant et elle sait qu'elle va devoir reprendre, car elle a un nouveau diplôme à passer dans le cadre de son travail (§ 796). Elle explique que c'est depuis qu'elle est devenue mère qu'elle a moins le temps de lire, notamment : *« quand j'étais plus jeune, j'aimais bien. Oui, j'ai lu beaucoup, beaucoup de bouquins en développement personnel, sur l'astrologie, des bouquins. Oui, je lisais, bah, j'avais que ça à faire quasiment, n'ayant pas d'enfant. J'allais à des conférences, j'allais, non, non, je faisais plein de trucs avant* » (§ 798). Elle dit ne pas lire de livres, mais lire des articles de journaux, par exemple : « *j'aime bien découvrir des choses nouvelles et voilà, lire des articles dans les journaux* » (§ 1065). Elle indique aussi lire des articles sur le développement personnel (§ 1067).

Après sa séparation, Juliette a beaucoup lu : « *du coup, j'ai lu ce bouquin [le livre de Marie-France Hirigoyen] et puis, surtout, j'ai eu la grande chance, quand j'étais plus jeune de faire un peu de développement personnel, tout ça, alors j'avais plein de bouquins sur plein de choses de la vie, des choses un peu mystiques aussi, tout ça, alors je me suis replongée l'année de ma séparation, je me suis replongée. Je me souviens avoir fait beaucoup beaucoup de relecture, en fait, de livres que j'avais déjà lus, mais qui, voilà, dont je me suis réimprégnée* » (§ 778).

Quand elle s'est séparée, ce sont ses collègues qui lui ont offert des ouvrages de Marie-France Hirigoyen, témoignant du fait qu'elles avaient presque toujours su dans quel type de relation Juliette se trouvait (§ 772). Ne se sentant pas prête à les lire à ce moment-là, Juliette les a lus beaucoup plus tard (§ 774).

Juliette explique s'intéresser à la communication non-violente. Elle cite ses auteurs de référence sur le sujet : Marshall Rosenberg et Carl Rogers (§ 278). Juliette évoque à plusieurs reprises « *les pervers narcissiques* », elle nous révèle avoir appris cette notion lors de lectures pendant ses études, donc avant la relation avec l'ex-conjoint (§ 757). Elle indique connaître le terme de résilience pour avoir lu des ouvrages de Boris Cyrulnik il y a longtemps (§ 1077). C'est un concept et un terme qu'elle utilise en permanence dans son travail (§ 1081). Juliette ajoute que ses lectures sur la non-violence l'amènent à penser qu'il est important pour les femmes victimes de violences conjugales de pouvoir poser les mots sur les violences (§ 278).

5.6.3.3.2 Webothérapie – usage des NTIC

Juliette dit lire des articles sur internet (§ 796). Elle y cherche un peu de tout : « *Bah, tout, rien, dès qu'il y a un truc qui me paraît, voilà, intéressant, enfin, c'est pfff, ça peut être un petit détail bête, comme des trucs hyper intellectuels* » (§ 1063). Elle regarde également des vidéos sur internet afin de trouver des ressources apaisantes. C'est ainsi qu'elle a découvert la démarche Ho'Oponopono[8] qui l'a beaucoup aidée (§ 778).

5.6.3.3.3 Autres ressources de l'environnement

Juliette indique qu'avant de rencontrer l'ex-conjoint, elle s'était intéressée à la Kabbale, au sens de la vie et que cette approche spirituelle l'avait nourrie (§ 240). Elle s'était également intéressée à la voyance, car sa grand-mère Juliette (dont elle a emprunté le prénom dans le cadre de notre recherche) pratiquait la voyance. Elle y passait ses vacances étant enfant et elle aimait beaucoup sa grand-mère qui était atypique, comme elle estime pouvoir l'être (§ 240).

Juliette explique que ce qui lui a permis de sortir un peu de l'emprise, c'est le bilan de compétences qu'elle a fait sur les conseils de son chef qui avait un peu connaissance de ce qu'elle vivait et qui était très gentil d'après Juliette (§ 240). A la suite de ce bilan de compétences, elle a développé des stratégies d'évitement des violences (§ 240) et a eu une prise de conscience concernant ce qu'elle vivait au sein de son couple, par la revalorisation d'elle-même (§ 246). Juliette ajoute que ce qui l'a aidée à prendre conscience de la gravité de la situation et à sortir de l'emprise, c'est une amie collègue qui avait elle aussi été victime de violences conjugales et qui lui disait de faire très attention (§ 246).

Et enfin, ce qui lui a permis de sortir de l'emprise, c'est la venue en vacances, chez eux, du fils illégitime de l'ex-conjoint. Juliette s'était prise d'affection pour cet enfant. Dans le même

[8] La démarche Ho'oponopono est une ancienne pratique hawaïenne de guérison et de réconciliation, centrée sur la libération des souffrances émotionnelles, la résolution des conflits et la purification de l'esprit.

temps, elle avait posé un ultimatum au conjoint pour ne plus subir de violences physiques et s'était aperçue qu'il prenait ses distances et avait probablement une maîtresse. Elle n'avait pas fait cas de cette infidélité et considérait que l'essentiel était que la famille reste soudée, mais, il lui a demandé le divorce. Elle s'était alors mise dans une colère noire, avec le sentiment d'avoir tout sacrifié pour finalement en arriver là. Elle s'inquiétait pour ses quatre filles et le fils de son conjoint, dont elle se demandait ce qu'il allait devenir. Elle se disait qu'elle n'arriverait pas à tout gérer : la maison, les enfants, le travail, les dettes. Sa sœur lui a alors dit de la rejoindre pour passer quelques jours « *Et là, l'emprise, elle disparait magiquement, quoi. Je me dis « tu m'auras pas mon coco. Tu m'auras pas, je vais sortir mes griffes »* » (§ 256). Sauf que l'ex-conjoint devient « *redoutable* ». Le frère de l'ex-conjoint rappelle alors à Juliette (il lui en avait parlé deux ans auparavant) que son frère est un « *connard* » et qu'elle doit le quitter. Il l'encourage à avoir ce courage de « *guerrière* », mais elle ne se sent pas là-dedans (§ 256).

La cousine de Juliette a aussi été une ressource pour elle en lui disant que l'existence de cette femme pour qui l'ex-conjoint a quitté Juliette était sa chance de s'en sortir (§ 256). Juliette évoque aussi sa meilleure amie à qui elle confiait sa grande peur de l'ex-conjoint (§ 581). Elle s'est aussi quelquefois réfugiée chez les voisins parce que l'ex-conjoint l'avait frappée et cassait tout dans la maison (§ 626). Comme nous le verrons dans la partie résilience, Juliette a été aidée par ses ami.e.s et cela lui a fait beaucoup de bien (§ 284).

Juliette a un sentiment très partagé vis-à-vis des policiers : « *mais les flics aussi, il y en a des spéciaux, hein* » (§ 626). Elle indique que certains ne la croyaient pas. Elle ajoute combien il est difficile de pouvoir déposer une plainte (§ 626) car les policiers invoquaient le fait qu'elle n'avait pas de preuve de ce qu'elle avançait (§ 628). Elle ajoute que la seule fois où ils ont pris sa plainte c'est quand sa cheffe s'est déplacée pour témoigner du harcèlement que subissait Juliette. C'est à la suite de cela qu'une ordonnance de protection a été prononcée. Cela est très rare dit Juliette (§ 630). Un jour, elle a été tellement choquée de l'attitude d'un policier à son égard, qu'elle lui a demandé s'il avait suivi une formation sur les violences conjugales. « *Et du coup, il l'a super mal pris, le gars. Il m'a dit « Madame, je ne vous permets pas »* » (§ 631). Juliette dénonce le manque de formation dans la Police de quartier, car elle a vu la différence lorsqu'elle s'est présentée à la brigade familiale où ils ont rapidement compris la situation (§ 632). Elle a déposé quatre mains courantes avant le dépôt de plainte pour intrusion dans l'enceinte du logement où elle se trouvait. Elle explique que les policiers la prenaient pour une folle et ne la croyaient pas (§ 256). Le jour de l'intrusion, elle est retournée au commissariat et elle a eu affaire à un brigadier qui a pris les choses au sérieux. Elle suppose qu'il avait été formé (§ 256). Effectivement, les policiers sont allés trouver l'ex-conjoint, afin qu'il ne vienne plus camper devant le logement de Juliette. Dans le même temps, son avocate a obtenu une ordonnance d'éloignement.

Le frère de l'ex-conjoint a également joué un rôle important dans l'aide fournie à Juliette pour prendre conscience de la violence de l'ex-conjoint et du fait qu'elle ne peut compter que sur

elle-même pour faire bien grandir ses enfants (§ 256). La sœur de Juliette a aidé à sa façon, de par son discours féministe (§ 270). Elle l'a aussi beaucoup conseillée quant à la manière de gérer cette situation avec ses enfants. Juliette voulait tout cacher à ses filles, mais sa sœur l'en a dissuadée : « *tu les protèges pas quand tu fais ça. Fais-leur savoir dans quoi tu es* » (§ 270).

Même si Juliette préfèrerait faire ses courses dans un supermarché, elle a trouvé du réconfort à bénéficier des restos du cœur pendant un an. Aujourd'hui, elle se rend à l'épicerie sociale où elle paie son panier de courses dix euros. Elle indique le faire pour ses enfants, comme les autres mamans qui s'y rendent (§ 282).

Une éducatrice du Relais des femmes lui a dit qu'elle devrait raccrocher le téléphone quand l'ex-conjoint l'accapare. Elle trouvait cela inimaginable du fait de son éducation. Elle en a alors parlé à sa sœur qui lui a carrément dit de le faire. Alors, elle l'a fait et à ressenti un grand soulagement de s'autoriser à couper court et à retrouver du contrôle (§ 575).

Juliette a aussi fait une thérapie psychanalytique pendant de nombreuses années. Elle a commencé à 26 ans et a poursuivi longtemps, avec différentes psychanalystes, dont une jungienne qu'elle a beaucoup aimée, notamment par l'analyse des rêves qu'elle proposait (§ 284-286). Elle a vu ensuite une psychiatre psychanalyste au moment de la séparation avec l'ex-conjoint. Le choix d'une psychiatre s'est fait en raison de la possibilité d'être remboursée (§ 288). Plus tard, elle a senti qu'elle avait besoin de faire un travail sur son corps et elle s'est orientée vers « *le mouvement de libération des cuirasses* [9]» (§ 289).

5.6.3.3.4 Des ressources au service de la compréhension du traumatisme

C'est une de ses amies qui a permis à Juliette d'avoir un déclic, même si cela a pris du temps. Son amie lui disait d'appeler le Relais des femmes, mais Juliette ne parvenait pas à se sentir concernée, elle n'arrivait pas ou ne voulait pas se voir comme les autres femmes victimes de violences conjugales qu'elle avait elle-même adressées au Relais des femmes (§ 733-740). Elle ne pouvait et ne voulait pas se considérer ainsi car sa mère était [la féministe de la famille] (§741), qu'elle était la première à dire aux femmes de sa famille et à ses amies « *mais te laisse pas traiter comme ça par ton mari* » (§ 741). Juliette avait même entendu sa mère discuter tous les jours avec sa sœur pour lui dire de ne pas se laisser faire par son mari. Alors, forcément, il était impensable pour Juliette, en ayant cette mère-là, d'avoir été victime de violences conjugales (§ 741). Et puis, elle a été reçue par une éducatrice spécialisée de l'association, elle a pu raconter son vécu, elle s'est sentie écoutée. L'éducatrice lui a fait prendre conscience du fait qu'elle avait été victime de violences conjugales et alors elle a

[9] Le mouvement de libération des cuirasses est une approche psycho-corporelle qui vise à libérer les émotions et les tensions stockées dans le corps. Il s'appuie sur la théorie des cuirasses caractérielles de Wilhelm Reich, où les émotions refoulées sont stockées sous forme de tensions musculaires. Les techniques de libération des cuirasses comprennent la respiration consciente, le massage, le mouvement corporel, la verbalisation des émotions et la méditation. L'objectif est de permettre aux individus de se débarrasser des blocages émotionnels et physiques pour améliorer leur bien-être. Cette approche est généralement pratiquée par des thérapeutes formés.

compris qu'elle avait toute sa place en tant que bénéficiaire de l'association : « *Et puis cette écoute, cette écoute, cette, les mots aussi qui rebondissaient. Et bah, tout d'un coup, je me suis dit « ben si, en fait, c'est moi (rire), je suis aussi, j'ai ma place ici, quoi. C'est pas, c'est pas une vue de l'esprit, quoi, c'est pas je viens là pour me faire plaisir ou pour me faire plaindre. Non, non, il est vraiment question d'autres choses, quoi ». Et je pense qu'à ce moment-là, j'ai commencé à me dire : « bah, ma cocotte, t'as du boulot, quoi »* » (§ 741). Quand Juliette dit que les mots rebondissaient, c'est parce qu'à chaque fois qu'elle racontait des scènes de sa vie avec l'ex-conjoint, l'éducatrice posait les mots de violences dessus. Le plus difficile à identifier pour Juliette était la violence psychologique (§ 743). Après que les violences ont été nommées, Juliette explique avoir d'abord été dans le déni, puis dans la tristesse (§ 766). Pour Juliette, prendre conscience qu'elle mettait ses enfants en danger en les exposant à leur père a également joué dans le déclic (§ 753). Elle ajoute que pendant très longtemps elle s'est dit que l'ex-conjoint ne ferait jamais de mal aux enfants et qu'il était inconcevable qu'elle les sépare de leur père. Mais, en discutant de son histoire avec une éducatrice spécialisée du Relais, elle a pris conscience que sa posture et l'emprise qu'il maintenait sur elle mettait aussi ses filles en danger (§ 256).

Lorsque nous demandons à Juliette comment elle a découvert les termes pervers narcissique et emprise, elle nous répond qu'elle a lu et qu'elle a été formée à ces sujets au cours de ses études, puis lors de formations professionnelles, puisqu'elle est assistante sociale (§ 291). Elle évoque le cycle des violences conjugales, la période de lune de miel et de crise, l'espoir qui renait que les choses s'arrangent (§ 483). Nous percevons ici qu'elle connait à la fois la théorie sur le sujet et malheureusement aussi la pratique pour l'avoir vécu. C'est au Relais des femmes qu'elle a appris cela (§ 485) et qu'elle a ainsi pu comprendre ce qu'il s'était joué dans la relation avec l'ex-conjoint (§ 487).

Quand elle a fait sa tentative de suicide au cours de la relation, Juliette a vu une infirmière en CMP. Ce souvenir lui est revenu pendant notre entretien et elle prend conscience que cela a peut-être aussi joué dans la libération de l'emprise (§ 535).

Juliette a déposé une dizaine de mains courantes avant puis après la séparation. Elle explique que le recours à la loi lui a fait du bien et qu'elle a appris cela grâce au Relais des femmes (§ 618). L'ex-conjoint avait tenté d'approcher les enfants alors qu'il en avait l'interdiction. Juliette s'était alors directement rendue au commissariat (§ 618). Sa psychiatre a été la première à l'inciter à aller déposer des mains courantes (§ 622). Cette dernière ne voulait pas la mettre sous antédépresseurs, car elle voulait qu'elle conserve toute sa vigilance. Elle lui a seulement donné des médicaments pour dormir. Quand elle a dû partir à la retraite, elle a confié Juliette à un autre psychiatre, mais cela n'a pas accroché, car il n'avait de cesse de conseiller à Juliette de refaire sa vie avec un autre homme. Or, Juliette n'était absolument pas prête à cela et le lui signifiait en lui rappelant qu'elle sortait d'un traumatisme. C'est finalement la sœur de Juliette qui lui a prescrit des anxiolytiques et antidépresseurs pendant un an (§ 681). Une de ses psychothérapeutes avait un jour téléphoné chez Juliette, car elle

était inquiète pour elle. Elle était tombée sur l'ex-conjoint qui avait alors appris que Juliette consultait une psychologue. Il lui avait interdit d'y retourner s'inquiétant de ce qu'elle pouvait confier à cette dame. Juliette avait donc mis un terme à cette thérapie, alors qu'elle pense que la thérapeute avait bien compris ce qu'il se passait au sein de son couple (§ 729). Cette thérapeute avait d'ailleurs tenté d'alerter Juliette, mais cette dernière ne pouvait pas entendre à l'époque (§ 731). Juliette indique avoir également suivi une rapide thérapie familiale, car ses filles sont encore dans la violence et qu'elle a eu besoin de replacer son rôle de mère de manière saine auprès de ses enfants (§ 768). Une de ses filles a également vu un pédopsychiatre en CMPP, car elle avait véritablement besoin d'aide pour sortir de la violence (§ 770).

5.6.3.4 Apprenance

5.6.3.4.1 Scolarité

Juliette a suivi des études d'assistante sociale : « *j'ai passé un bac économique et social, après, j'ai fait 2 ans de fac en, ça s'appelait à l'époque « sciences humaines et communication », donc, DEUG et puis après, j'ai fait mon école d'assistante sociale, pendant 3 ans. J'ai commencé à travailler comme assistante sociale, en 90, en 90 oui, c'est ça, parce que mon diplôme c'était en 87-90. Et puis après, deux ans après avoir commencé à travailler, j'ai fait un diplôme de sophrologue-relaxologue* » (§ 834). Elle ne se sert pas de ce dernier diplôme en sophrologie, mais elle pense que ses études lui ont donné une certaine posture dans sa vie (§ 834).

5.6.3.4.2 Rapport au savoir

Juliette explique avoir besoin d'apprendre au quotidien : « *Oui, tout le temps. A moi, je suis comme ça. Il faut que je découvre des nouveautés, des nouvelles choses, que j'apprenne dans des nouveaux domaines, voilà, il faut que mon intellect et mon cœur et mon âme soient baignés, ouais, dans du neuf, de la nouveauté, des nouveaux domaines. J'adore, ouais, ouais, j'adore ça* » (§ 1059). Elle a suivi récemment une formation en gestion du stress, par exemple (§ 1021). Elle ajoute que ce sont souvent des rencontres qui déclenchent son envie d'en savoir davantage : « *Oh, bah, en fait, c'est les rencontres, entre, voilà, je vais rencontrer quelqu'un qui va me parler d'un truc. « Oh, oui, ça a l'air super intéressant ». Du coup, je vais chercher sur internet. Voilà, j'ai la curiosité, en fait, hein. C'est une appétence, je sais pas, une envie de connaître, de savoir* » (§ 1061).

5.6.3.4.3 Profession

Juliette est assistante sociale en protection de l'enfance depuis 20 ans. Elle indique adorer son travail, que c'est une vocation et que celui-ci lui a permis de tenir bon (§ 240). Elle occupe depuis quelques mois un poste de cadre (§ 256). Juliette explique avoir accompagné de nombreuses femmes victimes de violences conjugales dans l'exercice de son métier et qu'elle avait la bonne posture pour cela : « *dans mon boulot, quand j'avais des dames qui faisaient mention ou état des choses comme ça, j'étais au top dans la prise en charge, hein. J'avais tout bien, là où il fallait, la bienveillance, la capacité à les accompagner quand il fallait. Des fois, j'en ai accompagnées, voilà, pour faire des démarches, faire des plaintes s'il le fallait* » (§ 764).

Elle explique qu'elle comprenait parfaitement ce que vivaient ces femmes, mais que pour autant, elle ne parvenait pas à s'identifier comme étant une victime de violence. Elle pense même que son métier a fait barrage à cette prise de conscience et l'a maintenue dans le déni (§ 764). Parce qu'elle avait aidé des femmes victimes de violences conjugales, il lui était difficile de demander de l'aide pour ce même motif, alors même qu'elle félicitait celles qui le faisaient (§ 764). Elle ajoute que quand le Relais des femmes s'est créé, cela a beaucoup aidé et qu'elle a adressé de nombreuses femmes vers cette association (§ 764).

5.6.3.4.4 Curiosité

Comme nous l'avons vu précédemment, Juliette explique avoir de la curiosité, une envie de connaître, de savoir. Elle lit beaucoup pour satisfaire sa curiosité et son envie d'apprendre.

5.6.3.4.5 Capacités nouvelles

Juliette explique que son vécu a modifié sa perception des femmes qui élèvent seules leurs enfants et qu'elle est encore plus dans l'écoute et la bienveillance, notamment dans son travail (§ 272). Il y a également des jugements qu'elle n'a plus, des propos qu'elle ne tient plus auprès des familles qu'elle reçoit (§ 276). Elle explique aussi qu'elle ne blâme pas les femmes de se victimiser, car elle sait que ce n'est pas un processus volontaire et que cette étape est aussi nécessaire pour pouvoir se reconstruire (§ 278).

Juliette explique qu'elle considère véritablement l'ex-conjoint comme une personne malade psychiquement et qu'il a besoin d'être soigné comme toute personne malade, quelle que puisse être la maladie qui l'affecte. Elle ajoute que c'est d'ailleurs ainsi qu'elle explique les choses à ses enfants et aux enfants qu'elle reçoit dans le cadre de son travail, pour les apaiser (§ 299).

Juliette a pris conscience qu'elle a été d'abord sous l'emprise de sa mère, puis de celle d'une professeure de yoga, puis de l'ex-conjoint. Elle a perçu la manière insidieuse dont s'installe l'emprise et indique qu'aujourd'hui elle saurait en repérer les premiers signes (§ 585). Elle les énumère : « *Déjà, le premier truc, c'est quand je sens qu'il y a un truc qui est pas juste pour moi. C'est-à-dire où je me dis « oh, ça, ça me plaît pas ». […] Quand s'y associe l'idée que je suis toujours obligée de courber l'échine ou de me mettre en position basse ou d'accepter un truc qui au fond, voilà, pour faire plaisir à l'autre. […] Quand au fur et à mesure, on a moins envie d'aller chez ses amies, parce que l'autre prend tellement l'énergie, capte tellement l'attention, l'amour, qu'en fait, on est, on arrive plus finalement à aller sur l'extérieur. […] Et puis que l'autre soit au centre de tout […] les trucs après, c'est les symptômes, c'est pas des symptômes, c'est des conséquences presque, parce que, la peur, les coups, le machin, enfin bon, tout le cercle de la violence » (§ 587).*

Lors d'un de ses témoignages, un participant a demandé à Juliette comment une femme intelligente comme elle avait pu accepter toutes ces violences. Elle lui a expliqué que l'emprise était un système complexe et qu'il était difficile de l'expliquer. Elle pense aussi que l'intelligence peut rendre finalement plus vulnérable à l'emprise : « *je pense qu'en plus,*

justement, plus on a les moyens de se défendre et l'intelligence, plus on essaye, enfin, moi je me revois, essayer de trouver toujours le moyen de maintenir un certain équilibre, quoi. En me disant, bon, je réfléchissais sans cesse, à la balance, comment je pouvais me mettre, pas me mettre. Mon intelligence, elle était mise au service, finalement, de la relation pathogène » (§ 745).

Juliette a appris à demander de l'aide sans culpabilité quand on ne peut pas réussir à faire quelque chose seule (§ 764).

5.6.3.4.6 Pratiques culturelles et loisirs

Dans le domaine des loisirs, Juliette aime aussi beaucoup nager à la piscine et en mer (§ 784). Elle prend aussi des cours de yoga et d'aquagym (§ 784) et va à sa séance de Mouvement de Libération des Cuirasses (§ 786). Juliette voyage avec ses filles, notamment en Corse. Elle aime aussi faire un spa avec ses amies deux fois par an et jouer du piano. Elle en joue depuis qu'elle est enfant et elle ne se sépare pas de son piano. L'ex-conjoint voulait le vendre, mais elle a toujours tenu bon (§ 790). Elle n'a pas le temps d'en jouer régulièrement, mais elle sait qu'elle reprendra quand ses filles seront grandes (§ 792).

5.6.3.5 Résilience – Rapport à soi et aux autres

Juliette se présente elle-même comme une résiliente : « *Mais, je suis une résiliente, moi. Mais, alors, par contre, le ressort, ce que j'ai observé. Enfin, quoi qu'il a tendance à être un petit peu plus, il se remet un peu mieux ces derniers temps. Mais, il y a eu un moment donné, j'avais l'impression d'être moins, d'avoir moins le rebond* » (§ 1075).

Juliette explique qu'elle ne s'est pas longtemps définie comme victime, car elle a été éduquée pour être une battante (§ 278). Elle indique avoir la capacité d'apprécier les richesses de la vie et notamment ses amitiés (§ 284). Elle explique qu'elle a appris à demander de l'aide à ses ami.e.s, notamment lors de son déménagement et que cela lui a fait beaucoup de bien : « *c'était super sympa, on a passé un moment génial* » (§ 284).

Comme nous l'avons vu dans la section « capacités nouvelles », Juliette mentionne le fait qu'elle serait aujourd'hui capable de repérer les signes de l'emprise. Cette capacité nouvelle permet aussi sa résilience.

Juliette se demande encore comment elle a pu supporter la violence, alors même qu'elle est totalement non-violente, pacifiste, antimilitariste, qu'elle n'a jamais subi de violence dans son enfance et que sa mère a toujours fait de la prévention auprès d'elle concernant les violences conjugales (§ 587). Cette prise de conscience participe aussi de sa capacité à ne plus revivre une telle expérience. Cette conclusion que Juliette tire interroge également quant aux différentes formes de prévention. Au fond, quand la violence physique arrive, il est en réalité déjà trop tard, car l'emprise est installée depuis longtemps et que cette emprise paralyse. La peur s'installe et partir devient encore plus compliqué. La prévention devrait sans doute plutôt consister à permettre de repérer les signes avant-coureurs de l'emprise et des violences psychologiques. D'ailleurs, elle a été avec un homme récemment qui a présenté des signes de

cet ordre, alors elle a rapidement coupé court. Elle ajoute qu'elle sait repérer les signes d'abus dans sa vie privée et aussi au travail (§ 701). Elle ajoute qu'elle a appris à mettre des limites. Elle trouve cela un peu dommage d'une certaine façon, car cela freine son élan spontané d'aller vers les autres, d'être dans l'ouverture, mais elle se protège et finalement, elle ne conserve que les liens qui font du bien (§ 703), où elle peut recevoir en échange de ce qu'elle donne.

Juliette relate des discussions qu'elle avait avec ses filles après la séparation. Elles lui remémoraient des événements passés avec leur père, des choses « *bizarres* » qu'il pouvait faire et elles s'en moquaient. Le fait que ses filles racontent cela avec humour a beaucoup aidé Juliette : « *Et du coup, c'est comme si à nous toutes, on s'était un peu reconstruites, un peu reconstruit l'histoire, mais le fait de mettre de l'humour, on l'a mis un peu à distance* » (§ 711). Elle raconte une scène où une des plus jeunes filles avait renversé son bol de céréales par terre et où l'ex-conjoint, lui avait dit de les manger par terre. Comme il se trompait souvent dans les articles, il disait « la bol ». C'est sur ce point que les filles de Juliette se moquaient et pouvaient ainsi raconter cette scène violente en la tournant en dérision, en la rendant ridicule et ainsi en la mettant à distance (§ 713).

Elle explique aussi qu'à présent, elle se sent responsable d'elle-même, de ses enfants et qu'elle souhaite avancer : « *c'est une période de ma vie, mais j'ai envie d'en vivre une autre, quoi. J'ai envie de, ouais, de déployer mon être, d'avancer, de faire des belles choses, de guider des enfants, surtout parce qu'ils en ont énormément besoin* » (§ 768).

Aujourd'hui, Juliette explique évaluer ses zones de fragilité et dit ne plus supporter la violence : *une scène violente extérieure, qui est dehors, bababa, j'ai le cœur qui bat, je me sens pas bien, j'ai qu'une envie c'est de pas y aller, c'est d'aller ailleurs. Voilà. Je ne supporte plus la violence, mais vraiment, c'est épidermique, quoi. Je ne peux plus, je ne fais pas face, c'est comme si le ressort, il rebondit plus* » (§ 768). Du point de vue de son rétablissement, Juliette explique qu'en dehors de l'emprise qui se loge encore sur le plan financier, elle se sent bien : « *Moi, je pense qu'au niveau de ma personnalité, j'ai rétabli ma personnalité, ça, c'est sûr, c'est-à-dire que je suis une fille joyeuse, je me sens, la plupart du temps joyeuse, je suis quelqu'un d'entreprenant, donc voilà, je sais, je sais ce que j'ai à faire et je le fais, donc ça, voilà, c'est rétabli, ça.* » (§ 800). Elle ajoute que pour ce qui concerne l'emprise qui est encore présente en raison des problèmes financiers, elle a compris, conscientisé et va donc pouvoir mieux la gérer (§ 802).

Dans son rapport aux autres, Juliette a connu d'autres hommes après la relation violente, mais elle se rend compte que tant qu'elle n'aura pas cette paix intérieure concernant sa relation aux hommes, elle ne pourra pas avoir de relation saine et stable. Et puis, elle estime qu'à 50 ans, elle est devenue plus exigeante, notamment sur le fait de ne pas vouloir d'un homme qui fait des fautes d'orthographe (§ 808). Elle a aussi récemment coupé un lien pour se protéger (§ 810). Elle qui était très ouverte et qui acceptait les autres même avec leur part d'ombre, elle se protège maintenant et est devenue plus méfiante. C'est un regret, car son ouverture

d'antan lui a permis d'aider beaucoup de gens, mais à présent elle dit faire la passoire, avoir un filtre et ne plus vouloir prendre que le bon et se protéger du mauvais (§ 816).

Dans son rapport à elle-même, Juliette pense qu'elle avait une faille narcissique au départ et que cela pouvait la rendre plus fragile. Avec le recul, elle estime que pour avoir une relation saine avec quelqu'un il faut s'aimer soi-même suffisamment. Aujourd'hui, elle s'aime bien (§ 814).

5.6.3.6 Usages des nouvelles compétences acquises : engagement, réorientation professionnelle, don et contre-don.

Juliette se sent engagée dans la communication sur les violences conjugales. Elle propose donc régulièrement de témoigner (§ 745) lors de conférences, pour sensibiliser les professionnel.le.s, notamment en leur demandant de ne plus accuser les victimes de se victimiser (§ 278). Elle explique aussi que l'on ne tient pas suffisamment compte de l'impact des violences conjugales sur les enfants et qu'heureusement le Relais des femmes attache beaucoup d'importance à leur suivi (§ 278). Juliette regrette de ne pas pouvoir agir plus haut : « *il faudrait que je puisse être dans des instances où on prend des décisions, où on prend des orientations politiques, des orientations où on va dire « voilà, ce qu'il faut pour ces personnes qui vivent ça, c'est vers ça qu'il faut aller »* » (§ 830).

Elle explique qu'elle utilise ses compétences, connaissances et son potentiel pour aider d'autres personnes qui ont vécu la même chose, mais elle aimerait pouvoir faire davantage. Elle voudrait par exemple aller voir un député pour que la loi change quant à la solidarité des dettes au sein d'un couple séparé (§ 830).

Juliette relate un échange professionnel la veille de notre entretien où elle a alerté le psychiatre d'une personne qu'elle suit sur le fait que cette personne avait été victime de violences intra-familiales. Elle a questionné le psychiatre à savoir s'il s'était intéressé au lien d'emprise, etc. Elle indique qu'elle n'aurait pas posé ce genre de question avant, mais qu'aujourd'hui, elle connait assez le sujet pour se sentir capable de l'aborder auprès d'autres professionnel.le.s (§ 820).

Elle accompagne toujours des femmes victimes de violences conjugales, même si elle le fait moins depuis qu'elle est cadre. Elle explique qu'elle n'a pas forcément besoin de poser tous les mots, que beaucoup de choses passent par le regard et qu'il y a sans doute quelque chose de l'ordre de la reconnaissance de l'autre, de son vécu (§ 824). On retrouve ici l'idée d'un « radar » qui permettrait aux personnes résilientes de se reconnaître. Pour autant, elle n'a jamais dit qu'elle avait aussi été victime de violences conjugales, par peur qu'on lui colle une étiquette au travail et qu'elle soit mal perçue : « *c'est triste à dire, mais dans la société, une femme qui a été battue, victime de violences, etc., etc., malgré tout, elle est considérée comme faible* » (§ 826).

Juliette insiste sur l'importance d'agir au niveau sociétal pour lutter contre la violence. Elle évoque des figures emblématiques : Martin Luther King, Gandhi. Elle ajoute que lutter contre

la violence doit commencer par la protection des enfants, car les hommes violents sont pour la plupart d'anciens enfants qui ont eu des traumatismes. Elle questionne les soins psychologiques et psychiatriques pouvant leur être apportés (§ 278).

5.6.3.7 Conclusion : profil apprenant et résilient

Juliette est un cas qui interroge à plusieurs égards. En effet, de par sa formation d'assistante sociale, antérieure aux violences, de par également la prévention faite par sa mère sur les violences conjugales, de par son métier qui a consisté pour beaucoup à accompagner des femmes victimes de violences, on pourrait penser que les facteurs de prévention étaient suffisamment conséquents pour lui permettre de ne jamais tomber sous l'emprise d'un homme violent. Pourtant, pendant toute la relation, Juliette n'a jamais parlé des violences dont elle était victime. Elle connaissait le Relais des femmes, y avait adressé de nombreuses femmes, mais elle ne pouvait se percevoir comme telle et donc s'y présenter en tant que victime. Ce n'est d'ailleurs pas elle qui a mis fin à la relation violente avec l'ex-conjoint. C'est lui qui est parti avec une autre femme. Ce n'est donc qu'à postériori, avec l'aide d'ami.e.s, de collègues, de sa famille, de psychologues, d'éducatrices spécialisées, etc. qu'elle a pu poser le mot violences sur ce qu'elle avait vécu. Par la suite, elle a relu des ouvrages qu'elle avait lus pendant ses études et d'autres qui lui ont été recommandés et même offerts. Elle est ainsi parvenue à sortir du déni et à associer la théorie à son expérience. Ainsi, nous pouvons dire que l'apprenance de Juliette qui l'amène à s'intéresser à plein de sujets différents et qui était déjà présente avant les violences lui a permis de se rétablir, mais pas d'échapper à une situation de violences conjugales au sein de laquelle l'emprise a été si forte qu'elle n'a pas pu définir la relation comme étant violente. La connaissance même du sujet n'a pas suffi. Pour autant, aujourd'hui, elle souhaite partager ses connaissances tant théoriques qu'expérientielles, afin de faire changer le regard de la société et des professionnel.le.s sur les violences conjugales. Si nous pouvons conclure que l'apprenance de Juliette a grandement contribué à son parcours de résilience, nous nous interrogeons cependant sur les formes de prévention possibles.

Emergence ou continuum d'apprenance ?	Du point de vue du rapport à la lecture et à internet et donc aussi aux apprentissages par ce biais, nous sommes sur un continuum d'apprenance.
Durabilité de l'apprenance	Nous relevons une durabilité de l'apprenance par le biais de lectures et de recherches sur internet.
Apprenance thématique ou généralisée ?	Juliette présente une attitude d'apprenance plutôt généralisée. Lors du traumatisme, l'apprenance de Juliette est devenue assez thématique, puisque tournant autour de la question des violences conjugales.
Autodirection des apprentissages ?	Les apprentissages de Juliette sont assez autodirigés.
Quelles situations d'apprentissage ?	Juliette a appris en milieu informel de manière autodirigée.

	Elle a également appris en milieu plus formel avec l'aide de professionnelles spécialisées, dans le cadre de ses études et de son travail.
Quel apport de l'apprenance à la résilience	Il apparaît que l'apprenance de Juliette et ses pratiques apprenantes ont grandement contribué à son rétablissement et à sa résilience par la compréhension du traumatisme que la recherche de connaissances a pu apporter.

5.6.4 Vanille

Circonstances de la participation et ressenti face à la recherche :
Nous avons rencontré Vanille pour un entretien en face à face chez elle. Puis, nous avons complété ce premier entretien par un second entretien téléphonique.

Pendant sa prise en charge par l'association, Vanille avait déjà informé les éducatrices qu'elle serait partante pour témoigner ou participer à une convention ou autres pour parler des violences conjugales : « *j'avais dit à la maison « le jour où je m'en vais, le jour où j'ai mon appartement et tout ça, je serai là, s'il y a besoin pour un témoignage ou pour une convention, je ne sais pas, quoi que ce soit qu'il y ait besoin d'anciennes femmes qui ont vécu ça, j'ai dit « moi, je suis là, je suis là », je l'ai toujours dit à mes éducatrices, j'avais dit « je serai là, parce qu'il faut en parler » et je trouve encore dans notre société, c'est tabou de parler de ça, alors que ça ne devrait pas, ça ne devrait pas et voilà* » (§ 683).

5.6.4.1 Informations générales

Age	Entre 36 et 45 ans
Durée depuis la séparation	Entre 2 et 4 ans
Durée de la relation	Entre 6 mois et 2 ans
Durée des violences	Entre 6 mois et 2 ans
Enfants avec le conjoint	Non
Score au questionnaire sur les violences subies	40/98
Autres violences rapportées	Le conjoint s'en est pris une fois à l'enfant de Vanille. Vanille était dépendante financièrement.
Conclusion sur les violences rapportées	On note des violences psychologiques, économiques indirectes, une fois des violences sur l'enfant de Vanille, verbales et physiques. Absence de violences sexuelles.
Score au CD-Risc	87/100
Conclusion CD-Risc	La plus grande force réside dans le pôle contrôle/sens et également l'acceptation du changement / les relations sécures.

	La plus grande faiblesse se situe dans la tolérance aux affects négatifs et au stress. Le score général est en quartile 3 médian.

5.6.4.2 Récit de vie

5.6.4.2.1 Enfance et histoire familiale

Vanille indique avoir vécu une enfance difficile « : *Oui, mais dès que je suis née, c'était déjà difficile (rire). J'ai eu une enfance un peu difficile, enfin un peu difficile…bah, moi, pour moi, c'est difficile pour une enfant. Oui, dès le début de ma vie, ça a été difficile* » (§ 731). Sa mère l'a laissée à son père alors qu'elle n'avait que 18 mois (§ 735). Dans un premier temps, elle a donc été élevée uniquement par son père et ses tantes. Elle a rencontré sa mère à l'âge de 34 ans (§ 733-735). Son père a refait sa vie quand elle avait deux ans et cette femme est devenue sa mère de cœur (§ 737). Puis, elle a eu un frère de cette union et son père s'est séparé. Elle s'est à nouveau retrouvée seule avec lui (§ 739) à l'âge de 12 ans (§ 741). C'est là qu'on lui a dit que cette femme n'était pas sa véritable mère : « *Mais, jamais ça m'a effleuré l'esprit que je sois pas sa fille, mais pas du tout et une fois mon père, il me dit « bah, tiens, il faut que tu t'asseyes, on a quelque chose à te dire* » (§ 743). Elle a continué de voir celle qui, pour elle, est sa maman, un week-end sur deux, alors même qu'elle ne l'a pas adoptée et a refait sa vie et eu d'autres enfants. Pour Vanille, les enfants de cette femme sont ses frères (§ 747). Son père a également refait sa vie et a eu une fille qui a 20 ans (§ 753).

Vanille a retrouvé celle qu'elle nomme sa « *mère naturelle* », qui a eu d'autres enfants. Elle a quelques nouvelles via Facebook (§ 753). Sa mère raconte qu'on lui aurait dit que sa fille était morte, ce qui l'aurait conduite à quitter la France pour la Belgique où elle vit encore. Cette version n'est pas celle de son père, ni de ses tantes (§ 759).

Son enfance a été ponctuée d'adaptations face aux multiples rencontres et séparations de son père avec des femmes qui avaient déjà des enfants et qui venaient vivre dans la maison de son père (§ 761-763) : « *J'en avais marre, mais en tant qu'enfant, j'avais pas mon mot à dire* » (§ 765).

5.6.4.2.2 Histoire des violences et de la sortie des violences

Vanille a emménagé avec l'ex-conjoint violent 15 jours après l'avoir rencontré (§ 300). Elle explique cet empressement du fait qu'elle était dans une situation très précaire. Elle ajoute que cela a permis à l'ex-conjoint d'avoir de « *l'emprise* » sur elle : *« il avait déjà de l'emprise sur moi puisque c'était SON logement, je venais CHEZ LUI* » (§ 304).

Vanille indique que les violences se sont installées « *progressivement* » et insidieusement. Au début, il semblait charmant, attentionné, il proposait de l'accompagner pour faire les courses, mais au fil du temps, il installait son emprise sur Vanille, qui n'a ensuite plus eu la possibilité de sortir seule (§ 621).

L'ex-conjoint surveillait ses appels téléphoniques : les interlocteur.rice.s et la durée des appels. Il restreignait fortement ses appels (§ 243). Il en était de même pour ses sorties. Il lui disait : « *c'est moi qui décide quand tu vas les voir et quand tu vas les voir, c'est de telle heure, à telle heure et tu dois être rentrée à l'heure que moi, je dis* » (§ 245-247). Il lui interdisait aussi de parler et même de dire bonjour aux personnes vivant dans le même immeuble qu'eux (§254). Il la comparait aux autres femmes et notamment à son ex-femme et critiquait tout ce qu'elle faisait (§ 264). Elle n'avait pas le droit de porter des jupes courtes ou de décolletés et elle ne devait regarder personne dans la rue (§ 290). Il était extrêmement jaloux et suspicieux. Elle n'avait même pas le droit d'ouvrir les volets. Il lui envoyait énormément de messages et l'appelait très fréquemment la journée pour la surveiller (§ 339). Elle n'avait pas le droit de sortir, en dehors du fait d'accompagner son enfant à l'école. Pendant ce trajet, elle devait d'ailleurs rester au téléphone avec le conjoint qui la surveillait à distance (§ 358). Il l'insultait en supposant qu'elle avait fait la « *pétasse* » devant l'école de son fils (§ 413), par exemple. Une fois, il l'a même enfermée dans l'appartement et lui a dit qu'elle n'emmènerait pas son fils à l'école ce jour-là (§ 461). Il critiquait sa façon d'élever ses enfants, etc. mais devant d'autres personnes il jouait le compagnon normal (§ 332). Il y a eu de la violence physique trois ou quatre fois : des empoignades et bousculades principalement. Vanille précise que c'était surtout de la violence psychologique (§ 440). Il était dépendant à l'alcool et au cannabis. Vanille devait financer ses consommations quand il avait brûlé tout son argent. (§ 306). Le fils de Vanille a été témoin de ces violences conjugales. En revanche, la fille de Vanille, ayant rapidement trouvé la situation insupportable, est partie vivre chez son père (§ 424).

Vanille a quitté plus d'une dizaine de fois l'ex-conjoint, mais il faisait du chantage affectif pour qu'elle revienne, notamment en menaçant de se suicider (§ 471-475). A l'époque, elle n'avait personne auprès de qui se confier (§ 955). Elle n'en a même pas parlé à sa famille. Elle ne l'a fait que bien plus tard, après la séparation. Ses parents, ainsi que ses frères l'ont presque disputée de ne pas en avoir parlé, mais elle avait peur de le faire par rapport à la réaction de l'ex-conjoint s'il l'apprenait (§ 957).

C'est un peu par un heureux hasard que le déclic a eu lieu et que Vanille a décidé de partir définitivement. En effet, elle est tombée sur un reportage télévisé portant sur les pervers narcissiques, puis sur une publicité pour le 3919 auquel elle a décidé de téléphoner. Elle a eu une conseillère au bout du fil avec qui elle a pu échanger et poser les mots sur ce qu'elle vivait. Tout cela a conduit Vanille à prendre conscience qu'elle devait partir : « *Et tout ça se mélange dans ma tête et je me dis et puis tout, le téléphone, la publicité, j'avais tout qui se mélangeait dans la tête et puis je me dis « il faut que tu fasses quelque chose ». Et du coup, début de semaine et milieu de semaine, j'ai commencé à me dire « mais, il faut que je parte »* » (§ 599). Elle a eu une énième dispute avec l'ex-conjoint, elle a fait ses affaires et elle est partie avec son fils. Elle s'est demandé ce qu'elle allait faire. Elle a réfléchi, puis a appelé le 115 et a obtenu une place en hôtel avec son fils. De ce jour-là, elle n'a plus jamais répondu aux appels téléphoniques de l'ex-conjoint (§ 599). Puis, comme la conseillère du 3919 lui avait transmis les coordonnées de la Maison des femmes, Vanille a décidé de l'appeler (§ 599). Elle s'est aussi

rendue chez une assistante sociale à qui elle a raconté son histoire. Celle-ci a téléphoné au 115 pour leur passer « *une soufflante* » car ils avaient envoyé Vanille et son fils à 50km de chez elle et donc de l'école de son enfant. Elle a été logée pendant 10 jours à l'hôtel, puis a été prise en charge par la Maison des femmes, ce qui a un peu débloqué les choses (§ 605).

Vanille a déposé une main courante deux mois après la rupture, car il lui envoyait des messages menaçants (§ 523). Elle s'est rendue au commissariat, accompagnée d'une éducatrice spécialisée de la Maison des femmes (§ 540), car se sentant fragile, elle en avait fait la demande auprès de l'association.

5.6.4.2.3 Situation sociale, physique et psychologique après le départ

Après le départ, Vanille a présenté des symptômes de stress post-traumatique, principalement des cauchemars pendant lesquels elle parlait dans son sommeil et des flashbacks. Les cauchemars ont pris fin du jour où elle a obtenu son logement. Elle a tout de même conservé certains comportements d'hypervigilance : elle vérifie que sa porte est bien fermée à double tour. Elle a parfois encore des flashbacks, mais elle précise que c'est devenu rare (§ 611).

Après son départ, Vanille avait peur de retomber sur un homme violent, elle les mettait *« tous dans le même sac* » (§ 643). Pourtant, elle n'avait pas connu d'homme violent avant celui-ci, mais elle craignait malgré tout de revivre des violences auprès d'un autre homme. C'est pourquoi, elle préférait rester célibataire (§ 643).

5.6.4.2.4 Besoins ressentis

Après la séparation, Vanille a ressenti le besoin de savoir si les ex-compagnes de son ex-conjoint avaient subi des violences, comme elle. Sur les deux ex-compagnes dont elle avait connaissance, elle a réussi à en contacter une qui lui a raconté son histoire avec cet homme. Elle affirme qu'elle avait vécu des violences plus importantes encore : « *elle m'a raconté. C'était pire que moi. Oui, c'était pire* » (§ 266).

Comme nous avons pu le voir précédemment, Vanille a demandé à se faire accompagner d'une éducatrice spécialisée de l'association pour aller déposer une main courante, car elle craignait d'être mal reçue au commissariat, que l'on mette en doute sa parole, qu'on lui dise que c'était peut-être un peu de sa faute : « *La Police, ils sont bien, mais des fois, dans ces situations-là, on a l'impression que c'est nous, que l'on ment, que l'on envenime les choses et tout ça, et j'avais peur de ça, qu'on me dise « mais, Madame, vous avez pas fait ci et vous avez pas fait comme ci ou comme ça », qu'on me reproche, en fait, que Monsieur ait fait des menaces mais parce que c'est de ma faute parce que j'avais pas fait comme il fallait, en fait. Et je ne voulais pas entendre ça, je ne voulais pas entendre : « mais Madame, il fallait faire comme ça » »* (§ 542). Elle ajoute que la Police manque de formation et « *qu'ils sont un peu démunis aussi. Ils ne savent pas trop* » (§ 546).

Vanille a ressenti le besoin de voir à nouveau du monde et de pouvoir à nouveau faire ce qu'elle veut sans avoir à rendre de compte, sans être forcée d'être accompagnée. Elle exprime son sentiment d'étrangeté dans les premiers temps où elle a retrouvé sa liberté (§ 613).

Vanille indique avoir eu besoin de comprendre ce qu'il s'était joué au sein de cette relation. Pour répondre à ce besoin, elle a beaucoup parlé avec les professionnelles de l'association et c'est en décortiquant son histoire, qu'elle a compris et posé des mots : « *Par la suite, j'ai compris, quand j'étais à la maison des femmes, en en parlant et en décortiquant un peu toutes les situations, tout ce qui c'était passé. Mais, c'est là qu'on comprend qu'on est tombé sur la mauvaise personne* » (§ 623). Elle ajoute : « *Oui, parce que on a besoin de comprendre parce que, quand on est dans la situation, on se dit toujours que c'est de notre faute […] on se dit jamais que c'est de sa faute à lui* » (§ 625). Comprendre que la responsabilité des violences était à attribuer uniquement à l'auteur a permis à Vanille de ne plus se sentir coupable : « *oui, parce qu'on se sent coupable, tout le temps, tout le temps. On se dit « mais, c'est toi, c'est toi qui fais cette situation, c'est ta faute. » Et c'est vrai qu'après, de tout décortiquer, on se dit, mais non, c'est pas moi, c'est pas moi qui suis folle, c'est lui. Mais, c'est vrai qu'il faut un temps, avant de se rendre compte de ça* » (§ 627).

Vanille indique qu'elle s'est sentie mieux quand elle a retrouvé un quotidien et une vie normale, avec des repères et une forme de routine : « *Oui, ça a pris plus de temps, mais après, en fait dès que je suis arrivée ici, j'ai repris mes marques, enfin celles que j'avais dans mes logements que j'avais avant d'être avec lui. J'ai repris mes marques, mes petites habitudes, l'école pour mon fils, la vie du quotidien et c'est ça qui fait avancer, en fait. Tout ça, se remettre dans une vie normale* » (§ 709).

5.6.4.2.5 Pratiques et ressources pour répondre aux besoins

5.6.4.2.5.1 Lecture – Bibliothérapie

Vanille indique lire pour apprendre dans le cadre d'une reprise d'études et ajoute aller régulièrement à la bibliothèque.

5.6.4.2.5.2 Webothérapie – usage des NTIC

Quand nous lui demandons si elle a consulté internet pour rechercher des informations sur les violences conjugales, elle nous répond : « *Jamais, non* » (§ 777), parce que « *Non, pas eu l'idée, enfin j'ai déjà eu l'idée, et puis, pfff, je me suis dit « je suis bien entourée », enfin j'étais bien entourée à la Maison des femmes, dès que j'avais une question, un doute, quelque chose, on m'a toujours bien répondu, tout ça. J'ai pas eu, enfin, j'ai pas ressenti le besoin d'aller voir, d'aller chercher des informations sur internet* » (§ 779), « *Voilà, ouais, j'avais pas. Oui, non, j'avais pas besoin. J'y ai pensé et puis après. Au début, au début quand j'ai été prise en charge et puis après, bah, on répondait à tout, à toutes les questions que j'avais, que je me posais tout ça, j'étais bien entourée, enfin, j'en n'ai pas ressenti le besoin d'aller chercher des compléments* » (§ 781). Vanille a pu répondre à son besoin de compréhension en échangeant avec les éducatrices spécialisées de l'association.

Pourtant, pour les autres sujets, elle va sur internet : « *Je suis souvent sur internet. J'aime bien regarder, enfin tout et n'importe quoi. Je regarde un peu de tout* » (§ 757).

5.6.4.2.5.3 Autres ressources de l'environnement

Quand Vanille quittait le conjoint, elle appelait parfois le 115 en expliquant qu'elle était à la rue avec son fils, mais elle ne précisait pas qu'elle était victime de violences conjugales (§ 481). C'est aussi au 115 qu'elle s'est adressée le jour de son départ définitif (§ 599). D'ailleurs, elle avait peur d'y être « *grillée* » à force d'allers-retours entre le domicile du conjoint et l'hôtel (§ 601). Elle ne sait plus comment elle a eu connaissance du 115. Elle pense que c'est en voyant une publicité à la télévision (§ 603).

5.6.4.2.5.4 Des ressources au service de la compréhension du traumatisme

Vanille a vu la psychologue de l'association 4 ou 5 fois, parfois seule, parfois avec ses enfants (§ 559) pendant 8 mois, soit la durée de la prise en charge par l'association. Ils ont également participé à des ateliers parents-enfants (ayant été victimes de violences conjugales) au sein de l'association (§ 561).

Vanille indique qu'avoir parlé avec d'autres femmes ayant été victimes de violences conjugales l'a aidée à se sentir mieux : « *quand on est logé, on est avec plusieurs mamans, plusieurs femmes. On en parlait déjà, déjà ça, indirectement on fait aussi une thérapie en même temps, en parlant de ce qu'on a vécu entre les femmes. Déjà, ça aide aussi, ça* » (§ 565). Elle ajoute que son fils a aussi pu en discuter avec d'autres enfants qui avaient été aussi témoins de violences conjugales : « *mon fils, il en a parlé souvent avec d'autres enfants qui avaient vécu « oui, moi, il était comme ça, mon papa il était comme ci »* (§ 567). Vanille ajoute que cela lui a permis de ne plus se sentir seule face à la violence conjugale et de comparer son histoire avec celle des autres *: « ça m'a apporté quand même, en me disant « bah, il y a pas que moi qui ait vécu ça ». Mais, c'est vrai que ça apporte d'échanger, de dire « bah, moi, je l'ai vécu comme ça », le temps – enfin, moi, c'était qu'un an- mais, il y a des femmes, c'est 20 ans ou 25 ans. Et on compare et c'est vrai que ça apporte beaucoup* » (§ 567). Elle s'est dit que d'autres femmes avaient vécu des violences plus graves que celles qu'elle avait subies, mais surtout le fait de parler de ce qu'elles avaient vécu leur permettait peu à peu de digérer le passé, afin de pouvoir regarder vers l'avenir : « *Oui, malheureusement, j'étais pas la seule et que à plusieurs degrés, il y avait pire que moi, moins pire que moi, enfin, je veux dire quand on parle avec les autres femmes « tiens bah, moi, j'ai vécu ça ou ça, mon mari, il faisait ci ou ça et toi, tu avais quoi, tu avais le droit de faire quoi ? » et on compare et ça aide à avancer. Bien qu'on revient dans le passé, mais je me dis, c'était, on revenait dans le passé pour pouvoir l'enterrer et c'était un mal pour un bien d'en parler. Comme on disait, il fallait exorciser un peu tout ça pour pouvoir avancer après, dans le futur, je pense que c'était ça* » (§ 573).

Comme nous le mentionnions précédemment, Vanille est partie définitivement suite à une prise de conscience grâce à un reportage télévisé sur les pervers narcissiques, puis par l'apparition d'une publicité pour le 3919 et enfin en téléphonant à cette ligne d'écoute : « *Alors, ce qu'il s'est passé, alors, je ne sais pas, mais moi, je me dis, c'était peut-être le destin*»

(§ 593). En voyant ce documentaire, il lui a semblé reconnaître l'ex-conjoint « *Et je regarde le reportage et puis je sais pas, je me suis dit « c'est bizarre, ça lui ressemble » […] Il y avait des points qui concordaient* » (§ 597). Puis, le lendemain, elle a vu une publicité pour le 3919 : « *et comme un fait exprès, il y a cette pub qui passe « violences conjugales, appelez le numéro de téléphone le 3919 » et la pub, elle dure, j'avais l'impression qu'elle durait longtemps et pour te dire « t'as vu regarde, regarde, c'est peut-être pour toi » » (§ 597).* Elle a alors téléphoné au 3919 où l'écoutante lui a confirmé qu'elle était victime de violences conjugales et qu'elle devait partir : « *elle m'a dit : « mais dès que vous pouvez partir, partez ! » […] et je me suis dit « mais, il y a un problème ». Et c'est vrai que j'ai pris conscience* » (§ 597). Vanille regrette que la publicité pour le 3919 ne présente que des violences physiques : « *Oui, voilà, il n'y a que ça qu'on voit dans la pub, parce que les autres, c'est vrai que c'est un peu plus difficile à démontrer* » (§ 727).

Quand elle avait un moment plus difficile, notamment quand elle se sentait seule le soir et que les enfants étaient chez leur père, elle avait besoin de parler, elle avait peur aussi de retourner auprès de l'ex-conjoint violent, alors elle téléphonait à son éducatrice spécialisée de l'association et cette dernière lui apportait écoute et conseils pour se sentir mieux et ne pas retomber entre les griffes de l'ex-conjoint (§ 613). Elle la conseillait en lui disant : *« va voir des ami.e.s, pense à autre chose, pense pas à lui, laisse de côté* » (§ 615). Vanille indique que « *c'étaient des bons conseils* » (§ 615) dans les moments de doute qu'elle a pu connaître, car parfois elle se demandait ce qu'elle allait « *faire sans lui* » (§ 615).

Vanille explique qu'au sein de l'association, on lui a rappelé ce que devait être une relation normale, ce que faisait un homme normal et que ce que faisait l'ex-conjoint n'était pas normal. Le curseur de la normalité et de l'acceptabilité a ainsi été replacé (§ 635), car au sein de ce genre de relation, Vanille ajoute qu'on ne sait plus distinguer ce qui est normal de ce qui ne l'est pas, qu'on trouve que tout est normal (§ 637).

5.6.4.2.6 Apprenance

5.6.4.2.6.1 Scolarité

Vanille a été élève au sein d'un collège « *un peu sensible* » (§ 769) où elle n'excellait pas en 6ème et 5ème. Puis, elle a changé de collège : « *j'ai fait 4ème, 3ème où j'ai bien travaillé parce que j'avais ma belle-mère, ma deuxième belle-mère qui était derrière moi, qui me disait « il faut travailler à l'école »* » (§ 769). Elle a eu son brevet des collèges, puis « *ça s'est dégradé un peu* » (§ 769). Elle a fait un BEP sanitaire et social, mais après deux ans, elle en a « *eu marre de l'école* » (§ 769) et a *« tout laissé tomber* » (§ 769). Elle avait envie de s'amuser et en avait marre de la maison et de l'école, car son père venait de se séparer. Elle devait aussi garder sa petite sœur et donc ne cherchait pas de travail ni n'allait à l'école. Elle est alors partie vivre avec celle qu'elle considère comme sa maman, pendant deux ans. Elle a trouvé du travail et pris son indépendance. Elle était déjà avec le père de ses enfants avec qui elle est restée 15 ans (§ 769).

5.6.4.2.6.2 Reprise d'études

Voyant qu'elle ne trouvait pas trop de travail, Vanille a pensé à reprendre ses études. Elle a donc récemment fait un bilan de compétences (§1183) qui, à la suite de tests, l'a orientée vers un métier du social qu'elle ne connaissait pas.

Elle a donc repris ses études : « *le diplôme que je fais c'est TISF technicienne d'intervention sociale et familiale* » (§ 1163). « *ça correspondait vraiment à mes attentes et du coup bah, je me suis lancée* » (§ 1191). Vanille explique cette nouvelle orientation professionnelle par le fait de son « *parcours de vie* » (§ 1199) : « *suite à mon parcours de vie, je me suis dit bah, j'aime les enfants, j'aime le social, j'aime enfin, aider les gens* ». Cette nouvelle orientation est ce qui correspondait le plus à ses envies précise-t-elle (§ 1207). Elle explique cette nouvelle orientation professionnelle par son parcours personnel de ces dernières années et par le fait qu'on l'ait aidée : « *il s'est passé des choses et ben on m'a aidée* » (§ 1231), « *mon parcours de vie a appuyé encore plus cette envie d'aider les gens* » (§ 1343).

Comme elle avait 17 de moyenne à son CAP (§ 1099), cela la met un peu plus en confiance concernant sa reprise d'études, même si cette confiance en elle reste « *mitigée* » (§ 1123), mais elle compte faire son maximum pour réussir cette reprise d'études : « *Je mets toutes mes chances de mon côté et puis on verra bien »* (§ 1135). Elle s'est sentie un peu perdue au début, mais elle a hâte de commencer son stage en centre maternel (§1139-1151).

Vanille indique prendre plus ou moins de plaisir dans sa formation, cela dépend des enseignements, des jours, de son niveau de fatigue (§ 1623-1627). Elle évoque la difficulté à se remettre dans le rythme quand on a été inactif, mais elle ajoute qu'elle s'accroche pour y arriver : « *Quand on est resté inactif pendant longtemps […] il faut un temps d'adaptation, un temps de reprendre ton rythme euh, des habitudes et tout ça, mais enfin, y a des moments où c'est un petit peu dur, mais je m'accroche (rire)* » (§ 1631).

5.6.4.2.6.3 Rapport au savoir

Vanille indique qu'elle s'est souvent débrouillée seule pour apprendre, en allant chercher l'information : « *dans la vie, j'ai appris un peu seule en fait. Je me suis un peu débrouillée […] en glanant un peu des informations à droite à gauche* » (§ 1319). C'est auprès d'ami.e.s et de membres de sa famille qu'elle s'est tournée : « *Avec des amis, les copines, quelque chose comme ça. Mais enfin comme y a les membres de ma famille, mais pas comme les parents, mais mes tantes, mes oncles, les expériences qu'ils avaient* » (§1323).

Elle précise que cette capacité à se débrouiller seule lui vient de l'enfance : « *Déjà dès la naissance, je me suis toujours débrouillée toute seule parce que j'avais des parents qui étaient pas tout le temps là* » (§ 1339), « *Dès mon plus jeune âge, j'ai eu à ce moment, vous voyez la clé autour du cou et puis tu rentres à la maison et tu te débrouilles et ben moi j'ai connu ça c'était euh, dès mon plus jeune âge j'ai dû me débrouiller toute seule parce que les parents, ils partent au travail et ben voilà et ce qui fait que je suis comme ça aujourd'hui* » (§ 1343).

Vanille indique aimer apprendre de tout : « *De tout (rire) ouais de tout. C'est variable, mais tout ce que je peux apprendre je l'apprends* » (§ 1483). Elle indique que pour apprendre, elle lit : « *Et ben, oui là je lis. Et dans la formation que je suis ben il faut lire pour apprendre plein de choses* » (§ 1487). Elle indique qu'elle doit rester en veille sur les évolutions de son métier : « *c'est ça se cultiver, mais soi-même ou avec les autres, se cultiver avec internet et chercher tout ce qui peut apporter aussi à notre futur métier. Et on nous dit toujours d'être dans la formation, renseignez-vous ; il y a des lois qui changent. […] Il faut être au courant* » (§ 1491). Elle ajoute multiplier les canaux d'apprentissage : *« Et tous les moyens sont bons pour se cultiver. On regarde la télé, des documentaires, moi je dis que je vais à la bibliothèque* » (§ 1499). Vanille fait usage d'internet notamment pour faire des recherches dans le cadre de sa formation : « *Alors souvent je fais des recherches par rapport à mes cours* » (§1531).

Vanille apprend aussi en regardant des documentaires à la télévision. Elle regarde notamment les reportages « Le chemin de l'école » où on voit des enfants du monde entier réaliser de longs trajets pour se rendre à l'école : « *Je regarde ça et dès que je vois quelque chose qui m'intéresse et je regarde* » (§ 1519). Elle aime regarder ce qu'il se passe à l'étranger, car cela permet de comparer et de se rendre compte que l'on n'est pas mal loti : *« il y a beaucoup de reportages à l'étranger et tout ça et je regarde comment eux ils fonctionnent et comment nous on fonctionne et enfin je me dis-moi, on est toujours en train de se plaindre, se plaindre de quelque chose, mais on a quand même beaucoup de choses à disposition pour être bien* » (§ 1523). On perçoit ici une manière assez résiliente de voir le monde et sa propre vie.

Vanille perçoit les connaissances comme des choses à partager, à transmettre et à recevoir : « *Et enfin, je dirais pas que c'est inné, mais enfin je vais dire que ce sont des choses pourquoi ne pas les partager avec […] des gens enfin, ils peuvent nous apprendre aussi* » (§ 1551). Elle est contente d'apprendre et mesure que l'on apprend tout au long de la vie : « *Bah je me dis, bah, voilà, je suis contente d'apprendre tous les jours, et je crois qu'on n'a jamais fini d'apprendre* » (§ 1591). Elle parle de satisfaction et d'épanouissement dans l'apprentissage quotidien : « *Bah oui, ça construit, enfin, ça me construit, c'est un épanouissement, c'est-à-dire enfin, je connais ça, je connais ça, une personne qui pose une question ou quelque chose, vous pouvez l'aider, répondre à sa question ou à ses questions, des interrogations, tout ça, ouais c'est une satisfaction de savoir des choses* » (§ 1603).

5.6.4.2.6.4 Profession

Vanille était auparavant assistante maternelle et ATSEM, et elle a donc repris ses études pour travailler dans le social.

5.6.4.2.6.5 Curiosité

Afin de mieux comprendre ses cours, Vanille n'hésite pas à poser des questions aux enseignant.e.s et à aller chercher des compléments d'information sur internet. Avant sa formation, Vanille utilisait internet pour le quotidien : consulter son compte bancaire, trouver des recettes de cuisine à réaliser avec ses enfants… (§ 1539).

5.6.4.2.6.6 Capacités nouvelles

Au sein de l'association, Vanille a pu échanger avec d'autres femmes ayant été victimes de violences conjugales. Elle a alors pris conscience de l'ampleur du phénomène : « *Bah, malheureusement, on n'est pas seules à avoir vécu ça et qu'il y en a malheureusement encore beaucoup, mais quand on n'est pas dans cette chose-là, on s'imagine pas qu'il y a autant de femmes qui subissent ça. […] et quand je suis tombée dans l'association, c'est là que je me suis dit « mais, il y a autant de femmes qui sont victimes de ça ? » Et c'est là qu'on prend conscience qu'il y a vraiment un problème dans notre société* » (§ 571).

Vanille indique que grâce aux échanges avec la psychologue de l'association, elle sait désormais être vigilante quant aux signes avant-coureurs de violences chez les hommes, notamment : possessivité, proposition de tout faire ensemble, de s'installer chez lui très rapidement (§ 643) : « *la psychologue disait « un homme qui est comme ça, on le voit tout de suite au premier abord, avec certaines questions, certaines interrogations, des choses comme ça et on arrive tout de suite à déceler si c'est un homme, bon, bien ou pas, mais qui est comme ça ou pas* » (§ 641). Elle estime que cette nouvelle compétence a été protectrice pour elle : « *ça m'a permis de pas aller avec des personnes avec qui je pense que ça n'aurait pas été »* (§ 643).

Vanille indique qu'elle a toujours été dans l'analyse, mais qu'elle est à présent plus vigilante aux bruits et événements qui l'entourent : « *un bruit dans la rue, une personne qui va parler fort, je vais être plus interpelée qu'avant »* (§ 693).

Vanille ajoute qu'on lui a souvent dit que les violences psychologiques étaient méconnues et qu'on ne connaissait souvent que les violences physiques, alors que les violences psychologiques sont souvent présentes : « *on m'a toujours dit, c'est souvent les violences physiques qui sont toujours plus connues que les violences psychologiques. C'est moins reconnu et pourtant il y en a.* » (§ 723). Elle ajoute qu'elle a appris qu'il existait différentes formes de violences conjugales : « *Oui, en fait, moi, j'ai posé le mot dessus quand j'ai eu l'intervenante, quand j'ai appelé le numéro et qui m'a dit « mais vous êtes victime de violences psychologiques » et elle m'a dit « oui, ce que vous venez de me décrire, c'est ça ». Et pour moi, il y avait que les violences physiques, il n'y en avait pas d'autres, pas d'autres choses. Et après, c'est vrai, quand on a fait des ateliers, on a vu qu'il y avait les violences physiques, psychologiques, financières, sexuelles, verbales et administratives »* (§ 725). Vanille témoigne ici d'une prise de conscience de ce qu'elle a vécu par la mise en mots grâce au soutien de l'écoutante du 3919 et aux ateliers de l'association spécialisée.

5.6.4.2.6.7 Autodétermination

Vanille indique que dans le cadre de sa reprise d'études, il n'est pas nécessaire de la pousser comme cela a pu être le cas au collège/lycée. Elle se pousse elle-même, car elle se dit que pour offrir un bel avenir à ses enfants, il lui faut une bonne situation professionnelle : « *il y a personne pour me pousser […] c'est moi qui me suis poussée en fait* » (§ 1259). Elle indique que c'est le fait d'être devenue mère qui l'a transformée et que c'est un élément moteur :

« *parce qu'avant d'avoir ma fille je n'ai pas pensé à reprendre mes études. Je faisais de petits boulots comme ça et j'avais que moi à m'occuper* » (§ 1279). En devenant mère, elle s'est dit : *« il faut te bouger et donner un avenir à ta fille […] et un bon travail […] le but est de reprendre tes études, avoir un diplôme et quelque chose, et tu pourras mieux t'en sortir* » (§ 1283).

Dans le cadre de sa reprise d'études, Vanille croit en sa capacité à réussir : « *Ah oui, même si j'avais des baisses de régime ou de moral pendant un moment, je me dis jamais que je ne vais pas y arriver. Je me dis, oui oui, tu vas y arriver, il faut t'accrocher et puis voilà* » (§ 1639).

5.6.4.2.6.8 Pratiques culturelles et loisirs

Il n'y avait pas de pratiques culturelles particulières avec ses parents (§ 1315), mais Vanille en a de plus en plus aujourd'hui. Elle parle à plusieurs reprises de la bibliothèque/ médiathèque, du fait qu'elle ne pouvait pas s'y rendre quand elle était avec le conjoint violent et qu'elle y est allée souvent avec ses enfants après la séparation (§ 665-667).

Du fait de ses faibles moyens financiers, elle ne peut pas faire tout ce qu'elle voudrait, mais elle fait du vélo avec son fils, va se promener au parc et « *de temps en temps on fait des cinémas, piscine* » (§ 771). Elle regarde aussi des « *feuilletons* » à la télévision et aime aller sur internet (§ 775). Elle aime regarder des séries américaines et des films, cela la détend (§ 1507).

5.6.4.2.7 Résilience – Rapport à soi et aux autres

On perçoit de l'autodétermination chez Vanille lorsqu'elle relate le jour où elle s'est dit qu'elle devait partir : « *J'ai dit « bon, bah, allez, on y va* » » (§ 599), puis quand elle a décidé de ne plus jamais répondre aux appels téléphoniques de l'ex-conjoint. Une fois sa décision pleinement prise, Vanille n'est plus revenue en arrière. Il en a été de même quand après le départ, son fils n'avait pas pu aller à l'école depuis deux jours : « *Un matin, je pars de [Ville] et je dis « faut que je fasse quelque chose, faut que je me bouge* ». *Rien que pour mon fils que j'avais avec moi, « faut que je fasse quelque chose, ça peut pas durer comme ça* » (§ 605). Vanille indique qu'elle a été transformée pendant sa relation avec l'ex-conjoint, car elle estime avoir un « *fort caractère […] à la base* » (§ 619).

Vanille a un nouvel homme dans sa vie. Cet homme a lui-même vécu une relation compliquée avec une femme qui lui a fait beaucoup de mal. Vanille indique que leur relation se passe bien, qu'il n'y a pas de violence, mais qu'il y a des choses qu'elle n'accepte pas : des mots, des gestes, des cris (§ 647). Elle ajoute que son conjoint actuel connait son histoire, qu'elle lui en a parlé dès le départ et qu'il s'adapte pour éviter de réveiller certaines peurs chez elle (§ 657). Enfin, elle explique qu'elle a été trahie par d'autres hommes après la relation violente et que désormais sa confiance doit être gagnée (§ 675).

Vanille indique que cette relation violente lui a fait perdre confiance en elle (§ 671) et que cette confiance revient seulement petit à petit (§ 673).

Dans son rapport aux autres, Vanille explique qu'elle est redevenue comme avant, c'est-à-dire sociable, car pendant la relation violente, elle n'avait plus le droit d'approcher quiconque (§

681). Elle ajoute qu'elle aime aider les autres : « *Moi, je suis ouverte, j'aide les gens, dès que je peux te rendre un service, je vais te rendre un service, je veux dire, je suis comme ça, j'ai toujours été comme ça* » (§ 683).

Vanille estime qu'aujourd'hui elle va bien, mais elle n'oublie pas qu'elle s'en est sortie de peu : « *Oui, je vais bien [rire]. Enfin, tous les jours, enfin pas tous les jours, j'exagère peut-être un peu, mais, les jours quand je me lève, ça m'arrive d'y penser. Je me dis « t'es chez toi, t'es tranquille, t'as ton copain, t'as tes enfants, voilà, tu t'en es sortie » et voilà, c'est simple. Et des fois, je me dis, je regarde la télé et puis je vois cette pub et je me dis » mais, si ça trouve, j'aurais jamais appelé, bah, je m'en serais peut-être jamais sortie. Je serais peut-être encore avec lui* » (§ 715).

Vanille a une amie qui a également vécu des violences conjugales pendant 24 ans. Elles sont voisines et un peu par hasard, elles ont découvert qu'elles avaient toutes les deux été prises en charge par l'association (§ 953). Elle sait pouvoir compter sur elle en cas de besoin. Elle n'a pas demandé d'aide à sa famille pendant les violences, ni quand elle a quitté l'ex-conjoint et qu'elle n'avait pas de logement, elle voulait avoir la fierté de s'être débrouillée seule (§ 959).

Face à un stress important, Vanille indique parfois pouvoir « *baisser les bras* » (§ 972), mais uniquement pour les choses de faible importance. Pour celles qui sont importantes, elle n'abandonne jamais dit-elle : « *pour les choses importantes, non, j'abandonne jamais* » (§ 979).

Vanille indique ne pas connaître le terme de résilience (§ 995), mais elle le comprend rapidement après nos explications : « *Savoir rebondir, pas baisser les bras, toujours rester positif. Des fois, c'est dur, mais faut le faire. Enfin, moi, je sais que ce que j'ai vécu, j'aurais pas eu mes enfants, j'aurais pas réussi autant* » (§ 997). Ici, l'importance de la présence de ses enfants a fait qu'elle s'est battue pour s'en sortir : « *même lorsqu'il y a eu des coups durs, je me suis dit « il faut te battre, tu as tes enfants, il faut y aller, voilà. Même si tu ne le fais pas pour toi, bah fais-le au moins pour tes enfants ». Voilà. Mais, c'est vrai qu'au jour d'aujourd'hui, je me dis heureusement que je les avais* » (§ 999).

Vanille estime que sa durée de prise en charge par l'association a été de courte durée, car elle a fait tous les papiers de manière ordonnée et parce qu'elle a toujours voulu gérer sa vie : *« j'ai tout mis en œuvre pour que ça dure le moins longtemps possible et que tout soit fait en temps et en heure […] tout était bien ordonné, […] je tenais euh, comme on dit, ma vie entre mes mains* » (§ 1675).

5.6.4.2.8 Usages des nouvelles compétences acquises : engagement, réorientation professionnelle, don et contre-don.

Vanille exprime clairement sa volonté de faire changer le regard porté sur les violences conjugales et c'est la raison pour laquelle elle a souhaité participer à notre recherche pour que les violences conjugales soient un phénomène mieux connu et moins tabou. Elle indique qu'avant même son départ de l'association, elle avait annoncé aux éducatrices qu'elle serait

partante pour témoigner (§ 687). Elle souhaite témoigner pour aider d'autres personnes : « *Partager mon expérience malgré que, ben voilà, elle a pas été joyeuse […] à mon tour d'aider une personne qui en a besoin* » (§ 1736).

Vanille témoigne de sa connaissance sociale des violences conjugales en indiquant qu'elle connait des femmes qui sont restées 20 ou 25 ans avec un conjoint violent, car elles ne savaient pas comment partir, vers qui se tourner, surtout quand elles sont mères de jeunes enfants et qu'elles ne disposent pas de moyens financiers pour être autonomes (§ 689).

Son métier à venir va la conduire à accueillir des femmes victimes de violences conjugales. Elle indique que cela ne la dérange pas, bien au contraire même, car elle veut à son tour tendre la main : « *moi, à un moment donné, on m'a tendu la main et euh, et euh, voilà et j'ai envie de faire de même finalement* » (§ 1756). Elle estime que son expérience sera un plus pour accompagner ces femmes : « *Oui c'est un plus parce que même si on était euh, même si on était dans ce cas-là ben, on peut quand même s'en sortir* » (§ 1764), « *on peut revivre une vie normale entre guillemet* normale » (§ 1772). Bien qu'elle connaisse le sujet par l'expérience qu'elle en a eu, Vanille précise qu'elle devra « *rester professionnelle* » dans son écoute, faire preuve d' « *empathie* » et ne « *pas raconter [sa] vie* » (§ 1776). Elle ajoute qu'elle veut faire ce métier « *pour aider les gens* » et pas pour faire une thérapie pour elle-même (§ 1780) : « *c'est pas pour me soigner que je le fais* » (§ 1788). Elle indique qu'on lui a déjà posé la question de savoir si elle voulait faire ce métier pour cette raison, mais elle affirme que ce n'est pas le cas (§ 1792).

On perçoit nettement chez Vanille une volonté de rendre ce qu'elle a reçu et elle ne se serait pas orientée vers ce métier si elle n'avait pas vécu de violences conjugales et été aidée comme elle l'a été par l'association.

5.6.4.2.9 Conclusion : profil apprenant et résilient

Vanille est un cas très intéressant, en ce sens qu'elle n'a pas été proactive au départ. Elle n'a pas recherché d'informations ou de connaissances par elle-même pour comprendre sa situation. C'est un peu par hasard que les informations sont arrivées jusqu'à elle. Cependant, ayant toujours été débrouillarde, elle a su se saisir des différentes ressources qui se sont présentées à elle. C'est ainsi qu'elle a beaucoup appris sur les violences conjugales. Elle a pris conscience de l'ampleur de ce phénomène social en rencontrant d'autres femmes en ayant été victimes. Au cours de sa prise en charge par l'association, elle n'a pas fait de recherches autonomes sur internet, par exemple, pour en savoir davantage sur le sujet, mais elle a posé beaucoup de questions aux éducatrices spécialisées. Aujourd'hui, elle souhaite partager son expérience et ses connaissances pour faire avancer la société sur ce sujet. L'aide qu'elle a reçue l'a aussi menée à vouloir changer d'orientation professionnelle et à s'inscrire dans un contre-don pour venir en aide aux familles et aux enfants, en travaillant dans le social. Nous n'avons pas décelé d'apprenance forte chez Vanille, en amont des violences, mais la prise en charge dont elle a bénéficié l'a inscrite dans un rapport favorable à l'apprentissage, ce qui l'a

motivée à reprendre des études. Nous sommes donc tentée de parler d'émergence d'apprenance chez Vanille.

Emergence ou continuum d'apprenance ?	On ne relève pas une grande apprenance en amont du traumatisme, mais une certaine attention aux connaissances nouvelles et une capacité à se débrouiller pour recueillir de l'information et des connaissances. Du point de vue de l'envie d'apprendre, de la curiosité, des pratiques d'apprentissages autodirigées, du partage des connaissances avec d'autres personnes et de l'usage d'Internet, nous sommes sur une émergence d'apprenance. Nous avons noté que Vanille a repris ses études pour travailler dans le social.
Durabilité de l'apprenance	Vanille indique actualiser ses connaissances liées à son métier et éprouver de l'épanouissement et de la satisfaction à apprendre tous les jours et toute la vie. Il y a donc durabilité de l'apprenance.
Apprenance thématique ou généralisée ?	Vanille s'intéresse à des sujets variés au gré du hasard de ses pérégrinations sur internet ou à la télévision. Elle apprécie aussi beaucoup d'apprendre des autres, en posant des questions à des personnes dont elle sait qu'elles sont détentrices d'un savoir. On serait plutôt sur une attitude apprenante généralisée.
Autodirection des apprentissages ?	On relève chez Vanille un degré moyen d'autodirection des apprentissages.
Quelles situations d'apprentissage ?	Vanille a appris en milieu informel et a également appris en milieu plus formel avec l'aide de professionnelles spécialisées : sa psychologue et les éducatrices spécialisées de l'association, par exemple.
Quel apport de l'apprenance à la résilience	Il apparaît que l'apprenance de Vanille et ses pratiques apprenantes ont contribué à son rétablissement et à sa résilience par la compréhension du traumatisme que la recherche de connaissances a pu apporter. Vanille cherche à transformer son expérience douloureuse en quelque chose de positif en aidant à son tour des personnes qui en ont besoin.

5.7 Résultats de la 2ème enquête

5.7.1 Grandes thématiques

Les entretiens de cette deuxième enquête ont également fait l'objet d'une analyse thématique. Nous avons donc classé les verbatim au sein de grands thèmes et sous-thèmes.

Ainsi, nous avons pu établir **21 grands thèmes** :

1. Enfance et histoire familiale.
2. Violences dans l'enfance.
3. Sortie des violences.
4. Situation sociale après le départ.
5. Etat de santé après le départ.
6. Besoins ressentis.
7. Ressources et apports dans le rétablissement.
8. Rapport à la lecture.
9. Usage d'internet.
10. Apports des apprentissages sur le rétablissement.
11. Scolarité et formation.
12. Rapport au savoir.
13. Profession.
14. Ce qui est fait pour apprendre aujourd'hui.
15. Pratiques culturelles et loisirs.
16. Rétablissement.
17. Rapport à soi et éventuels changements.
18. Rapport aux autres et éventuels changements.
19. Usages des connaissances acquises.
20. Circonstances de la participation à cette recherche.
21. Ressenti vis-à-vis de la recherche.

Nous n'avons pas établi de thématique en rapport avec les violences conjugales, ni classé les verbatim relatifs à cette thématique et cela pour plusieurs raisons :

- Le questionnaire portant sur les violences subies a déjà permis d'établir les types de violences conjugales que chaque femme a subies ;
- Notre recherche ne porte pas sur la description des violences conjugales ;
- Les verbatim sur ce sujet son très nombreux et n'apportent pas d'éclairage particulier quant au sujet de notre recherche.

Pour autant, nous avons laissé les femmes s'exprimer sur leur vécu, car l'entretien était aussi une occasion pour elles de pouvoir raconter leur histoire et d'être écoutées avec attention et bienveillance.

Nous proposons de détailler chacun des thèmes définis et d'y associer quelques occurrences et verbatim.

5.7.1.1 Enfance et histoire familiale

Parmi les 13 femmes dont les entretiens ont été analysés, nous avons pu trouver des enfances heureuses, d'autres moins, mais la plupart ont eu des parents non-violents, aimants et protecteurs. Ainsi, l'enfance de ces femmes, du point de vue familial, ne semble pas avoir particulièrement joué dans la suite de leur vie. On relève tout de même un mariage arrangé pour Lola et de la violence conjugale au sein du couple parental chez Chicago. En revanche, chez les femmes présentant un continuum d'apprenance, on retrouve souvent des parents ou grands-parents ayant un rapport favorable à la lecture et des pratiques culturelles assez riches. L'apprenance se développerait donc en partie au sein de la famille, dans l'enfance.

5.7.1.2 Violences dans l'enfance

Malheureusement, nous avons relevé des agressions sexuelles dans l'enfance chez trois des enquêtées : Eve pour qui le problème a été réglé quasi-immédiatement, car elle en a parlé à ses parents et a été tenue éloignée de l'agresseur ; Marie-Claire qui, elle, en revanche, a été victime d'agressions sexuelles par son beau-père et de violences physiques par un autre beau-père. Andréa, quant à elle, a été victime de viol par son premier petit ami. Comme nous avons pu le mentionner précédemment, statistiquement, le risque d'être victime d'agression sexuelle ou de viol au cours de sa vie est élevé chez les filles et les femmes. Il n'est donc pas surprenant que nous en ayons trouvé au sein de notre échantillon.

5.7.1.3 Sortie des violences

Nous parlons ici de ce qui a fait que ces femmes ont pu sortir des violences conjugales. Dix des treize femmes ont quitté le conjoint, voire pour beaucoup, se sont enfuies. Les trois autres ont été quittées par le conjoint (Juliette et Whitedine) ou mise à la porte (Chicago). Pour celles qui ont quitté le conjoint, cela n'a pas été facile, car il a fallu sortir du déni (Emilie, Eve, Marie, etc…) et avoir un élément déclencheur, du moins une prise de conscience et souvent plusieurs éléments réunis. Certaines parlent d'ailleurs d'un « *déclic* » dans leur prise de conscience des violences subies (Juliette, Marie). Toutes expliquent combien il est difficile de quitter le conjoint pour de multiples raisons : la difficulté à sortir de l'emprise, la peur de représailles, le manque d'argent et de ressources, la culpabilité, etc.

Parmi les éléments déclencheurs de la séparation ou de la prise de conscience, nous avons relevé notamment :

- La prise de conscience des violences, du danger, que les choses ne changeront pas (cité par 9 femmes sur 13 : Andréa, Chicago, Emilie, Eve, Juliette, Lili, Lola, Marie-Claire, Vanille) ;
- La peur que le conjoint ne finisse par les tuer (cité notamment par Lola, Marie et Marie-Claire) ;
- Un épisode de violences extrêmes qui les a décidées à partir (Eve, Lola, Marie) ;
- Le fait que le conjoint s'en soit pris à leurs enfants et qu'elles aient voulu les protéger (Andréa, Emilie, Marie, Marie-Claire) ;
- La rencontre avec une autre victime ou ancienne victime de violences conjugales qui a pu leur faire ouvrir les yeux (Lili) ;
- La découverte des infidélités ou la suspicion d'infidélité du conjoint (Juliette, Marie, Lola, Whitedine).

En parler autour d'elles, être soutenues et aidées par des personnes extérieures, des ami.e.s, la police, une association, une voisine, etc. a également facilité leur départ.

5.7.1.4 Situation sociale après le départ

Quitter le conjoint est une première grande étape, mais ce n'est pas la fin des difficultés, comme nous allons le voir.

La première difficulté est celle du logement, cinq des interviewées ont d'abord été logées à l'hôtel, souvent par le biais du 112. Huit (dont les cinq précédentes) ont été logées par une association d'aide aux victimes de violences conjugales. Une a été logée par une amie. Une autre (Marie) est partie avec son camping-car.

La seconde difficulté réside dans le fait de manquer d'argent, soit parce que le couple était endetté (Juliette), soit parce que l'ex-conjoint détenait tout l'argent du couple que la femme travaille ou ne travaille pas. La grande majorité des femmes étrangères de notre enquête étaient dans cette situation. Pour les femmes françaises qui se sont retrouvées dans des situations complexes sur le plan financier et du logement, il est évoqué la peur du jugement et du déclassement social (notamment chez Eve et Juliette). Pour beaucoup, il a fallu se débrouiller, souvent seule, comme le souligne Lola.

5.7.1.5 Etat de santé après le départ

Après la séparation avec le conjoint la plupart des femmes ont présenté des symptômes de stress post-traumatique. Nous avons relevé les symptômes suivants :

- Besoin de se laver fréquemment (chez Fifi qui a été violée) ;
- Cauchemars (Bénévole77, Fifi, Juliette, Vanille) ;
- Crises d'épilepsie (Lola) ;
- Crises d'angoisse (Whitedine) ;
- Dépression (Andréa, Bénévole77, Eve, Marie, Whitedine) et dépression post-partum chez Whitedine ;
- Impossibilité de ranger son intérieur (Eve) ;
- Dissociation (Eve, Fifi) ;
- Douleurs physiques (Bénévole77) ;
- Flashbacks (Eve, Juliette, Vanille) ;
- Honte (Juliette, Marie) ;
- Hypervigilance (Eve, Juliette, Marie, Vanille) ;
- Insomnie (Eve, Lili) ;
- Prise de poids (Whitedine) ;
- Crises de larmes (Fifi, Marie) ;
- Tentative de suicide (Whitedine – D'autres femmes ont fait des tentatives de suicide, mais pendant la relation et non après la séparation) ;
- Troubles gastriques (Eve) ;
- Sentiment d'être vide (Juliette) ;
- Questionnement, incompréhension, sentiment d'être perdue (Fifi, Lili, Marie) ;
- Sentiment d'être incomprise et jugée et sentiment d'injustice (Juliette, Lola) ;
- Perte de confiance en soi (Vanille, Whitedine) ;
- Perte d'estime de soi (Eve, Lili) ;
- Peur des hommes (Fifi, Vanille, etc.) ;
- Peur d'être tuée (Lola, Marie) ;

- Peur pour ses enfants (Fifi, Juliette, Lola) ;
- Prise de médicaments (Andréa, Whitedine).

Trois femmes ont été hospitalisées en raison de leur état psychique après les violences (Andréa, Fifi, Whitedine).

5.7.1.6 Besoins ressentis

Comme nous venons de le voir, les violences conjugales ont conduit ces femmes à présenter de nombreux et divers troubles qui ont conduit à ressentir certains besoins pour pouvoir se sentir mieux. Nous avons pu en relever plusieurs, dont le besoin de comprendre et de pouvoir poser des mots sur les maux et sur les violences vécues. C'est précisément ce besoin qui conduira un grand nombre de ces femmes à rechercher des connaissances spécifiques.

Le premier besoin qui apparaît est celui d'être libre et de ne dépendre de personne. Nous avons pu relever de nombreux verbatim chez sept des femmes rencontrées. Comme l'exprime Lili : *« je sentais un besoin de liberté. J'avais l'impression d'être en prison avec lui. C'était un besoin de liberté. Je voulais respirer, parce que j'avais subi des trucs et des choses et je voulais plus vivre ça ».* A ce besoin de liberté s'ajoute, pour Fifi, le besoin de rester célibataire. Mais surtout, il est évoqué le besoin de se sentir protégée et en sécurité (Andréa, Bénévole77, Chicago, Eve, etc.), de même que de savoir leurs enfants hors de danger (Bénévole77, Chicago, Fifi, Juliette, Lola, Marie-Claire).

Nous retrouvons le besoin et même la nécessité d'accepter son histoire pour pouvoir avancer (Lola), ainsi que le besoin de sérénité, d'apaisement et de normalité (Bénévole77, Chicago, Eve, Juliette, Vanille), de même que le retour de la confiance en soi (Marie-Claire). Certaines ont aussi ressenti le besoin de pouvoir s'isoler (Andréa, Emilie, Eve, Marie).

Pour beaucoup, on relève le besoin de trouver des professionnel.le.s qualifié.e.s et spécialisé.e.s (Lola, Marie, Whitedine, etc.) et d'échanger avec d'autres femmes ayant été victimes de violences conjugales (Andréa, Eve, Marie). Très nombreuses sont celles qui ont participé à un groupe de parole, comme nous l'aborderons plus loin dans les ressources mobilisées pour se rétablir.

Nombreuses sont celles qui évoquent aussi le besoin d'être entourées de leurs proches (Emilie, Eve, Marie-Claire, Vanille). Juliette évoque aussi le besoin « *d'extériorité* » : cette ou ces personne(s) qui de par leur regard extérieur sur la situation peuvent aider la victime.

Le besoin de comprendre ce qu'il s'est passé et de pouvoir poser les mots justes est un besoin particulièrement intéressant. Nous proposons ici de le détailler en l'illustrant de verbatim :

Interviewées	Verbatim relatifs au besoin de compréhension et de sens
Andréa	*« J'avais besoin des mots. […] Il me faut des mots sur les maux » ;* *« Il fallait toujours que j'essaye de comprendre, d'où mes recherches interminables sur le net, car je voulais comprendre, car je voulais une cause » ;* *« Je voulais comprendre. Je voulais comprendre ce que c'était. »*
Emilie	*« Je suis allée sur Internet pour… pour essayer de comprendre… Peut-être parce que c'est moi, j'ai besoin de comprendre, j'ai besoin de mettre des mots. »*
Eve	*« Ça n'a pas de sens et on se tord l'esprit à trouver un sens, une raison. Enfin à comprendre. » ;* *« Je crois que c'est le fond du fond, c'est la colonne vertébrale de l'histoire, c'est essayer d'y mettre du sens, de comprendre ce qui se passe, parce que c'est absurde d'un bout à l'autre » ;* *« je crois que c'est le fond du fond, c'est la colonne vertébrale de l'histoire, c'est essayer d'y mettre du sens, de comprendre ce qui se passe, parce que c'est absurde d'un bout à l'autre » ;* *« c'était vraiment obsessionnel, il fallait comprendre. « Ce truc qui n'a ni queue ni tête, par quel bout je vais le prendre ? » Mais, j'ai fini par réussir à l'attraper par le cou, mais j'ai mis du temps. » ;* *« C'est tellement absurde, que vous avez besoin de comprendre ce qui se passe ».*
Fifi	*« Quand j'ai nommé les choses. Parce que c'est ça. Les choses n'avaient pas de nom. » ;* *« Et j'ai posé les noms sur chaque chose. »*
Juliette	*« Nommer son ressenti, nommer son besoin, nommer, et ça je pense que c'est une voie, c'est une voie possible aussi pour les femmes victimes de violences. »*
Lola	*« Je demandais le sens à mon ex-mari » ;* *« Comprendre, oui parce que je me dis, euh… j'ai demandé même à mon ex pourquoi il m'a fait ça. Mais je n'ai jamais su pourquoi. »*
Marie	*« Au fur et à mesure, je me pose d'autres questions et donc, j'ai pas forcément les réponses et j'hésite et donc, voilà, je trouve de l'aide pour m'éclairer, parce que moi, j'ai mes réponses à moi, mais c'est pas forcément le bon raisonnement. »*
Marie-Claire	*« Peut-être à prendre conscience de certaines choses sans pouvoir mettre des mots sur les maux que j'avais. »*
Vanille	*« On a besoin de comprendre parce que, quand on est dans la situation, on se dit toujours que c'est de notre faute. », « Par la suite, j'ai compris, quand j'étais à la maison des femmes, en en parlant et en décortiquant un peu*

	toutes les situations, tout ce qui s'était passé. Mais, c'est là qu'on comprend qu'on est tombé sur la mauvaise personne. » ; *« c'est vrai qu'après, de tout décortiquer, on se dit, mais non, c'est pas moi, c'est pas moi qui suis folle, c'est lui. Mais, c'est vrai qu'il faut un temps, avant de se rendre compte de ça. »*
Whitedine	*« Oui, c'est pour comprendre, mais c'est aussi, heu, c'est une question de confiance en soi, qu'il faut aussi que je continue à travailler, c'est que, hum, je suis encore pas sûre de mes propres idées, de ma propre capacité à réfléchir et voilà. Donc, j'ai encore besoin de vérifier que je ne me trompe pas, que je ne suis pas bête. » ; « Et puis là, elle a posé les bons mots. »*

Tableau 15 : Verbatim relatifs au besoin de comprendre - Deuxième enquête

Ce besoin de compréhension peut conduire à vouloir diagnostiquer le conjoint. Nous l'avons retrouvé chez plusieurs femmes (Andréa, Eve, Juliette, etc.) Ce besoin de compréhension est aussi très lié au besoin de déculpabilisation et de réattribution de la responsabilité à l'auteur des violences.

Les femmes indiquent aussi leur besoin d'être écoutée, entendue, crue, comprise, de recevoir empathie, compassion, tendresse (Andréa, Eve, Juliette, Marie-Claire, Vanille) et de ne pas être jugée (Lola, Marie-Claire).

Le besoin de parler est également très fort. Il a été évoqué par huit femmes sur treize :

Interviewées	Verbatim relatifs au besoin de parler
Andréa	*« J'avais quand même malgré tout besoin de parler. »*
Bénévole77	*« Oui j'en parle… j'en parle souvent avec des gens. »*
Chicago	*« J'ai noté aussi une chose qu'en parler, je pense que c'est ça qui m'a aidée. »*
Emilie	*« Faire sortir un petit peu toutes les petites choses qu'on a au fond de soi à des tierces personnes. »*
Lili	*« Les bonnes personnes, elles prennent ta part. Elles te consolent, elles te disent « non, c'est ça, c'est ça ». Elles ne prennent pas la part de l'autre, elles te comprennent, les gens qui te comprennent, qui comprennent ta situation, ce que tu vis. C'est ce qui a fait que je sois sortie de cette situation, parce que je parlais. Si j'en n'avais pas parlé, j'allais perdre ce que je suis aujourd'hui. Parce que j'en parlais. Et quand tu parles, il y a quelqu'un qui te donne son avis, aussi, pour que tu regardes. Le fait d'en parler déjà, je me sentais bien. Je gardais pas tout sur moi. »*
Marie	*« C'est le fait de pouvoir avoir quelqu'un pour parler. »*
Vanille	*« J'ai compris, quand j'étais à la maison des femmes, en en parlant et en décortiquant un peu toutes les situations. »*
Whitedine	*« Les besoins ont aussi été de raconter, pas qu'à moi, mais, pas que pour moi, mais aux autres. »*

Tableau 16: Verbatim relatifs au besoin de parler - Deuxième enquête

Certaines évoquent le besoin que le conjoint avoue ce qu'il leur a fait (Eve, Lili, Whitedine) et de couper les ponts avec lui (Eve). En parallèle de ce besoin, on retrouve celui d'être reconnue en tant que victime (Andréa, Juliette, Whitedine).

Nous avons relevé des besoins moins fréquemment cités tels que :

- Le besoin de prendre soin de soi, comme le fait d'aller chez le coiffeur (Marie, Whitedine) ;
- Le besoin de contact physique (Eve) ;
- Le besoin de devenir mère à nouveau (Fifi) ;
- Le besoin de demander pardon à son entourage (Whitedine) ;
- Le besoin de s'affirmer (Emilie).

5.7.1.7 Ressources et apports dans le rétablissement

Certaines femmes commencent par évoquer un manque de ressources ou des ressources inadaptées (Andréa, Bénévole77, Fifi), mais nous avons malgré tout relevé un très grand nombre de ressources mobilisées.

Il est fait référence à des **ressources humaines de proximité** :

- Les ami.e.s (cité.e.s par 7 femmes sur 13) interviennent peu, voire pas du tout au cours de la relation, car les femmes sont peu nombreuses à s'être confiées au cours de la relation. Les ami.e.s interviennent donc plus souvent à la fin de la relation ou même après la séparation.
- Le voisinage (cité par 5 femmes sur 13) est souvent sollicité dans les cas d'urgence lors d'épisodes de violences extrêmes.
- Une ressource inattendue et pourtant très présente (cité par 8 femmes sur 13) est le soutien d'autres femmes ayant été victimes de violences conjugales. Elles apportent soutien et éclairage concernant les violences et le fait que le conjoint ne changera pas et qu'il faut s'en éloigner et s'en protéger.
- Les collègues sont également cités dans 6 cas sur 13 comme pouvant apporter leur aide.
- Les enfants des femmes victimes sont parfois très clairvoyants et aident leur mère à prendre conscience que la situation n'est pas acceptable (5/13).
- La famille (les parents et les frères et sœurs) est souvent citée (9/13), mais elle n'intervient pas au moment des violences, car elle n'est pas au courant de ce qu'il se passe. Elle peut apporter son aide après la séparation.
- Le nouveau conjoint, quand il y en a un, est souvent cité comme un soutien de choix (Lili, Marie-Claire, Whitedine) qui permet de retrouver estime de soi et éclaire aussi parfois sur ce qui est normal et anormal au sein d'une relation de couple.

Nous relevons également la mobilisation par les interviewées d'un grand nombre de **professionnel.le.s spécialisé.e.s** :

- Les assistantes sociales (7 femmes sur 13) pour les aider dans leurs démarches de plaintes, de demande de logement, de papiers, etc., avocat/juriste (3).
- Les associations spécialisées dans l'accompagnement de femmes victimes de violences conjugales : CIDFF (Eve et Whitedine), Maison des femmes/Relais des femmes (les 11 autres femmes). Nous relevons des verbatim spécifiquement dédiés aux éducatrices spécialisées intervenant au sein de ces associations et se révélant être d'un grand soutien pour les femmes, pour poser les mots, pour comprendre le cycle des violences, l'emprise, les différents types de violences, etc.
- Les psychologues spécialisé.e.s dans la prise en charge des violences conjugales sont cité.e.s par 11 femmes sur 13. La plupart a eu un suivi psychologique spécialisé et toutes s'accordent à dire que cela les a énormément aidées à poser des mots sur les violences subies, à comprendre le cycle des violences conjugales, l'emprise, etc. Poser les mots justes leur a aussi permis de réattribuer la responsabilité des violences à l'auteur et donc de déculpabiliser et ressentir un soulagement.
- Nous notons également une ressource organisée par des professionnel.le.s spécialisé.e.s, mais co-organisée avec des femmes ayant été victimes de violences conjugales : le groupe de parole. Ils sont cités dans 8 cas sur 13. Ils sont proposés par les associations spécialisées et sont une ressource particulièrement riche pour pouvoir comprendre ce qu'il s'est passé, poser des mots dessus et prendre conscience du caractère systémique des violences conjugales. Les femmes prennent aussi conscience de l'ampleur du phénomène au niveau sociétal et des similitudes entre leur histoire et celles des autres. Nombreuses sont celles qui se disent que ce qu'ont vécu les autres est pire que ce qu'elles ont vécu, alors qu'objectivement, elles ont vécu de grandes violences. Mais, il semblerait qu'il y ait quelque chose de rassurant à se dire qu'il y a pire que soi.

Il a été fait référence à des **professionnel.le.s non spécialisé.e.s** :

- Les psychanalystes (1), les psychiatres (3), la thérapie de couple (1) qui ne sont pas spécialisés dans la prise en charge des violences conjugales et ne savent pas toujours poser le doigt sur le véritable problème. Ils apportent donc rarement une aide adaptée, mais cela peut arriver, comme ce fut le cas pour Whitedine.
- La thérapie par le corps (3) est souvent citée comme une ressource à laquelle on ne pense pas immédiatement, mais qui est pourtant nécessaire et qui fait énormément de bien dans le cas de violences conjugales. Il est fait mention de différentes thérapies par le corps : Massage, Reiki, Mouvement de libération des cuirasses. Et d'une certaine façon, l'opération de réduction de l'estomac qu'a réalisé Whitedine et qui lui a permis de sortir de l'obésité est aussi une thérapie par le corps, car Whitedine souffrait d'associer son obésité à son mal-être.

Nous relevons des **ressources qui nécessitent des pratiques autodirigées** :

- Les livres en tant qu'outil de bibliothérapie sont cités de nombreuses fois. On retrouve des livres portant sur :
    - Le développement personnel (1)
    - Les borderline (1)
    - La communication non-violente (1)
    - Les récits de vie de femmes ayant été victimes de violences conjugales (3)
    - Les pervers narcissiques (1)
    - Les violences conjugales et l'emprise (3)
    - La résilience (2)
    - Les romans d'amour (2)

  Parmi les auteur.rice.s de ces ouvrages, nous retrouvons notamment :
    - Marie-France Hirigoyen (2)
    - Alexandra Lange (1)
    - Boris Cyrulnick (1)
    - Emile Coué de la Châtaigneraie (1)
    - Geneviève Schmit (1)
    - Giselle Halimi (1)
    - Muriel Salmona (1)
- Internet en tant qu'outil de webothérapie est cité de nombreuses fois également (8/13). Les femmes vont sur des forums spécialisés, sont intégrées à des listes de diffusion, vont sur des sites dédiés aux violences faites aux femmes, sur des groupes spécialisés sur Facebook, par exemple. Nous proposons ici quelques verbatim caractéristiques de cette ressource fortement mobilisée :

Interviewées	Verbatim relatifs à l'usage d'internet
Andréa	*« J'ai fait beaucoup de recherches sur le net. »*
Chicago	*« J'ai pris le temps d'aller sur plein de sites Internet pour m'informer sur ce sujet-là. », « sur Internet, je suis… non, je frappe la violence conjugale. Après, je suis tombée sur les forums. »*
Eve	*« Et moi je suis allée voir sur internet les caractéristiques des hommes violents et c'est vraiment là que j'ai comparé et j'ai dit : « Non, c'est devenu de la violence conjugale » », « Il y en a un qui est très très intéressant. Je crois que ça s'appelle MOSAIC, qui est un test à faire en ligne. Normalement, les tests à faire en ligne, on s'y fie pas beaucoup. Mais, là, c'est un truc hyper sérieux, qui est utilisé dans certains commissariats de Police américains, qui est un test d'évaluation du risque. »*
Fifi	*« A beaucoup, sur internet, sur les forums et tout ça »*
Lili	*« Je suis allée, j'ai juste tapé « comportement des hommes violents » et j'ai comparé son attitude et sa façon de faire et j'ai compris que c'était un homme violent, parce qu'il avait pas vraiment commencé à me frapper, comme j'ai pu le voir sur les autres femmes, ici, au Relais. » ; « Il y a vraiment*

	des choses et puis j'avais vu aussi sur internet que ces gens-là, ils aiment bien séparer les gens des autres et ça, j'avais remarqué. » ; *« et moi je suis allée voir sur internet les caractéristiques des hommes violents et c'est vraiment là que j'ai comparé et j'ai dit : « Non, c'est devenu de la violence conjugale. » »*

Tableau 17 : Verbatim relatifs à l'usage d'internet-Deuxième enquête

Les **thématiques recherchées** sur internet et auprès des ressources humaines sont les suivantes :

- Violences conjugales (4)
- Pervers narcissique (3)
- Viol (2)
- Harcèlement au travail et harcèlement dans le couple (2)
- Psychologie (2)
- Cycle des violences conjugales (1)
- Développement personnel (1)
- Emprise (1)
- Dépression (1)
- Résilience (1)
- Violences faites aux femmes (1)

Nous avons également noté l'usage de lignes d'appel spécifiques :

- Le 3919 (Violences Femmes Info) est cité par 2 femmes (Chicago, Vanille) ;
- Le 115 (Urgences sociales pour les sans-abris) est cité par 3 femmes (Andréa, Lola, Vanille) ;
- Le 112 (Appel d'urgences européen) (Marie) ;
- La Croix-Rouge (Lola).

La religion tient également une place importante. Nous retrouvons les curés qui peuvent apporter un soutien. Ils sont cités dans 3 cas sur 13. La foi religieuse, quant à elle, apporte du réconfort dans 7 cas sur 13, mais aussi parfois des blocages. Nous pensons notamment à Eve pour qui l'idée d'un divorce était très difficile à envisager. Nous pensons également à Whitedine qui s'est sentie bridée sur le plan de sa sexualité en raison de la religion. La spiritualité est aussi évoquée dans 2 cas sur 13, dont la méthode Ho'oponopono qui consiste à énoncer quatre mots à voix haute ou dans sa tête : Désolé, Pardon, Merci, Je t'aime (Juliette).

Les hôpitaux sont cités deux fois (Lola, Marie) comme pouvant apporter de l'aide.

La télévision est citée par 7 femmes sur 13. Elle est pourvoyeuse de documentaires, de films, de spots publicitaires sur les violences conjugales et les pervers narcissiques. Cette ressource est plébiscitée, mais parfois aussi critiquée pour la caricature qu'elle peut faire des violences conjugales, dont elle ne présente souvent que les violences physiques, par des femmes aux

visages couverts d'ecchymoses, alors que les violences conjugales sont aussi pour beaucoup des violences psychologiques, verbales, financières, administratives…

Parmi les **ressources moins citées**, nous retrouvons :

- Animal de compagnie (1))
- Belle-famille (1)
- Bilan de compétences (1))
- Formation professionnelle (1)
- Centre de psychiatrie (1)
- Centre médico-psychologique (1)
- Cinéma (1)
- Epicerie sociale (1)
- Ergothérapie (1)
- Institutrice des enfants (1)
- Ecriture dans un journal intime (1)
- Rappel de la loi en matière de violences conjugales, de viol (1)
- Mairie (1)
- Médecin généraliste (2)
- Médecin du travail (1)
- Sophrologue (1)
- Unicef (1)

Les femmes que nous avons rencontrées savent tout autant plébisciter certaines ressources qu'en critiquer d'autres qui ont été présentes dans leur parcours. Les **ressources critiquées** sont les suivantes :

- La Justice est citée 3 fois et y est toujours critiquée comme étant laxiste envers les hommes violents et injuste envers les femmes qui ont tenté de se défendre de leur conjoint violent.
- La médiation familiale est fortement critiquée par Eve. Elle n'est effectivement pas recommandée dans le cas de violences conjugales.
- La Police / Gendarmerie est citée par 12 femmes sur 13. Il s'agit donc d'une ressource quasi-systématiquement rencontrée avec ses forces et ses faiblesses. Les femmes relatent des accueils pas toujours soutenants, ni aidants, parfois plutôt empreints de jugements. Il est aussi fait référence à des refus de prise de plainte. Pour autant, certaines femmes relatent aussi qu'on les y a parfois mises en garde quant au danger de retourner avec le conjoint, du risque pour leur vie et de la nécessité de partir.

5.7.1.8 Rapport à la lecture

Lors de notre première enquête, nous avions pu relever un rapport très favorable à la lecture, en relation avec l'apprenance, qui avait eu un impact significatif dans le parcours de résilience. Nous nous sommes donc intéressée à ce sujet lors de cette deuxième enquête. Ici encore, la

large majorité des femmes ont présenté un rapport très favorable à la lecture. En voici quelques verbatim :

Interviewées	Verbatim relatifs au rapport favorable à la lecture
Andréa	*« J'ai lu beaucoup. Mais, après, c'est parce que je continuais, en fait, plus un enrichissement personnel, quoi. Ah, j'ai essayé aussi, le livre, la méthode Coué. Après, j'ai lu de tout, en fait, je m'intéresse beaucoup à la psychologie. » ;* *« Je lisais beaucoup de témoignages. Depuis, mon adolescence, je lisais beaucoup sur les causes des femmes, je vois beaucoup sur les femmes au Maghreb, les femmes voilées, tout ça. Mais, ça, depuis l'adolescence. Je lisais encore « brûler vive » ou « jamais sans ma fille », donc, ça vous voyez, ça remonte à vieux et j'ai toujours été intéressée. »*
Bénévole77	*« Il y a des bouquins que j'achète, je vais aux sites sur internet. Je regarde beaucoup l'actualité… »*
Chicago	*« Moi, je lis beaucoup. » ,* *« Mon père disait toujours « Oh la la la la la ! C'est drôle ça ! Une scientifique qui a toujours un livre au… au chevet de son lit ! » Ah ben moi, je peux pas, je peux pas. J'ai toujours un livre dans mon sac à main, toujours un livre au chevet de mon lit, parce qu'il faut que je lise. »*
Eve	*« Quand j'étais petite et que j'ai appris à lire, j'ai sauté la dernière année de maternelle, je suis rentrée directement au CP et donc, j'avais un an d'avance et avant Noël, je lisais des histoires complètes jusqu'à la fin du bouquin, donc j'ai appris à lire en 2-3 mois à 5 ans, voilà. Du coup, je me suis jamais arrêtée et je lisais plusieurs livres à la fois et il était normal pour moi de lire une dizaine de bouquins par semaine, quand j'étais écolière, collégienne. » ;* *« J'ai récupéré des livres reliés, en cuir, et tout, alors ça m'a donné une impression de woooo. J'ai toujours rêvé d'avoir une bibliothèque, pas une bibliothèque meuble, mais une pièce bibliothèque. »*
Juliette	*« J'ai lu beaucoup, beaucoup de bouquins en développement personnel, sur l'astrologie, des bouquins. Oui, je lisais, bah, j'avais que ça à faire quasiment, n'ayant pas d'enfant »*
Lili	*« Souvent quand je vais dans les magasins, je trouve un livre qui me plaît, je le lis. Souvent, je lis, oui. Il y a des livres que je lis souvent. »*
Marie	*« C'est pour ça que j'ai toujours aimé lire, toujours, toujours. », « Et justement, par la lecture, on apprend beaucoup de choses. »*
Marie-Claire	*« Oui, quand il y a un article ou des sujets concernant la violence conjugale, ça m'intéresse. »*
Vanille	*« Oui, là je lis. Et dans la formation que je suis ben il faut lire pour enfin euh, pour apprendre plein de choses. »*

Whitedine	*« Je me suis remise à lire » ;* *« C'est avec une librairie et donc on lit, on s'échange des bouquins tous les mois. Un bouquin tous les mois. On en lit huit, on en paie un. A la fin, bah, ça va être bientôt, on se retrouve autour d'un dîner pour élire le meilleur polar et puis après, on repart avec un des livres. »*

Tableau 18 : Verbatim relatifs au rapport favorable à la lecture - Deuxième enquête

Ce rapport favorable à la lecture, souvent depuis l'enfance, est une expression de l'apprenance et a permis des recherches autonomes sur les violences conjugales et par là même des apprentissages qui ont soutenu le parcours de résilience.

5.7.1.9 Usage d'Internet

Comme nous avons pu le voir précédemment, internet est également fortement mobilisé par ces femmes pour trouver des informations et savoirs nécessaires à leur compréhension du traumatisme. Pour la plupart, elles avaient déjà un rapport favorable à internet avant la séparation, pour d'autres comme Andréa, internet a été une découverte pour trouver les connaissances dont elle avait besoin. Eve a également développé de nouvelles compétences dans l'usage d'internet dans le cadre de ses recherches sur internet pour trouver des ressources lui permettant de comprendre son histoire. Voici quelques verbatim significatifs du rapport de chacune à internet :

Interviewées	Verbatim relatifs à l'usage d'Internet
Andréa	*« Je faisais des recherches, mais basiques, courantes. Non. En plus, j'étais pas trop internet. Pas du tout, c'était même pas du tout mon truc. Hormis, vraiment, la définition d'un mot exact que je voulais, je regardais sur Google, ou par exemple, quand j'avais entendu parler de quelque chose, que je, mais non et c'était même pas un outil pour moi. Mais, là, c'est devenu plus qu'indispensable, pour moi, Internet. Mais, à ce moment-là, c'était devenu une drogue. Je dormais que trois heures. » ;* *« Donc je regarde tout sur Internet. Et là, je lis par contre beaucoup d'articles sur Internet. Sur l'information de tous les jours, mais je peux plus tenir. Le livre est précieux pour moi. » ;* *« Ah oui. Alors là, moi, Internet, si c'est pour mon groupe, euh j'y passe plus de temps que mon temps de travail, j'arriverais à te dire. »*
Bénévole77	*« Oui. Où je vais à des forums. »*
Chicago	*« Je me suis dit : « tiens, si j'ai un outil Internet, je pose toutes les questions qu'il faut, et puis voilà. J'ai eu des réponses, et je peux dire aussi que quand j'étais dans les… quand ça a commencé à chauffer chez moi, j'ai commencé à rentrer dans les sites pour me faire… dans les… j'ai posé certaines questions, et j'avais certaines réponses. » ;*

	« C'est grâce à Internet que je l'ai su. Ah oui, ça c'est sûr que Internet… Et aussi, c'est bien que ces associations-là se soient fait connaitre, mettent à jour leur logiciel. »
Emilie	*« J'ai été sur Internet et là, vous… vous découvrez des choses en fait. Et là, vous vous dites : « mais, c'est ma vie ! » Entre guillemets, c'est un petit peu une partie de moi, là. »*
Eve	*« Parce que j'ai tout fouillé, moi, j'ai lu tout ce qu'on pouvait sur les personnalités difficiles, j'ai épluché internet, heu… Je suis un peu cérébrale comme nana, du coup, j'ai heu…Ça passe par l'intellect chez moi. », « Internet, ils l'ont inventé rien que pour moi. »*
Fifi	*« Interviewer : Qu'est-ce que vous cherchez sur internet ? Interviewée : Tout. »*
Juliette	*« [sur internet, je recherche] tout, rien, dès qu'il y a un truc qui me paraît, voilà, intéressant, enfin, c'est pfff, ça peut être un petit détail bête, comme des trucs hyper intellectuels. »*
Lili	*« Il y a des fois, quand il y a un truc qui me dérange. Des fois, si je rencontre quelqu'un, il a un prénom comme ça. Je vais sur internet, voir le comportement des gens qui ont ce genre de prénom. (rire). Oui, je regarde un peu. Des fois, ça m'arrive, oui. Je regarde un peu. Et des fois, moi-même, je fais des recherches et je lis. Des fois, quand je rencontre quelqu'un, je lis « comment séduire un homme, comment. » »*
Lola	*« J'ai regardé, j'ai fait des recherches à propos d'appartements, à propos de la maison de femmes, à propos des éducatrices, à propos… parce que moi, je me posais des questions, je me dis : « comment elle peut être capable… travailler, l'éducatrice qui ne sont pas… spécialisée pour ça ? »*
Marie	*: « On va sur un site et puis au fur et à mesure de nos recherches, on atterrit sur quelque chose qui n'a rien à voir avec le départ. »*
Marie-Claire	*« Oui, je pense que c'était ou sur les Pages jaunes ou sur Internet. En bref, je m'étais renseignée. »*
Vanille	*« Je suis souvent sur internet. J'aime bien regarder, enfin tout et n'importe quoi. Je regarde un peu de tout.*
Whitedine	*« Moi, j'ai googlisé : « le pervers narcissique, alors, ouais ». Et puis, voilà, mais c'est à la fois rassurant et inquiétant parce qu'il y a forcément une case dans laquelle il rentre pas. »*

Tableau 19 : Verbatim relatifs à l'usage d'Internet - Deuxième enquête

5.7.1.10 Apports de ces apprentissages sur le rétablissement

Ces apprentissages spécifiques sur les violences conjugales ont apporté à la fois un mieux-être, mais aussi de nouvelle connaissances et compétences. Le mieux-être est exprimé par :

- La déculpabilisation (6)
- Le soulagement (5)

- L’absence de haine (2)
- Le pardon (2)
- La décision d'aller bien (1)
- L’encouragement (1)
- Le lâcher prise (1)

Nous voyons ici, combien le fait d’apprendre sur le fonctionnement des violences conjugales a permis à ces femmes de s’inscrire dans un parcours de résilience qui nécessite en tout premier lieu de pouvoir déculpabiliser en attribuant la responsabilité des violences à l’auteur, c’est-à-dire à l’ex-conjoint. Une fois cette étape réalisée, les femmes éprouvent du soulagement. Certaines évoquent même le fait de pardonner l’ex-conjoint. Il faut entendre dans ce terme non pas le fait d’excuser, mais le fait de ne pas ressentir de haine à son égard.

Les nouvelles connaissances se traduisent par les termes suivants :

- Compréhension (3). (On entend par là, la compréhension de ce qu’il leur est arrivé, des violences conjugales.)
- Compréhension de l'emprise (2)
- Conscientisation (1)
- Cycle des violences conjugales (1)
- Diagnostiquer le conjoint (2)
- Nommer les violences (2)
- Prise de conscience du danger (1)

Ces nouvelles connaissances théoriques viennent éclairer une expérience de vie et poser des mots sur les violences conjugales dont ces femmes ont été victimes. Elles peuvent alors comprendre ce qu’il s’est joué, comprendre le cycle des violences conjugales. Elles comprennent aussi le processus d’emprise, sa manière de s’installer insidieusement et pourquoi il devient ensuite si difficile de partir. Certaines ont ressenti le besoin de diagnostiquer le conjoint. Certaines parlent de pervers narcissique, de borderline, de schizophrène. Il y a peut-être quelque chose de rassurant à pouvoir attribuer une forme de pathologie venant expliquer toute cette violence chez l’ex-conjoint. Cela permet aussi de véritablement ancrer le fait que la faute était du côté de l’auteur des violences et qu’on ne pouvait pas le soigner soi-même, ni le sauver de lui-même.

Les nouvelles compétences concernent surtout la capacité à repérer les personnes toxiques, les hommes potentiellement violents, les premiers signes de l’emprise. Nous retrouvons les thématiques suivantes dans les verbatim des interviewées :

- Repérer les hommes violents (3)
- Détecter les personnes toxiques (1)
- Reconnaître les signes avant-coureurs de l’emprise (1)
- Meilleures relations amoureuses (1)

Plusieurs femmes nous ont dit qu'elles étaient en alerte concernant les éventuels signes d'une violence larvée chez les hommes qu'elles peuvent rencontrer. Certaines se sentent tout à fait confiantes en ce qui concerne leurs capacités à repérer les signes qui ne trompent pas et qui doivent conduire à fuir dès le départ. Il n'est pas ici question de violence physique. A en croire, la pensée commune, il faudrait fuir à la première gifle. En réalité, ces femmes savent bien qu'à la première gifle, il est déjà trop tard : l'emprise est installée depuis longtemps. Ces femmes repèrent donc des signes plus subtils : un homme qui s'impose trop vite et trop fortement dans leur vie, qui commence à les isoler peu à peu de leurs proches, qui se montre jaloux et suspicieux, qui leur demande des choses qu'elles n'ont pas envie de faire, qui cherche à les contrôler, qui émettent très souvent des critiques, qui peuvent proférer des menaces ou exercer du chantage affectif et qui les conduisent à perdre confiance en elles.

Ces nouvelles connaissances et compétences génèrent aussi une envie de transmettre, de communiquer sur les violences conjugales et aussi une forte empathie envers les autres victimes. Nous entrerons davantage dans le détail de ce point dans la partie « Usages des connaissances acquises ».

5.7.1.11 Scolarité et formation

Les femmes que nous avons rencontrées ont eu des scolarités variées. Si les plus diplômées (Eve, Whitedine, Juliette) présentent une apprenance forte, nous avons aussi pu en trouver chez des femmes pas ou peu diplômées, mais qui avaient un rapport favorable à la lecture et à internet. Nous avons aussi rencontré des femmes qui ont repris des études (Lola, Vanille) car elles souhaitaient retrouver une autonomie pour l'une, changer d'orientation pour l'autre.

Ainsi, la scolarité n'est pas en soi un indicateur suffisant pour pouvoir définir les conditions d'émergence de l'apprenance dans le cas d'un rétablissement après des violences conjugales. Le rapport à la lecture et à internet semble être un indicateur plus fiable.

5.7.1.12 Rapport au savoir

Ainsi le rapport au savoir ne se joue pas uniquement en milieu formel comme l'école ou la formation professionnelle, il se joue au quotidien, par un attrait pour des connaissances nouvelles, une forme de curiosité et de recherche de savoir. Les femmes évoquent le fait d'apprendre tous les jours, tout au long de la vie, dans toutes les situations. Elles ajoutent qu'il y a du plaisir dans l'apprentissage, une sensation de fierté et de bien-être d'en savoir plus sur un sujet. Il est aussi question dans leur propos de pouvoir partager le savoir avec d'autres personnes, de la possibilité de liens que cela permet avec autrui. Nous avons rencontré de nombreuses femmes dont le rapport au savoir pouvait indiquer une forte propension à l'apprenance. Nous proposons de l'illustrer par leurs propos :

Interviewées	Verbatim relatifs au rapport au savoir
Andréa	*« Et moi, je suis hyper complexée parce que j'ai pas pu faire d'études, mais je pense, je suis autodidacte, j'ai des connaissances. » ;* *« J'avais besoin d'apprendre, d'apprendre, j'avais besoin de poser un mot bien précis. » ;* *« Moi qui suis curieuse et qui n'aime pas ne pas savoir les choses. » ;* *« Je peux en apprendre tous les jours. » ;* *« je m'enrichis tous les jours, et je continuerai tous les jours à m'enrichir. »*
Bénévole77	*« J'aime savoir et j'ai envie de transmettre ce que j'apprends. Donc, une personne qui a souvent envie de transmettre, il faut qu'elle apprenne bien. »*
Emilie	*« Il faut connaître vraiment les gens comme ils sont et connaître leur histoire pour les comprendre […] je m'intéresse beaucoup à la psychologie dans le sens […] analyser les choses. » ;* *« Quand je connais pas un mot, au lieu d'ouvrir le dictionnaire, je vais chercher sur Internet. […] quand on parle de certaines choses, par exemple on va me parler d'une activité, […] je vais aller regarder sur Internet […] je suis curieuse. » ;* *« C'est plus une curiosité… oui, voilà… intellectuelle. Savoir, connaître. C'est… voilà, se façonner un peu ma culture générale. » ;* *« Oui, il faut savoir. Il faut savoir des choses parce que ça permet justement euh, de transmettre. » ;* *« Avant, fallait aller à la bibliothèque. Donc, maintenant, on peut avoir plein de choses facilement à portée de main. Donc, il faut savoir, c'est important. Pour déjà, ne serait-ce que dans la vie de tous les jours, parler avec les gens. Enfin, un minimum de la culture générale. […] si on n'a pas de discussion, c'est... on peut pas échanger, donc on ne peut pas créer de lien, […] je trouve que c'est important d'aller euh... d'aller chercher des informations, si on a un truc qu'on ne connait pas, qu'on connait mais que il y a eu des changements depuis. » ;* *« Je pense que c'est plus après sur le tard que ça m'est venu tout ça […] Ce besoin de savoir des choses. »*
Eve	*« Je suis d'une curiosité effroyable. Un besoin de connaissance et j'ai toujours eu ça. » ;* *« Et maintenant, là, avec les smartphones, les trucs et les bazars, dès que je me pose une question, pof, je suis sur Google, pour être sûre de vérifier quelle est la capitale du Guatemala, ou combien de, quel est le temps de gestation d'une éléphante, heu, je veux tout savoir, tout le temps. » ;* *« Parce que je m'intéressais à plein d'autres choses : j'aime bien la généalogie, j'aime, heu… oui, l'histoire, etc., les sciences forcément de par ma profession, donc je lis des articles. » ;*

	« Moi, fallait pas me mettre un dictionnaire dans les mains, parce que je cherchais un mot et finalement je lisais 18 articles dedans et, je suis une curieuse, je me pose toujours plein de questions et j'aime avoir les réponses et plus de réponses entraînent plus de questions et c'est fun. » ; *« C'est juste que c'est un besoin profond d'aller chercher plus loin. »*
Fifi	*« C'est ça c'est tout. Je suis curieuse. A la télé, je suis tout le temps devant les débats, les raisons, les solutions, et les ONG, les adresses, je cherche à parler avec les gens, à avoir des explications, je n'hésite pas à poser des questions. » ;* *« Oui. J'aime bien apprendre. J'ai, j'ai, j'ai… Je, je m'intéresse à tout. »*
Juliette	*« Oui, tout le temps. A moi, je suis comme ça. Il faut que je découvre des nouveautés, des nouvelles choses, que j'apprenne dans des nouveaux domaines, voilà, il faut que mon intellect et mon cœur et mon âme soient baignés, ouais, dans du neuf, de la nouveauté, des nouveaux domaines. J'adore, ouais, ouais, j'adore ça. » ;* *« Oh, bah, en fait, c'est les rencontres, entre, voilà, je vais rencontrer quelqu'un qui va me parler d'un truc. « Oh, oui, ça a l'air super intéressant ». Du coup, je vais chercher sur internet. Voilà, j'ai la curiosité, en fait, hein. C'est une appétence, je sais pas, une envie de connaître, de savoir. »*
Marie	*« Savoir, connaître les choses, plein, plein de choses. »*
Marie-Claire	*« Je suis quelqu'un de posée et j'aime être avec des personnes qui m'apportent des connaissances. » ;* *« De savoir et de connaître plein de choses, je trouve ça enrichissant. C'est très enrichissant. »*
Vanille	*« Dans la vie euh, j'ai appris un peu seule en fait. Je me suis un peu débrouillée […] en glanant un peu des informations à droite à gauche » ;* *« Tout ce que je peux apprendre je l'apprends. » ;* *« Tous les moyens sont bons pour euh, voilà pour se cultiver. On regarde la télé, des documentaires, moi je dis que je vais à la bibliothèque. » ;* *« Je dirais pas que c'est inné, mais enfin je vais dire que ce sont des choses pourquoi ne pas les partager avec des personnes qui …des gens enfin, ils peuvent nous apprendre aussi des choses. » ;* *« Je suis contente de, d'apprendre tous les jours, et je crois qu'on euh, on n'a jamais fini d'apprendre. » ;* *« On apprend toute la vie » ;* *« On apprend tous les jours » ;* *« Ça construit, enfin, ça me construit, c'est un épanouissement. […] une personne qui pose une question ou quelque chose, vous pouvez l'aider, répondre à sa question […] c'est une satisfaction de savoir des choses »*

Whitedine	*« C'est bizarre, mais c'est la curiosité. » ;* *« C'est une démarche scientifique. Ça, c'est mon côté prof. » ;* *« Je redécouvre le plaisir, hum, de l'intellect, faire travailler mon esprit. » ;* *« Plus j'en sais, mieux ce sera. »*

Tableau 20 : Verbatim relatifs au rapport au savoir - Deuxième enquête

Les témoignages de ces femmes nous offrent un aperçu riche des différentes dimensions de l'apprenance. En effet, elles révèlent un réel plaisir à apprendre, une perception positive de l'apprentissage tout au long de la vie, ainsi que des intentions claires de continuer à apprendre. Parmi les aspects saillants, on peut noter la présence de notions importantes telles que la curiosité, un désir manifeste de partager leurs connaissances, et une capacité à faire preuve d'initiative et d'autonomie dans leur quête de nouvelles connaissances. Ces éléments nous conduisent à la conclusion qu'une attitude d'apprenance est largement répandue parmi la majorité des participantes. Cela signifie que ces femmes non seulement apprécient l'apprentissage, mais elles le considèrent également comme une activité continue et épanouissante tout au long de leur vie. Leur curiosité, leur volonté de partager et leur capacité à chercher activement des informations et savoirs démontrent un engagement profond envers l'apprentissage continu et une attitude ouverte et positive envers l'acquisition de nouvelles compétences et connaissances.

5.7.1.13 Profession

Les femmes que nous avons rencontrées exercent des professions variées, mais il semblerait que les femmes travaillant dans les domaines de l'éducation, du social et de la santé soient plus souvent que les autres dans une attitude d'apprenance. Pour autant, ne pas travailler dans ce domaine n'est pas non plus un frein. Nous proposons de croiser, ici, leur profession avec leur résultat en matière de profil apprenant :

Participantes	Profession	Profil apprenant
Andréa	Assistante de vie scolaire (AVS) depuis peu.	Emergence
Bénévole77	Assistante de gestion. Elle souhaite reprendre des études pour devenir éducatrice spécialisée.	Emergence
Chicago	Femme de chambre	Continuum
Emilie	A été comptable et aide à la personne. Est actuellement couturière et vendeuse à domicile.	Continuum
Eve	Profession paramédicale.	Continuum
Fifi	A été enquêtrice à la banque centrale pour l'Afrique de l'Ouest, puis responsable de boulangerie et garde d'enfants.	Continuum
Juliette	Assistante sociale	Continuum
Lili	Travaille dans le conditionnement de produits cosmétiques	Apprenance peu présente

Lola	A été formatrice en allemand. Est actuellement en reprise d'études en CAP Vente.	Apprenance peu repérable
Marie	Aide-soignante	Continuum
Marie-Claire	Secrétaire	Apprenance peu présente
Vanille	A été assistante maternelle et Atsem. Est actuellement en reprise d'études pour devenir technicienne d'intervention sociale et familiale.	Emergence
Whitedine	Professeur des écoles en reconversion	Continuum

Tableau 21 : Croisement profession et profil apprenant

Ainsi, nous pouvons voir que les femmes pour lesquelles nous n'avons pas relevé d'apprenance forte, ne travaillent pas dans les domaines de l'éducation, du social ou de la santé (Lili, Marie-Claire). Lola est un cas un peu à part car elle a été formatrice d'allemand, elle parle très bien français alors qu'elle ne l'apprend que depuis peu, mais nous n'avons pas pu relever suffisamment d'indices permettant d'avancer qu'elle serait dans un continuum ou une émergence d'apprenance. Les femmes qui travaillent dans ces domaines présentent un continuum d'apprenance (Eve, Juliette, Marie, Whitedine). Les femmes qui sont dans un processus ou une envie de se reconvertir dans ces domaines, présentent une émergence d'apprenance (Andréa, Bénévole77, Vanille). Pour autant, il existe aussi des femmes ne travaillant pas dans ces domaines et présentant un continuum d'apprenance (Chicago, Emilie, Fifi). Eu égard au petit échantillon sur lequel nous nous basons, cette hypothèse ne peut être validée.

5.7.1.14 Ce qui est fait pour apprendre aujourd'hui

Les verbatim portant sur ce qui est fait pour apprendre aujourd'hui s'enchevêtrent avec le rapport au savoir, les ressources mobilisées, le rapport à la lecture et l'usage d'internet, la scolarité et les éventuelles reprises d'études. Nous avons donc pu relever que ces femmes apprennent de diverses manières et avec divers canaux et outils :

- En échangeant avec autrui de manière informelle ou lors de groupes de parole, par exemple ;
- En formation formelle ;
- De manière expérientielle par leurs rencontres, leur vécu ;
- En situation de travail ou de bénévolat ;
- En faisant des recherches sur internet depuis un ordinateur ou leur smartphone ;
- En lisant des articles, des livres ;
- En regardant des documentaires, des films, des magazines de société à la télévision.

5.7.1.15 Pratiques culturelles et loisirs

Nous avons relevé des pratiques culturelles et des loisirs divers et variés chez toutes les femmes que nous avons rencontrées. La lecture demeure souvent liée à l'apprenance, mais

tous les loisirs sont sources de bien-être et contribuent donc à la résilience. Ont été cités les pratiques culturelles et les loisirs suivants :

- Lire et même faire partie d'un groupe de lecture ou d'une communauté de fans d'un roman, aller à la bibliothèque/médiathèque. Faire des recherches généalogiques ;
- Aller au cinéma ;
- Ecrire, y compris des poèmes ;
- Surfer sur internet ;
- Ecouter de la musique, aller à des concerts, jouer de la musique, chanter dans une chorale ;
- Danser, marcher, nager, faire de la gym, du yoga, du vélo ;
- Visiter des châteaux, des villages, des pays ;
- Boire un verre en terrasse ou aller au restaurant avec des ami.e.s ;
- Regarder la télévision : documentaires, actualités, films, séries ;
- Cuisiner, bricoler.

5.7.1.16 Rétablissement

Ce thème intitulé « rétablissement » visait à classer les verbatim propres au rétablissement d'une part et à ce qu'il reste encore à « réparer » d'autre part. La plupart des femmes indiquent qu'elles vont bien et précisent ce qu'il reste à travailler. En ce sens, nous pouvons dire que la résilience n'est jamais parfaite et que le traumatisme peut laisser des traces pendant de nombreuses années, si ce n'est toute la vie. Nous proposons de classer les verbatim de chacune selon ce qui est « réparé » et selon ce qu'il reste encore à travailler :

Participantes	***Rétablissement***	***Ce qu'il reste à réparer***
Andréa	*« Je prends conscience de ce que j'ai vécu, mais je me dis pas « c'est une autre qui l'a vécu ». Pas du tout. Je suis consciente que c'est moi, c'est bien mes souffrances et tout, mais elles me font plus mal, en fait. » ; « je le dis maintenant, avec recul, parce que je vais beaucoup mieux »*	
Bénévole77		*« Moi j'ai peur… après moi les coups, je me dis les coups ça a été des coups. Mais c'est tout ce que j'encaissais, verbalement, tout toute la déstabilisation, toute la reconstruction morale, tout ce qu'il m'a enlevé que j'avais, l'estime de*

		moi-même. C'est ça qui est difficile à reconstruire. » *« Mais j'ai perdu mon regard sur moi depuis que je l'ai rencontré. »* *« je ne suis plus la même personne qui rêvait du couple, vivre avec un homme, avec des enfants et tout ça, non. Aujourd'hui je ne suis plus dans cette imagination. »*
Chicago	*« Maintenant, ça va beaucoup mieux. »* *« je suis heureuse »* *« Moi, je me sens… ouais, je peux dire que moi ça va, je… je peux pas dire que… je suis euh… écrasée… déprimée, non je suis pas du tout ça, non ! J'essaie euh… Dieu merci, de rebondir, et aujourd'hui je pense que… je suis épanouie hein ! »*	
Emilie	*« J'avance dans ma vie, et euh… et j'essaye au mieux que je peux de… de me reconstruire et euh, et d'être heureuse »* *« je me reconstruis en analysant des choses qui me reviennent, en me disant, aujourd'hui, toi, qu'est-ce que t'as envie ? T'as envie d'être comme ça et t'es bien comme ça, ben, reste comme ça et sois bien comme tu es. »* *« ça m'est arrivé, c'est une leçon de la vie et c'est comme ça. Peut-être que j'avais aussi besoin, la vie a fait que… il fallait que je voie des choses et voilà. Donc euh… je le prends comme ça. »* *« Je peux comprendre qu'on soit dans un mal-être, mais pour ma part, c'est impossible. J'ai 2 enfants, la vie est belle, on a plein de choses à découvrir, il y a plein de*	*« Pour moi, j'ai une force de caractère, donc c'est pas évident tous les jours, je ne suis pas un surhumain hein, je pleure comme tout le monde, j'ai mes moments de faiblesse. »*

	choses à vivre. Et pour moi, pleurer sur mon sort… ah, pleurer oui, mais pleurer sur mon sort, non ! Ça fera pas avancer les choses. » *« J'ai envie de rire tout le temps, donc… je… à mon corps, je lui apprends à être bien par le sourire, par… justement les choses positives. »*	
Eve	*« J'essaye de le chasser de ma vie et de mes pensées. Je commence à y arriver. »* *« Il y a une personne qui a dit que j'étais une force de la nature, donc je vais finir par le croire. »* *« Moi, j'aime bien rire, je ris beaucoup pour pas grand-chose. »*	*« J'ai encore des symptômes physiologiques qui sont apparus il y a deux ans, qui sont assez bizarres : des baisses de tension subites, des hausses de tension subites. »* *« Il y a des choses que je n'envisage pas avec autre chose qu'une terreur immense, ce serait l'idée de me remettre en couple avec un Monsieur. »* *« le processus reste très très long »* *« Je ressens encore une grosse terreur…[Eve a les larmes aux yeux] »* *« J'ai un peu de mal dans le ici et maintenant, parce que, là, j'ai plus de mal à me projeter dans l'avenir. »*
Fifi	*« Là, moi je ne pense plus à l'autre. Et à tout ce qui m'est arrivé, j'ai dit non. »* *« j'ai refait ma vie, je me suis reconstruite, je me suis dit :"je ne veux pas me bloquer sur ça" »* *« Avancer et voilà profiter de la vie avec eux, c'est ce que je connais déjà et je suis née dans ça et je veux continuer avec le bonheur quoi. Rigoler, causer, faire des trucs avec eux, et je suis habituée à faire des choses comme ça parce que rire ça fait du bien, ça apporte du bonheur. »*	*« Je n'arrêtais pas de prendre la douche, même là je le fais hein, maintenant je le fais. Euh je sens des odeurs qui me dégoutent, il y a des aliments que je vois qui me dégoutent, les hommes euh je peux pas m'approcher aux hommes, et comme j'ai dit à ma référente, elle m'a aidée à La Maison des femmes, euh j'ai dit : « j'ai la phobie des zizi ». »*

Juliette	*« Moi, je pense qu'au niveau de ma personnalité, j'ai rétabli ma personnalité, ça, c'est sûr, c'est-à-dire que je suis une fille joyeuse, je me sens, la plupart du temps joyeuse, je suis quelqu'un d'entreprenant, donc voilà, je sais, je sais ce que j'ai à faire et je le fais, donc ça, voilà, c'est rétabli, ça. »* *« Je suis une résiliente, moi. Mais, alors, par contre, le ressort, ce que j'ai observé. Enfin, quoi qu'il a tendance à être un petit peu plus, il se remet un peu mieux ces derniers temps. »*	*« Par moment, le fait de devoir tout porter, ahhhh, pfffff, c'est dur »* *« J'ai eu ma phase victime, un peu. C'est bien confortable des fois. Et puis, là, maintenant, je dirais que j'en suis à un cap où je sens mes zones de fragilité. Par exemple, une scène violente extérieure, qui est dehors, bababa, j'ai le cœur qui bat, je me sens pas bien, j'ai qu'une envie c'est de pas y aller, c'est d'aller ailleurs. Voilà. Je ne supporte plus la violence, mais vraiment, c'est épidermique, quoi. Je ne peux plus, je ne fais pas face, c'est comme si le ressort, il rebondit plus. »*
Lili	*« Aujourd'hui, c'est bon, je suis tranquille. »* *« Maintenant que je suis stabilisée et maintenant je suis avec quelqu'un. On projette l'avenir ensemble. »*	*« Je dirais que je suis partiellement rétablie, pas complètement parce que je suis juste au début, mais je dirais aussi que je suis rétablie mais pas totalement. »* *« pour oublier tout ça, c'est pas vraiment facile. C'est pas facile. Des fois, il y a des moments où tu restes tout seul, tu penses à des choses que tu as vécues. Tu penses à beaucoup de choses et tu te dis « non, il faut que la page soit vraiment complètement tournée, et là, j'essaye de tourner vraiment la page. »*
Lola	*« Mais je ne vis pas avec ça. Il ne faut pas vivre avec quelque chose mauvaise parce que si on vit avec ça, moi je pense qu'on va souffrir toute notre vie. Nous va pas avancer, et nous va pas être capables pour avoir ou être comme nous étions avant. Ça veut dire, on laisse à côté. »*	
Marie	*« Même moi, je trouve que j'ai bien bien avancé. »*	

	« j'ai plus de chemin accompli qui est derrière moi que devant. »	
Marie-Claire		*« Après je sais pas. Euh… mais c'est long. Et je trouve que maintenant, je suis pas encore tout à fait guérie ou rétablie »* *« je pense que j'ai besoin d'être encore suivie parce que… quand on a une nouvelle relation et qu'il y a des choses qui paraît suspectes, moi, je pars. »* *« c'est long. Et je trouve que maintenant, je suis pas encore tout à fait guérie ou rétablie. »*
Vanille	*« Oui, je vais bien [rire]. Enfin, tous les jours, enfin pas tous les jours, j'exagère peut-être un peu, mais, les jours quand je me lève, ça m'arrive d'y penser. Je me dis « t'es chez toi, t'es tranquille, t'as ton copain, t'as tes enfants, voilà, tu t'en es sortie » et voilà, c'est simple. »*	
Whitedine	*« C'est pour ça qu'aujourd'hui, non seulement je suis guérie de la dépression, ça, c'est très clair…parce que, voilà, fffit, j'ai retrouvé un espoir dans la vie. »* *« C'est moi qui gagne. J'ai gagné. Je suis en vie. »*	

Tableau 22 : Verbatim relatifs au rétablissement-Deuxième enquête

Ainsi, nous pouvons voir que pour certaines femmes nous n'avons trouvé que des propos relatifs à un rétablissement. C'est le cas pour Andréa, Chicago, Lola, Marie, Vanille et Whitedine, même si, elles n'ont rien oublié de ce qu'il leur est arrivé et que certaines sont encore en psychothérapie.

Nous avons trouvé des femmes avec des propos relatifs au fait qu'elles se sont rétablies et des propos venant préciser les points qui sont encore à travailler pour aller vraiment bien. C'est le cas pour Emilie, Eve, Fifi, Juliette et Lili.

Marie-Claire et Bénévole77 sont les deux femmes pour lesquelles nous n'avons relevé que des propos relatifs au fait qu'elles ne se sentent pas encore rétablies. Nous avions effectivement noté que le processus de résilience était encore en construction pour ces deux participantes.

Par ailleurs, nous avons également relevé pour chacune d'elles, une apprenance encore faible, bien qu'elle soit en augmentation chez Bénévole77 qui souhaite reprendre des études. Notre échantillon est trop faible pour pouvoir avancer qu'une apprenance faible conduirait à réduire les chances d'entrer dans un processus de résilience, mais la question peut tout de même être soulevée.

5.7.1.17 Rapport à soi et éventuels changements

La perception que ces femmes ont d'elles-mêmes a changé au cours de la relation violente, mais très souvent aussi après, au fil de leur processus de résilience. Ainsi, nous avons pu relever qu'elles se perçoivent souvent comme fortes et autodéterminées, qu'elles se sentent fières d'elles-mêmes et qu'elles ont la volonté d'avancer dans leur vie. Tout cela rejoint l'idée d'une résilience chez ces femmes. Nous avons relevé différents sous-thèmes dans cette catégorie. La plupart sont très positifs et deux sont négatifs :

- Autodétermination (5) : On retrouve des propos éclairants, notamment chez :
  - Juliette : *« on m'a enseigné d'être responsable, d'être battante, de prendre sa vie en main, voilà de ne pas se laisser dominer par les événements extérieurs, d'infléchir, d'agir, d'avoir son libre arbitre. »*,
  - Lili : *« Quand quelqu'un me dit « non, fais ça, fais ça », mais à la fin, c'est moi qui doit prendre la décision. Je sais ce que je veux faire. Ça, je suis comme ça. J'écoute pas trop ce que les gens me disent. Tu peux me dire un truc comme ça, mais à la fin, c'est moi qui vais décider de ce que je veux faire. »*
  - Marie : « *même moi, je trouve que j'ai bien bien avancé. Mais pour ça, je me fixe des jalons, comme je vous disais tout à l'heure et c'est ce qui me permet d'avancer. »*
  - Vanille : « *c'est moi qui me suis poussée en fait, mais je me suis dit ben, si tu veux te donner un bel avenir, à ta fille, ben il faut que tu, il faut que tu t'en sortes et il faut que t'aies un bon travail. », « Déjà dès la naissance j'ai déjà euh, je me suis toujours débrouillée toute seule parce que j'avais des parents qui étaient pas tout le temps là. »*
- Estime de soi (4) : Quatre femmes indiquent avoir retrouvé estime d'elles-mêmes. Certains verbatim sont parlants :
  - Juliette : *« j'ai compris qu'il fallait que je m'aime »*
  - Lili : *« Je me dis « je suis quelqu'un de bien ». »*
  - Marie : *« J'ai du respect pour moi, maintenant. »*
  - Whitedine : *« Je me sens bien, je me sens jolie, même belle. J'ai retrouvé l'estime, la confiance, l'amour peut-être pas encore, voilà, mais je sais pas si on le trouve vraiment complètement, l'amour de soi, je veux dire, mais l'estime et la confiance, ça, c'est sûr. »*
- Fierté (4) : Non seulement, nous relevons un retour de l'estime de soi, mais aussi de la fierté, comme en attestent les propos suivants :
  - Lili : *« Et aujourd'hui, je suis fière de moi. »*

    - Lola : *« Franchement je préfère être fière de moi »*
    - Vanille : *« C'est la fierté, je voulais me débrouiller toute seule »*
    - Whitedine : *« Je suis hyper fière. »*
- Force (4) : Quatre des participantes indiquent se sentir fortes :
    - Eve : *« Moi, je suis forte, aimante et soignante. »*
    - Lili : *« Et là, aujourd'hui, je me sens vraiment forte, parce que je sais détecter un homme violent. »*
    - Lola : *« j'ai vécu beaucoup de choses dans la vie qui, je pense, m'ont donné aussi la force pour continuer. »*

Nous avons également trouvé des références concernant la confiance en sa capacité à résoudre des problèmes (2), le fait de se sentir libre (2), d'avoir de l'humour (2), de vouloir avancer (1). Les femmes évoquent une meilleure connaissance de soi (1), le fait de ne pas baisser les bras (1), de se sentir chanceuse (1), sensible (1), d'avoir appris à vivre avec (1), d'être pleine de volonté (1) et de prendre le temps de vivre (1). Nous avons également relevé une augmentation du sentiment d'efficacité personnelle (1).

Nous avons noté deux points négatifs :

- Angoisse – stress (1) : Marie-Claire indique être quelqu'un de très stressée et de très angoissée.
- Baisser les bras (1) : Vanille indique parfois baisser les bras quand elle sent qu'une cause est perdue d'avance, mais elle ajoute aussi qu'elle se bat et ne baisse pas les bras pour les choses importantes.

Nous pouvons dire que majoritairement, même si les femmes que nous avons rencontrées ont souffert de nombreux symptômes dus au traumatisme, elles ne ressentent pas moins de fierté de s'en être sorties. Dans leur rapport à elles-mêmes, elles ont souvent retrouvé une estime d'elles-mêmes qu'elles avaient perdue au cours de la relation violente. On les perçoit comme autodéterminées et fortes.

5.7.1.18 Rapports aux autres et éventuels changements

Nous avons également pu relever des changements dans leur rapport à autrui. Certains changements sont très positifs, d'autres plutôt négatifs, mais nous avons relevé beaucoup plus de changements positifs que négatifs. Ceci est bien un signe de la résilience des femmes que nous avons rencontrées.

Parmi les éléments de personnalité ou de transformation positive, nous avons relevé en premier lieu la bienveillance (4) qui est citée comme un élément de personnalité qui était déjà présent avant les violences. Dans le même esprit, nous avons relevé l'envie d'aider les autres, l'empathie (3), l'absence de jugement envers autrui (1), la compassion (1) et le fait d'avoir développé une meilleure écoute (2). Les femmes expriment également le souhait de faire changer les choses et surtout le regard de la société sur les violences conjugales. Nous avons relevé deux occurrences, mais toutes les participantes avaient mentionné ce souhait. Deux

des femmes expriment aussi le fait de ressentir une saine colère, autrement dit, un sentiment de révolte, afin que la société change, que les violences cessent et qu'il y ait plus de justice. Elles ressentent aussi de la solidarité pour les autres femmes victimes de violences conjugales. Elles expriment également le fait d'avoir appris à se protéger (2), d'avoir fait le tri dans leurs relations (1) mais aussi d'être sociables (1), proches de leurs ami.e.s, d'aimer faire rire les autres (2), sortir (1) et de cultiver le bonheur (1). Elles expliquent avoir appris à se tourner vers les autres en cas de besoin, apprécier leur soutien (2) et le fait de pouvoir se confier (1). Certaines parlent aussi du fait d'avoir appris à pardonner.

Nous avons également noté des transformations négatives consécutives au traumatisme subi et qui affectent leurs relations aux autres. Ressortent notamment, la méfiance à l'égard d'autrui (4), l'hypervigilance (1), l'agressivité (1), la difficulté à faire confiance (1) ou le fait de faire trop facilement confiance (1), la jalousie (1), le fait de ne pas avoir d'ami.e.s (1), la peur de l'abandon (1) ou d'être à nouveau victime de violences (1).

5.7.1.19 Usages des connaissances acquises

Comme nous avons pu le voir, les femmes que nous avons rencontrées ont fait de nombreux apprentissages en lien avec les violences conjugales dont elles ont été victimes et toutes sont dans une démarche de transmission. Leur simple participation à notre recherche en est la preuve. Certaines démontrent une volonté très forte de partager leurs connaissances, afin de transformer la société et venir en aide aux autres. Comme nous l'avons vu, Andréa, par exemple, intervient en tant qu'administratrice d'un groupe Facebook venant en aide à des victimes de violences conjugales, d'hommes pervers narcissiques, etc. Vanille reprend ses études pour travailler dans le social et venir en aide aux familles. Bénévole77 est bénévole dans un service de petite enfance pour accompagner les parents et les enfants en difficulté, etc. Toutes les femmes, à leur niveau, font usage de leurs connaissances expérientielles et éventuellement plus théoriques pour faire changer la société en matière de violences conjugales. Nous avons retrouvé de nombreux verbatim faisant référence à l'usage de ces connaissances.

Si toutes ont été volontaires pour participer à notre recherche, huit expriment clairement leur souhait de pouvoir témoigner en racontant leur histoire et ainsi sensibiliser à la question des violences conjugales. Elles souhaitent également que ne soient plus collés de clichés sur les femmes qui en sont victimes : « *ça peut arriver à tout le monde. C'est pas qu'une classe sociale. Et c'est ça, ce que j'aimerais véhiculer, c'est qu'il faut arrêter de mettre des clichés sur les femmes victimes. Parce que les femmes victimes peuvent être des femmes qui ont eu peut-être une bonne éducation, qui ont eu des bonnes bases, mais qui malgré tout sont victimes. […] Je pense qu'en fait, mon combat, c'est celui-ci.* » proclame Andréa. Bénévole77 écrit également tout ce qu'elle a vécu pour peut-être un jour le partager. Eve aussi l'envisage : « *J'ai un peu envie de le crier au monde aussi, peut-être qu'un jour j'écrirai »,* ainsi que Lola : *« Et moi, je me dis : j'aimerais bien écrire un livre, expliquer les choses. »* Fifi est aussi dans cette envie de partager son expérience avec d'autres femmes : « *moi, je ne connaissais pas la violence*

conjugale et j'aimerais bien partager l'expérience que j'ai eu avec des femmes ». Juliette témoigne auprès de professionnel.le.s et sensibilise sur la question de la prise en charge des victimes : « *j'ai porté un témoignage aussi, où j'avais rédigé un texte d'ailleurs où je parlais de ça, où je disais aux professionnels « mais arrêtez, arrêtez de dire « elle se victimise », c'est horrible de dire ça, on fait pas exprès* ». Vanille aussi veut partager son histoire : « *Partager mon expérience malgré que, ben voilà, elle a pas été joyeuse* ». Whitedine aussi souhaite partager son expérience pour faire avancer les choses sur ce sujet : « *c'est pas un côté mère Thérésa, où je sauve le monde, machin, mais voilà, si je peux apporter quelque chose, juste par une expérience, j'aurai transformé ça en quelque chose de positif ».* Les femmes veulent agir au niveau sociétal. Fifi veut que tout le monde soit informé de ce que sont les violences conjugales : « *Je veux que toutes les femmes soient au courant de tout… pour pouvoir se protéger parce que si on ne connait pas on peut pas se protéger* ». Aider les autres femmes victimes (7) est aussi une thématique qui est ressortie de nombreuses fois. Lili indique : « *je me dis toujours ça, « je suis celle qui va défendre les femmes »* ». Vanille, qui s'apprête à changer d'orientation professionnelle, indique : « *mon parcours de vie à appuyer encore plus cette envie d'aider les gens.* ». Fifi veut que les relations entre les femmes et les hommes changent : « *Il faut que ça avance quoi. Les femmes ne peuvent pas baisser les bras. Et ce que je dis, c'est que nous sommes tellement fortes. C'est nous qui donnons la vie. C'est nous qui subissons tout. Ça veut dire qu'on est plus fortes que les hommes. Donc on ne doit pas baisser les bras et puis les laisser nous dominer* ». Si elles sont dans ce mouvement vers les autres, c'est parce qu'elles ont pris conscience du phénomène sociétal que représentent les violences conjugales (4). Lola explique son ressenti lors d'un groupe de parole : « *C'est comme si on était toutes les dix mariées avec le même homme ».* Elle ajoute *: « Ça peut arriver à tout le monde. On ne sait pas l'avenir, mais c'est mieux de se protéger et réagir tout de suite ».* Elles ont pris conscience qu'elles n'étaient pas seules à avoir vécu des violences conjugales et que cela se passait souvent de la même manière. C'est pour cette raison qu'elles souhaitent informer et prévenir. Elles font aussi de la prévention auprès de leur entourage (2) en partageant leur expérience.

Elles sont plusieurs à s'engager dans des associations, des collectifs en ligne ou à changer d'orientation pour venir en aide aux autres (Andréa, Eve, Bénévole77, Vanille, Whitedine) où elles mettent à profit tout ce qu'elles ont appris, notamment leur qualité d'écoute (2), leur capacité à éduquer les enfants.

5.7.1.20 Circonstances de la participation à la recherche

Toutes les femmes expliquent avoir participé à notre recherche parce qu'elles en ont été informées par leur psychologue pour les femmes du CIDFF ou par leur référente éducatrice spécialisée pour les femmes de la Maison des femmes. Elles indiquent toutes que leur souhait était de témoigner, de faire avancer la recherche et de transformer la société en apportant leur pierre à l'édifice.

5.7.1.21 Ressenti vis-à-vis de la recherche

Nombreuses sont les participantes à indiquer que nos entretiens leur ont fait du bien, que cela leur a offert un espace d'écoute rare et qu'elle en perçoive l'utilité, non seulement pour parler des violences conjugales, mais aussi pour aider les professionnel.le.s dans l'accompagnement des victimes.

5.7.2 Analyse selon le méta-modèle de causalité triadique réciproque

Les entretiens avec les participantes de cette seconde enquête ont interrogé leurs dispositions, pratiques et ressources qui sont venues en appui dans leur processus de résilience. Il est apparu que nombreuses sont celles qui bénéficient de dispositions psychologiques particulières leur permettant d'adopter des pratiques d'apprentissage favorables à la compréhension du traumatisme. Or, comme nous avons pu le voir, satisfaire ce besoin de compréhension et de mise en mots du traumatisme semble absolument nécessaire dans le processus de résilience. Cette compréhension du traumatisme a pu se faire grâce à des pratiques d'apprentissage variées, plus ou moins autodirigées. Pour beaucoup, nous avons pu relever que leur attitude d'apprenance a été favorable à leur inscription dans un parcours de résilience.

A la suite de l'analyse thématique, nous avons resitué les thèmes répondant à nos questionnements dans le méta-modèle de causalité triadique réciproque (Carré, 2020). De la même manière que pour l'analyse des entretiens de la première enquête, nous mobilisons trois pôles relatifs à l'individu :

- Au pôle des facteurs endogènes (Endo) : nous retrouvons les dispositions de la personne (apprenance, autodétermination, histoire scolaire) ;
- Au pôle des facteurs énactifs (Ena) : nous retrouvons des comportements résilients et apprenants, notamment ;
- Au pôle des facteurs exogènes (Exo) : nous retrouvons à la fois l'environnement passé ayant été violent, mais aussi les ressources de celui-ci que les femmes mobilisent pour aller mieux et l'impact de ces femmes dans la modification de cet environnement.

Comme nous allons le voir ci-dessous, nous nous sommes également intéressée aux interactions et influences entre ces pôles, qu'il s'agisse d'une interaction simple entre deux pôles ou de scenarii d'interactions plus complexes entre les trois pôles.

5.7.2.1 L'environnement violent et ses conséquences (Exo-Ena)

Les treize participantes de cette deuxième enquête ont connu une période plus ou moins longue de violences conjugales (Exo) pouvant aller de quelques mois, jusqu'à 42 ans pour Marie. Ces violences ont provoqué chez toutes un traumatisme et des souffrances dans de nombreux pans de leur vie : sur les plans psychologique, physique et social (Ena). Elles expliquent s'être senties perdues, déprimées, en situation de grande précarité, mais surtout dans une grande incompréhension et une incapacité à poser des mots sur leur vécu. Cela vient sans doute du déficit informationnel, comme le définissent Pétrin et Benoît (2014) : « *Lorsque*

nous vivons une situation, peu importe laquelle, nous entrons en contact non seulement avec la situation elle-même, mais aussi avec la signification que nous lui attribuons. Ce sens n'est pas seulement relié à la situation présente, mais il se bâtit également à l'aide de plusieurs situations semblables préenregistrées qui nous aident à comprendre ce que nous vivons. C'est grâce à ces dernières que nous entrons en contact avec cette situation. Elles servent de tampon avec la réalité. » (p.p. 38-39). Or, les femmes que nous avons interviewées n'avaient jamais rencontré la violence conjugale avant d'en être elles-mêmes victimes. Elles n'avaient pas vu de violences conjugales au sein de leur famille. Elles n'avaient qu'une connaissance assez parcellaire et caricaturale de ces violences. Quand elles les ont vécues, elles ont alors manqué de mots et de sens. Or, ce manque d'éléments pour donner un sens à une situation empêche d'agir et lorsque la situation représente un danger, l'incapacité à attribuer un sens peut conduire à un traumatisme : « *Il y a un déficit informationnel lorsque le cerveau n'arrive pas à trouver de contenus suffisamment semblables à ce que nous sommes en train de vivre pour lui donner un sens qui nous permet de réagir. […]. Si l'événement est banal, il n'y aura peut-être qu'une hésitation ou un moment de confusion vite oubliés, mais ce sera une tout autre histoire si cette situation menace notre intégrité physique, celle d'un proche ou notre image de nous-mêmes. Les probabilités que cet événement soit vécu comme traumatisant sont plus grandes s'il y a ce déficit informationnel.* » (Pétrin, Benoit, 2014, p.p.38-39). En effet, pour agir efficacement, nous avons besoin d'un certain nombre d'informations sur la situation que nous vivons, soit par des apprentissages antérieurs, soit en ayant accès à des informations pertinentes sur cette situation. Si tel n'est pas le cas, il y aura alors inhibition de l'action (Pétrin, Benoit, 2014, p.p 39-40). Nous pourrions ajouter que la connaissance du sujet n'est pas suffisante, car comme en atteste l'exemple de Juliette, il faut pouvoir être capable de relier les connaissances déjà acquises avec la situation que l'on est en train de vivre pour pouvoir agir. Or, si des mécanismes de défense tel que le déni sont présents, alors ce lien ne pourra être établi. Dans tous les cas, « *le fait d'être incapable d'attribuer un sens à la situation diminue l'impression de pouvoir que nous avons sur celle-ci ou sur son déroulement. Cela entraîne une rupture du contact avec notre pouvoir personnel, ensuite l'inhibition de l'action puis, à plus long terme, des affects dépressifs et l'impression d'être contraint à l'immuabilité.* » (Pétrin, Benoit, 2014, p.46).

5.7.2.2 Besoin de compréhension et de sens : un motif d'engagement en autoformation (Endo-Ena)

C'est principalement la souffrance psychologique qui les a menées à ressentir le besoin de comprendre ce qu'elles avaient vécu, de pouvoir poser des mots sur les maux et sur les violences, car comme plusieurs femmes le soulignent, il y a du non-sens jusqu'à l'absurde dans ces violences qu'elles ont subies : « *C'est tellement absurde, que vous avez besoin de comprendre ce qui se passe* » (Eve, § 707). Ce non-sens, cette incompréhension provoquent le sentiment de ne rien maîtriser, ni contrôler, font culpabiliser les victimes et les conduisent donc à ressentir une grande souffrance. Pour soulager cette souffrance, il apparaît alors comme nécessaire de pouvoir nommer les violences conjugales, le phénomène d'emprise, le

cycle des violences conjugales, mais aussi de rappeler la loi relative aux violences conjugales et aux viols conjugaux.

Si toutes les femmes que nous avons rencontrées lors de notre première enquête ont présenté des pratiques d'autoformation pour comprendre les violences dont elles avaient été victimes, nous ne pouvons pas en dire autant des femmes que nous avons rencontrées dans le cadre de cette seconde enquête. En effet, si c'est le cas de la majorité d'entre elles, ce n'est pas le cas de toutes. Nombreuses sont celles qui ont aussi obtenu des réponses à leurs questions grâce à des éducatrices ou psychologues spécialisées, des groupes de parole et qui ont donc eu des pratiques d'apprentissage plus hétérodirigées. Pour autant, nous avons relevé un très grand nombre de ressources mobilisées par les participantes.

Par cette deuxième enquête, nous confirmons que pour faire face au traumatisme, ces femmes ont eu besoin de comprendre leur histoire, l'événement traumatique et ses conséquences. Elles indiquent que leur motif d'engagement dans ces apprentissages était de comprendre et de poser des mots sur les violences pour soulager leur souffrance psychique et leur sentiment de culpabilité, notamment. Comme nous avons pu le voir précédemment dans l'analyse thématique, elles parlent d'un besoin de comprendre, d'un besoin de sens à leur vécu. A l'image de nos conclusions lors de la première enquête, ce besoin de sens fait partie de la construction de la résilience. Rappelons que la question « pourquoi ? Pourquoi moi ? » est très fréquente chez les personnes ayant subi un traumatisme et que la quête d'une réponse pousse à intellectualiser. L'apprenance permet ici de s'inscrire dans cette intellectualisation par la recherche de connaissances offrant des réponses à la question « pourquoi ». Cela a aussi permis à ces femmes de retrouver du pouvoir symbolique et du pouvoir d'agir là où elles ont le sentiment de n'avoir eu aucun contrôle, car « *la différence entre le choc émotionnel sévère et le choc émotionnel mineur n'est pas toujours liée à l'envergure de l'événement, mais à l'impression de pouvoir qu'à ou n'a pas la personne qui le vit* » (Pétrin, Benoit, 2014, p. 41).

La posture d'apprenance favorise la résilience, car elle permet l'adoption de pratiques d'apprentissage plus ou moins autodirigées qui facilitent la compréhension, la mise en mots, la réflexivité sur le traumatisme, la réattribution de la responsabilité à l'auteur des violences et le sens ou la signification de tout ce qu'elles ont vécu. Comme nous l'avions présenté lors de la première enquête, construire un sens à quelque chose qui semble n'en avoir aucun est nécessaire à l'inscription dans un parcours de résilience. La construction de ce sens passe par l'engagement dans un processus d'apprentissage. Nous retrouvons les motifs d'engagement en formation (Carré, 2011) que nous avions relevés lors de la première enquête, c'est-à-dire, le motif opératoire personnel ayant pour but de développer des compétences, des habiletés, des attitudes estimées comme étant nécessaires pour la bonne conduite de leur vie. Nous proposons également d'ajouter un motif thérapeutique aux motifs d'engagement en formation. Celui-ci est à placer dans le cadrant supérieur gauche (cadrant 4), c'est-à-dire du côté des motifs extrinsèques et pour apprendre. On ne peut pas évoquer de plaisir, comme

pour les motifs intrinsèques, mais plutôt de recherche de mieux-être. C'est pourquoi, nous proposons de placer la motif thérapeutique en cadrant 4.

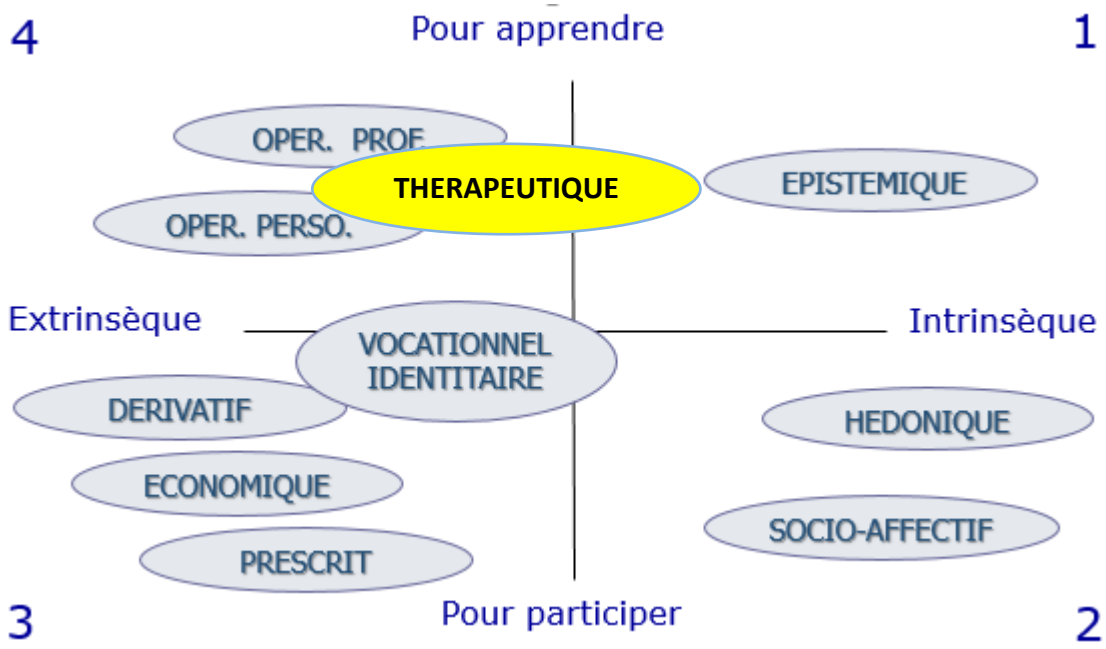


Tableau 23 : Métamodèle des motifs d'engagement en formation sur la base de Carré, 2011

Nous avons également relevé chez certaines femmes un motif vocationnel identitaire où il s'agit aussi d'asseoir des connaissances non uniquement expérientielles, mais aussi théoriques sur les violences conjugales, afin de pouvoir partager un savoir avec d'autres, en étant identifiée comme experte du sujet. Nous l'avons notamment perçu chez Juliette qui intervient régulièrement lors de conférences auprès de professionnel.le.s et chez Vanille qui change d'orientation professionnelle. Dans un autre domaine, nous l'avons vu aussi chez Whitedine.

5.7.2.3 Perception des ressources de l'environnement (Endo-Exo)

Les femmes de cette deuxième enquête ont perçu leur environnement comme manquant de ressources de proximité. Elles ont toutes été isolées de leurs ami.e.s et de leurs familles et murées dans un silence, un déni parfois, une peur, une honte qui les empêchaient de pouvoir se confier à leurs proches, même si souvent, vers la fin de la relation, elles ont davantage osé en parler à des voisin.e.s, des ami.e.s. Elles ont donc eu recours à d'autres ressources, telles que des professionnel.le.s, des associations, des ressources en ligne, des ouvrages, des lignes d'écoute téléphonique, etc. Nous avons, comme dans la première enquête, relevé chez ces femmes un "effet internet" et un "réflexe Google" (Nagels, Carré, 2016) où elles ont trouvé des informations et connaissances relatives aux violences conjugales, au pervers narcissique, etc. qui ont pu apporter des réponses à leurs questions. Cependant, parce que les femmes que nous avons rencontrées étaient accompagnées au sein d'associations spécialisées, elles ont aussi beaucoup obtenu de réponses à leurs questions auprès de professionnel.le.s spécialisées et lors de groupes de parole organisés par ces associations. Il s'agit-là d'un biais de la recherche difficilement contournable pour des raisons éthiques et de protection des

participantes. Cependant, nous pouvons supposer que des femmes n'ayant pas eu recours à des associations spécialisées font davantage de recherches en ligne.

5.7.2.4 Environnement pourvoyeur de ressources externes (Endo-Exo-Ena)

Pour répondre à ce besoin de compréhension, les femmes de cette deuxième enquête, à l'image de celles de la première, ont eu recours à de nombreuses ressources : lectures spécialisées (en psychologie, développement personnel, spiritualité, auto-analyse, relaxation, récits de vie de femmes ayant été victimes de violences conjugales), recherches sur internet en rapport avec les violences conjugales, les pervers narcissiques, l'emprise, etc.), suivi de thérapies multiples (psychanalyse, psychothérapie généraliste et/ou spécialisée, thérapie par le corps), participation à un groupe de parole, à des ateliers de cuisine au sein d'une association spécialisée, entretiens avec une éducatrice spécialisée dans l'accompagnement de femmes victimes de violences conjugales, etc. Les participantes auraient multiplié les ressources non pas parce qu'elles en manquaient, comme nous avons pu le voir dans la première enquête, mais plutôt par manque de ressources parfaitement adaptées pour certaines et avant d'être prises en charge par l'association. Elles ont aussi fait usage de différentes ressources par curiosité, pour recouper des informations, pour se sentir moins seules face à leur traumatisme, pour comprendre que ce n'était pas elles qui étaient anormales, mais le conjoint violent. Certaines, ayant rapidement trouvé des ressources pertinentes telles que les éducatrices spécialisées des associations accueillants les femmes victimes de violences conjugales, les psychologues de ces associations et les groupes de parole qui s'y tiennent, n'ont pas spécialement fait de recherches autonomes pour en savoir davantage, car elles estimaient avoir obtenu les réponses à leurs questions par le biais de ces ressources adaptées et facilement accessibles. L'usage de ces ressources essentiellement humaines spécialisées ne sont pour autant pas un frein à l'activation ou même à l'émergence de l'apprenance. C'est ce que nous avons pu constater avec Whitedine et Vanille. En effet, elles n'ont pas spécialement fait de recherche autonome sur les violences conjugales, mais elles ont été bien accompagnées par des professionnel.le.s et cela a suffi à activer l'apprenance de Whitedine et faire émerger celle de Vanille.

Il n'en demeure pas moins que l'environnement est mobilisé grâce à des dispositions internes et permet des comportements apprenants. A nouveau, dans cette deuxième enquête, nous percevons l'importance des Nouvelles Technologies de l'Information et de la Communication (NTIC) qui conduisent certaines de ces femmes à apprendre à faire usage d'internet, car elles estiment qu'elles y trouveront l'information et les réponses aux questions qu'elles se posent. C'est le cas notamment d'Andréa et d'Eve.

Ainsi, nous nous pouvons formuler une typologie des ressources, en adaptant le tableau des neuf situations d'apprentissage (Carré, 2020, p.205) que nous avons présenté précédemment dans la partie portant sur l'apprenance (Titre 2.3. Apprenance) et que nous avions déjà complété dans le cadre de l'analyse des entretiens de la première enquête.

Modalités d'apprentissage / Contexte	Intentionnelle (projet)	Incidente (hasard)	Implicite (socialisation)
	Volontaire Conscient	Involontaire Conscient	Involontaire Inconscient
Formel (en milieu organisé de formation)	Ateliers au sein des associations spécialisées ; groupe de parole ; psychothérapies diverses.	Situation ou information inattendue, événement imprévu lors d'une formation, d'un groupe de parole, d'une psychothérapie, comme des échanges avec d'autres femmes ayant été victimes de violences conjugales.	Curriculum caché, coutumes pédagogiques
Semi-formel (en milieu informel, à l'aide d'outils de formation formels)	Recherches ciblées sur internet, sur des sites spécialisés dans les violences conjugales, ouvrages de psychologies sur l'emprise, les violences conjugales, la résilience, etc., récits de vie, échanges sur des forums en ligne.	Information obtenue par errance en marge du programme formel.	Effet indirect des pratiques de lecture, Internet, télévision, échanges sociaux.
Informel (en dehors de tout milieu ou agent éducatif)	Par l'expérience, en essayant de comprendre le mode de fonctionnement du conjoint violent.	L'expérience des violences elle-même.	

Tableau 24 : Typologie des ressources externes en fonction des situations d'apprentissage (2ème enquête)

5.7.2.5 Bibliothérapie et webothérapie (Endo-Exo-Ena)

Comme nous avons pu le voir dans l'analyse thématique, dix des treize femmes que nous avons rencontrées témoignent d'un rapport favorable, voire très favorable à la lecture. Pour beaucoup, elles sont des lectrices assidues depuis l'enfance. Ce rapport à la lecture peut se

percevoir par la lecture d'ouvrages ou d'articles sur Internet ou les deux. Cependant, nous avons constaté que les femmes qui lisent beaucoup sur Internet ne perçoivent pas cela comme de la lecture. L'idée que le livre papier soit la seule véritable lecture semble demeurer tenace dans l'esprit collectif. Nous avons pu constater que ce rapport favorable à la lecture et à la recherche sur internet a été profitable au parcours de résilience, car par leurs lectures orientées vers la compréhension du traumatisme, ces femmes ont pu trouver des réponses à leurs questions. Nous avons donc relevé des pratiques qui s'apparentent à la bibliothérapie et à la webothérapie auto-administrée, donc autonome et sans guidance, mais aussi de la bibliothérapie administrée par la psychologue d'une association qui conseille des lectures à ses patientes.

5.7.2.6 Apprenance : une disposition menant à des pratiques d'apprentissage (Endo-Ena)

Nous relevons différents scenarii reliant ou non apprenance et résilience et des niveaux plus ou moins forts d'apprenance et de résilience. Notre hypothèse était qu'un haut niveau d'apprenance sur les plans cognitif, affectif et conatif conduisait à un haut niveau de résilience. Dans ce cas, nous notons alors de la curiosité, un plaisir et une volonté d'apprendre tout au long de la vie de manière autodirigée.

Comme nous l'avions envisagé dans le cadre de la première enquête, nous avons rencontré dans cette seconde enquête différents types d'agentivité dans les apprentissages réalisés par ces femmes, qui s'expriment selon quatre scenarii d'orientation (Laroye-Carré, 2020) s'inspirant des travaux de Bandura (2003) :

- L'orientation agentique ou par contrôle interne : elles gèrent leurs propres transitions et apprentissages, en cherchant par elles-mêmes les ressources. Andréa, Chicago, Emilie, Eve, Fifi, Juliette, Marie ont ce type d'orientation agentique.
- L'orientation déléguée (ou par contrôle par procuration) : elles se font aider par des professionnel.le.s qui les orientent. Vanille et Whitedine sont dans cette orientation, pourtant elles sont différentes en ce sens que chez Vanille, nous notons une émergence d'apprenance, alors que chez Whitedine, il y a eu un continuum d'apprenance.
- L'orientation déclenchée (ou par contrôle internalisé) : des rencontres ou événements marquants vont les pousser à agir, notamment des ressources relais, des ami.e.s ou des professionnel.le.s de santé ou de l'accompagnement. Nous avons également pu constater ce type d'orientation chez plusieurs femmes en plus d'autres types d'orientations.
- L'orientation prescrite (ou par contrôle externe) : Cela consiste à ce qu'une ou des personnes extérieures leurs disent précisément quoi faire. Nous avons rencontré ce type d'orientation chez les femmes qui étaient logées par l'association et obligées de se rendre à des entretiens avec les éducatrices spécialisées.

Chez plusieurs de ces femmes, la disposition d'apprenance s'est tissée depuis l'enfance, notamment par un rapport privilégié à la lecture (Chicago, Emilie, Eve, Fifi, Juliette, Marie, Whitedine). Cette disposition d'apprenance a été fortement mobilisée pour comprendre le traumatisme et poser des mots sur ce qui a été vécu. Chez deux des femmes de cette deuxième enquête, nous pouvons dire que l'apprenance a émergé (Andréa et Vanille) et qu'elle semble durable. Chez Bénévole77, cette émergence semble être en cours, tout comme le processus de résilience. Il est encore trop tôt pour pouvoir se prononcer. Nous avons également rencontré des femmes pour qui il semble difficile de définir si elles sont dans une attitude d'apprenance (Lili, Lola, Marie-Claire), pourtant Lili et Lola semblent résilientes. Elles ont donc mobilisé d'autres ressources que l'apprenance pour se rétablir. Quant à Marie-Claire, nous ne parvenons à relever ni apprenance ni résilience. Nous trouvons donc une forme de corrélation entre apprenance et résilience, où quand l'un des deux éléments est bas, l'autre l'est aussi.

Participantes	Profil apprenant	Profil résilient
Andréa	Emergence	Résilience
Bénévole77	Emergence en cours	Résilience possiblement en cours
Chicago	Continuum	Résilience
Emilie	Continuum	Résilience
Eve	Continuum	Résilience
Fifi	Continuum	Résilience
Juliette	Continuum	Résilience
Lili	Apprenance peu présente	Résilience
Lola	Apprenance peu repérable	Résilience
Marie	Continuum	Résilience
Marie-Claire	Apprenance peu présente	Résilience encore à développer
Vanille	Emergence	Résilience
Whitedine	Continuum	Résilience

Tableau 25 : Profil apprenant et résilient des participantes de la deuxième enquête

Ainsi, nous pouvons définir différents scenarii reliant apprenance et résilience :

- Scénario 1 : **Un continuum d'apprenance** favorisant la résilience où la femme a toujours aimé et voulu apprendre et pour qui cette disposition a été une ressource pour se reconstruire. C'est le cas de la majorité des femmes que nous avons rencontrées (Chicago, Emilie, Eve, Fifi, Juliette, Marie, Whitedine). Elles indiquent avoir toujours eu un rapport favorable au savoir et avoir toujours été en quête de nouvelles connaissances. Elles expriment un plaisir intrinsèque au fait d'apprendre, une curiosité

pour divers sujets et présentent une grande autonomie dans leur recherche de connaissances nouvelles. Elles ont un rapport très favorable à la lecture, souvent depuis l'enfance, et sont à l'aise avec la recherche sur internet.

- Scénario 2 : **Une émergence d'apprenance avec durabilité, ayant favorisé la résilience**, où les femmes se sont mises à apprendre pour se reconstruire et qui, désormais, souhaitent continuer à apprendre. C'est le cas d'Andréa et de Vanille. Elles indiquent ne pas toujours avoir aimé apprendre, avoir eu un rapport parfois compliqué avec les apprentissages scolaires, ne pas avoir beaucoup lu étant jeune et ne pas avoir su utiliser internet avant le traumatisme. Elles indiquent avoir eu besoin de réponses à leurs questions concernant les violences qu'elles ont subies et avoir multiplié les ressources pour apprendre de manière plus ou moins autodirigée. Elles ajoutent avoir beaucoup appris sur leur traumatisme et vouloir rendre à autrui ce qu'elles ont reçu et qui leur a permis de se reconstruire, notamment en partageant leurs nouvelles connaissances. Pour cela, elles continuent d'apprendre de manière plus ou moins formelle, en ayant appris à faire usage d'internet pour Andréa, en changeant d'orientation professionnelle et en reprenant des études pour Vanille.
- Scénario 3 : **Une apprenance faible et une résilience faible**. C'est le cas de Marie-Claire. Ce scénario, bien que malheureux, vient conforter l'existence d'un lien entre apprenance et résilience, en ce sens que cela laisse à penser que sans apprenance, la résilience est plus compliquée, éventuellement retardée.
- Scénario 4 : **Une émergence d'apprenance sans durabilité ayant favorisé la résilience**. Les femmes auraient appris uniquement au moment où elles en auraient eu besoin. Ainsi, l'apprenance s'exprimerait dans un contexte de survie, mais cesserait une fois le rétablissement jugé suffisant. Ce scénario que nous avions envisagé ne s'est pas présenté, nous pensons cependant qu'il existe.

Enfin, il existe un scénario ne reliant pas apprenance et résilience, c'est celui où l'apprenance serait faible, mais où il y aurait résilience malgré tout. C'est le cas de Lili et de Lola. Les femmes se sont reconstruites sans avoir eu particulièrement besoin d'apprendre, mais en usant d'autres ressources de la résilience déjà bien connues de la littérature.

Nous retrouvons également, comme dans le cadre de la première enquête, l'idée d'une autoformation existentielle, en se rattachant notamment aux travaux de Pineau sur les histoires de vie. Nous avons à nouveau relevé une autoformation multimodale par la multiplication des voies d'apprentissage et l'usage de différents canaux d'autoformation, facilité par l'usage de ressources disponibles sur Internet. On constate chez la majorité de ces femmes une envie d'apprendre tout au long de la vie, de s'engager de manière autodirigée et avec plaisir dans de nouveaux apprentissages.

Chez les femmes pour qui nous avons relevé un continuum d'apprenance, nous avons pu noter que leur apprenance était plutôt généralisée au départ et est devenue plus thématique au moment où elles ont eu besoin de comprendre leur histoire. Certaines parlent de recherches

obsessionnelles sur les thématiques relatives aux violences conjugales. Une fois les connaissances nécessaires acquises, l'apprenance est redevenue généralisée tout en conservant un intérêt pour ce nouveau sujet. Chez les femmes pour qui nous avons relevé une émergence d'apprenance, celle-ci a commencé par être thématique et c'est le fait de s'être engagées dans des recherches de connaissances autodirigées qui les a menées ensuite à une apprenance généralisée.

5.7.2.7 Résilience (Endo-Ena)

Par l'acquisition de connaissances sur les violences conjugales, réalisée de manière plus ou moins autodirigée, ces femmes ont pu s'inscrire dans un parcours de résilience. En effet, comme le souligne Salmona, 2016, « *Pour les victimes, apprendre que leurs symptômes, leur souffrance, leur mal-être, leurs troubles du comportement sont des conséquences des violences, sont cohérents et normaux à la lumière des processus psycho-traumatiques (MacFarlane, 2010), que ce ne sont pas elles qui sont folles, débiles, incapables, etc., est déjà très libératoire en soi. Les femmes victimes nous rapportent à quel point cela change tout pour elles. Soudain, elles ont des clés qui leur permettent de comprendre ce qu'elles ressentent, d'expliquer des comportements qui sont en fait des stratégies de survie, et de pouvoir en sortir […] Cette compréhension leur permet de renouer avec leur estime de soi, leur sentiment de dignité, d'unité, de cohérence de sécurité intérieure, d'être moins vulnérables et de ne plus se sentir coupables. Elle permet également de démonter le système agresseur, d'identifier l'incohérence et la stratégie et l'intentionnalité à l'œuvre, ce qui leur permet de déjouer leur pouvoir sidérant et dissociant, et de pouvoir mieux se défendre, de dénoncer les violences, de ne plus être manipulée et de ne plus être sous emprise (Salmona, 2015a)* » (Salmona, *in* Coutanceau & Salmona, 2016, p.107)

Nous retrouvons chez ces femmes les signes d'un parcours de résilience ayant usé de différentes ressources internes et externes. Nous percevons qu'elles ont su retrouver un niveau de bien-être satisfaisant, même s'il reste encore des choses à travailler, comme le soulignent certaines. Elles indiquent aussi que le processus de rétablissement est long. Nous avons relevé de nombreuses pratiques et ressources mobilisées pour accompagner ce parcours de résilience. La plupart sont déjà connus de la littérature sur les facteurs de résilience, mais les pratiques apprenantes « thérapeutiques », tournées vers la compréhension du traumatisme soutenues par une attitude d'apprenance représentent en quelque sorte la découverte de notre recherche.

5.7.2.8 Histoire scolaire et pratiques apprenantes (Endo-Ena)

Nous retrouvons dans cette seconde enquête, la même conclusion concernant l'histoire scolaire et l'apprenance. Dans le cas de ces femmes, l'histoire scolaire semble peu déterminer les pratiques apprenantes liées au besoin de compréhension. En effet, les femmes que nous avons rencontrées ont des niveaux d'études très différents et nous retrouvons des apprenantes tant chez celles qui ont fait de longues études que chez celles qui n'en ont pas ou peu faites. Sur les plans affectif, cognitif et conatif, nous avons également trouvé de

grandes disparités concernant leur rapport aux apprentissages scolaires. Le traumatisme semblerait donc être un facteur qui redistribue les cartes en matière de dispositions à apprendre, comme nous avons pu le voir chez Andréa, Vanille, Chicago, et plusieurs autres femmes.

5.7.2.9 Apprentissages qui transforment l'individu (Exo-Ena-Endo)

Les ressources de l'environnement que ces femmes ont mobilisées ont rendu possibles des pratiques apprenantes et des apprentissages qui les ont aussi transformées : la plupart se sont inscrites dans un parcours de résilience, certaines ont développé leur apprenance et souhaitent changer d'orientation professionnelle. La plupart ont pris conscience du phénomène social que représentent les violences conjugales et souhaitent contribuer à la lutte contre ces violences en informant leurs proches, en participant à des conférences, en témoignant dans le cadre de notre recherche ou dans d'autres contextes. Enfin, nous avons relevé aussi une durabilité de l'apprenance chez plusieurs d'entre elles. Nous rejoignons notre conclusion de la première enquête, avec l'idée d'apprentissages transformateurs (Mezirow, 1978) à l'occasion d'une crise existentielle, d'un accident de vie qui conduit à un changement durable de perception du monde, des autres et de soi-même au sein de ce monde.

Ainsi, pour les femmes que nous avons rencontrées, l'apprentissage de savoirs spécifiques sur les violences conjugales leur a permis non seulement de comprendre leur histoire, mais aussi de s'engager dans un combat social contre ces violences et de transmettre leurs connaissances non seulement acquises par l'expérience, mais aussi celles plus théoriques qu'elles ont pu acquérir au cours de leur recherche de connaissances sur ce sujet.

5.7.2.10 Tournant de l'existence : expertise et transmission des connaissances (Endo-Ena-Exo)

A l'image des conclusions de notre première enquête, nous percevons aussi chez les femmes de cette deuxième enquête, l'idée d'un tournant de l'existence à la suite d'une crise de vie. En effet, tant en raison de leur changement de lieu de vie, de leur changement de représentation d'elles-mêmes, du monde, de la société en matière de violences conjugales et des connaissances acquises, elles s'inscrivent dans une rupture avec non seulement leur vie d'avant, mais la personne qu'elles étaient avant. Il y a une réelle discontinuité et une modification durable dans leur trajectoire de vie (Rutter, 1996). Pour nombre d'entre elles, nous constatons une bifurcation ou *turning point* (Elder, 1985, cité par Abbot, 2009), dans leur trajectoire de vie, leurs représentations, leurs engagements, les connaissances qu'elles partagent. Elles sont toutes dans cette volonté de partager leur expérience et leurs nouvelles connaissances, afin de sensibiliser la société et lutter contre les violences conjugales. On pourrait ici parler d'*empowerment féministe.* En effet, *l'empowerment* féministe (Guétat-Bernard & Lapeyre, 2017) est un concept qui englobe un ensemble de principes et de pratiques visant à renforcer le pouvoir, l'autonomie et l'égalité des femmes dans la société. C'est un mouvement qui cherche à éliminer les inégalités de sexe et à créer un environnement dans lequel les femmes ont un contrôle accru sur leur propre vie, leurs choix et leur destin.

Parmi les combats de l'*empowerment* féministe figurent notamment la sensibilisation aux violences de genre et la lutte contre les violences faites aux femmes.

5.7.2.11 Don et contre-don (Exo-Endo-Ena-Exo)

Les participantes sont nombreuses à évoquer leur souhait d'aider les autres, de changer d'orientation professionnelle, de faire avancer la recherche, d'apporter leur pierre à l'édifice en témoignant, en écrivant leur histoire, etc., pour que les choses changent et pour donner/rendre à autrui ce qu'elles ont reçu lorsqu'elles ont eu besoin d'aide pour se reconstruire. Nous retrouvons à nouveau l'idée de don et de contre-don (Mauss, 1923), bien qu'il n'y ait pas de notion d'obligation, ni d'échange matériel. Il s'agit encore ici d'une forme de contrat social symbolique. Comme le souligne Whitedine, en témoignant, elle a le sentiment de faire quelque chose de positif de ce qu'il lui est arrivé, de transformer une expérience négative et destructrice en quelque chose qui aidera les autres. Il s'agit bien là de donner du sens à son histoire et de s'inscrire dans un parcours résilient.

Sanchez, Mazoyer et Harrati (2014) ont retrouvé les mêmes résultats chez des femmes ayant été victimes d'inceste et qui s'inscrivent dans un parcours de résilience. Ainsi, les autrices relatent l'histoire de Mme C. et de son parcours pour surmonter le trauma de l'inceste. Elle s'est engagée dans une association de soutien aux victimes d'inceste, qui est devenue sa principale source de soutien. Cet engagement a contribué à sa reconstruction et à la compréhension de son propre traumatisme. Les relations au sein de l'association reflètent des expériences similaires, ce qui peut aider à se sentir compris, mais cela peut également limiter la guérison en empêchant la reconnaissance de la singularité de chaque personne. Cet engagement est cependant important pour Mme C., car il contribue à son processus de résilience. En tant qu'animatrice du groupe de parole, elle offre de l'espoir à d'autres victimes en partageant ses expériences. Ce lien sécurisé peut cependant cacher la peur d'une revictimisation, d'après les autrices de l'étude.

Les comportements de partage de connaissances de ces femmes modifient l'environnement en y apportant de nouvelles connaissances et ressources spécialisées. Leur participation à notre recherche apporte de nouvelles connaissances en matière d'accompagnement des femmes victimes de violences conjugales et transforment l'environnement qui va dans le sens d'une meilleure prise en charge. De la même manière, le fait que les victimes d'agressions sexuelles, de viol, de violences conjugales aient parlé dans le cadre du mouvement *Me too* a transformé l'environnement et ses ressources. La société elle-même étant plus sensibilisée à ce problème social est plus encline à accueillir la parole des victimes et à leur venir en aide.

Finalement, l'intellectualisation et l'acquisition de connaissances sur ce sujet, l'ouverture aux autres, qui conduit à se soucier des souffrances d'autrui qui ont été personnellement expérimentées, participent aussi du parcours de résilience. En effet, pour s'inscrire dans un parcours de résilience, la personne « *doit donc découvrir des potentialités nouvelles ou insoupçonnées* » (Lemitre, Laloum in Coutanceau, Smith, Lemitre, 2012, p.205). Or, tout le monde ne possède pas cette aptitude à la résilience. La plupart des individus vont améliorer

leur qualité de vie, vont voir diminuer ou même disparaître leurs symptômes de stress-post-traumatique, vont retrouver de l'estime de soi et vont voir leur sentiment de culpabilité réduire, mais « *tous ne sont peut-être pas résilients, au sens de transformer le traumatisme en une force. Les plus résilients d'entre eux semblent bénéficier d'une facilitation intellectuelle avec dépassement de la pensée factuelle et une mise en lien avec la pensée émotionnelle. Ils semblent aussi présenter un imaginaire plus exacerbé, de l'humour et une capacité de dérision développée. Ils bénéficient aussi de liens socio-affectifs solides, d'une capacité à aller à la rencontre de l'autre, de créer des liens, mais surtout de se décentrer de soi pour s'intéresser à autrui.* » (Lemitre, Laloum in Coutanceau, Smith, Lemitre, 2012, p.205).

Synthèse

La loi française interdit et sanctionne les violences entre conjoints. Les conséquences des violences conjugales sont graves et touchent la santé physique et mentale des victimes. Les profils des victimes montrent que les femmes handicapées, les jeunes âgées de 18 à 24 ans, celles en relation avec un conjoint bien plus âgé, et les conjoints peu diplômés sont plus susceptibles de devenir des victimes de violences conjugales. Quant aux profils des agresseurs, on peut les regrouper en trois types : les anxieux immaturo-névrotiques, les immaturo-égocentriques centrés sur eux-mêmes, et les manipulateurs immaturo-pervers.

La méthode de collecte de données qualitatives pour cette enquête comportait trois étapes : un questionnaire introductif qui détaillait la nature, la durée et l'impact des violences subies par les participantes, un entretien biographique explorant divers aspects de leur vie après la séparation et enfin, une évaluation de leur résilience à l'aide de l'échelle CD-Risc, composée de 25 items évaluant différents aspects de la résilience.

Les propos recueillis au cours des 13 entretiens ont été classés en 21 grands thèmes, abordant des aspects variés de la vie des participantes, tels que leur enfance et histoire familiale, les violences subies dans l'enfance, leur sortie des violences conjugales, leur situation sociale après la séparation, leur état de santé, leurs besoins, les ressources utilisées dans leur rétablissement, leur rapport à la lecture, leur utilisation d'Internet, l'impact des apprentissages sur leur rétablissement, leur scolarité et formation, leur rapport au savoir, leur profession, leurs pratiques culturelles et leur loisirs, leur rétablissement, leur rapport à elles-mêmes et aux autres, leurs usages des connaissances acquises, les circonstances de leur participation à la recherche, et enfin, leur ressenti vis-à-vis de cette recherche.

L'analyse selon le méta-modèle de causalité triadique réciproque a souligné l'importance des dispositions psychologiques favorables à l'apprentissage pour la résilience des femmes victimes de violences conjugales. Comprendre leur traumatisme s'est révélé essentiel pour leur résilience. L'accès à des ressources, notamment via Internet, a facilité leur rétablissement. La lecture et l'apprentissage ont permis de donner un sens à leur expérience des violences conjugales, et il existe une corrélation entre leur apprenance et leur résilience.

Certaines femmes ont vécu un tournant de leur existence après avoir survécu aux violences conjugales, se caractérisant par un changement de vie, une transformation de leur perception du monde et d'elles-mêmes et l'acquisition de nouvelles connaissances. Elles se sont engagées à sensibiliser la société à la question des violences conjugales, ce qui peut être considéré comme une forme d'*empowerment* féministe.

Partie 6 : Discussion et conclusion : portées, limites et perspectives de cette recherche

6 Discussion et conclusion : portées, limites et perspectives de cette recherche

"L'intelligence, ce n'est pas ce que l'on sait, mais ce que l'on fait quand on ne sait pas."

Jean Piaget

6.1 Résumé et interprétation des résultats

Les femmes et les filles sont très souvent victimes de violences. Plusieurs enquêtes nationales et internationales ont pu le mettre en évidence. Parallèlement, les ressources pour prévenir ces violences et accompagner les victimes demeurent faibles et les femmes victimes de violences doivent le plus souvent se débrouiller seules pour se reconstruire.

Notre découverte d'une association en lien avec des écoles de management accompagnant des femmes ayant été victimes de violences sexuelles dans l'enfance vers un projet entrepreneurial, nous a fait nous interroger quant à un possible lien entre apprenance et résilience. Notre première enquête menée par entretien auprès de cinq femmes bénéficiaires de cette association, nous a menée à de premiers résultats mettant en lumière l'existence d'un lien entre apprenance et résilience. En effet, il semblait que l'apprenance de ces femmes les avait conduites à des pratiques apprenantes essentiellement autodirigées, tournées vers la compréhension du traumatisme et sa mise en mots. Forte de ces premiers résultats, mais ne sachant définir si l'apprenance mobilisée dans le parcours de résilience était le fruit d'un continuum ou d'une émergence, nous avons poursuivi notre recherche avec un nouveau groupe de femmes ayant été victimes de violences conjugales. En effet, ce traumatisme de l'âge adulte, nous permettait de définir un avant, un pendant et un après traumatisme et de distinguer ce qui pouvait relever d'un continuum ou d'une émergence d'apprenance à la suite du traumatisme. Notre deuxième enquête, nous a menée à interviewer 14 femmes bénéficiaires d'associations accompagnant des femmes victimes de violences conjugales. Cette seconde enquête nous a permis de conforter notre hypothèse d'un lien entre apprenance et résilience où l'apprenance facilite l'inscription dans un parcours de résilience, en permettant des pratiques apprenantes conduisant à une compréhension et à l'attribution d'un sens au traumatisme. Il est apparu que cela permettait à ces femmes de retrouver un sentiment de contrôle, d'attribuer la responsabilité des violences à leur auteur, de déculpabiliser et de se sentir soulagées.

L'objectif de cette recherche a donc été de définir si une attitude d'apprenance pouvait être un facteur de résilience, c'est-à-dire une ressource interne de l'individu facilitant des pratiques d'apprentissage nécessaires à l'inscription dans un parcours de résilience et à mieux comprendre ce phénomène s'il existe. Nous avions émis l'hypothèse que l'apprenance pouvait être un facteur de résilience en ce sens qu'il pouvait faciliter l'adaptation à une nouvelle situation en permettant une croissance post-traumatique par l'acquisition de nouvelles connaissances. Nous avons relevé que les femmes ayant été victimes de violences ressentaient un profond besoin de compréhension et de sens face à leur vécu traumatique.

En effet, le déficit informationnel relatif aux violences subies conduit ces femmes à se sentir perdues, coupables, honteuses, à rester dans une incapacité à nommer les violences et à attribuer la responsabilité des violences à l'auteur. C'est finalement la souffrance générée par cette incompréhension qui conduit ces femmes à ressentir le besoin de pouvoir poser des mots sur les maux et retrouver l'origine de cette souffrance. C'est ce besoin qui mène ces femmes à rechercher des ressources leur permettant d'obtenir des réponses aux questions « pourquoi ? » et « pourquoi moi ? ». Comme nous avons pu le voir, dans le cas de violences sexuelles ou de violences conjugales, les ressources de proximité tels que les ami.e.s ou la famille sont difficilement mobilisables en raison de la honte que génèrent ces violences chez les victimes qui, souvent, n'osent pas en parler. Elles sont également souvent menacées de représailles et sous emprise, ce qui les mure encore davantage dans le silence. Par ailleurs, les ressources humaines de proximité ne sont pas spécialisées et ne savent pas toujours comment réagir, ni comment accompagner les victimes. L'environnement ne fournissant pas de ressources de proximité jugées pertinentes ou accessibles par les victimes, ces dernières vont mobiliser d'autres ressources afin d'obtenir réponses à leurs questions. Nous avons pu constater que de très nombreuses ressources externes ont été mobilisées, car l'environnement a malgré tout été pourvoyeur de ressources (Internet, ouvrages, associations, groupes de parole, etc.) qui ont permis d'acquérir des connaissances sur les violences sexuelles et conjugales, sur l'emprise, le stress post-traumatique, etc. Ces connaissances théoriques ont pu être reliées à l'expérience personnelle des violences et c'est ce lien qui a permis à ces femmes de comprendre qu'elles n'étaient en rien responsables des violences dont elles avaient été victimes. Cette déculpabilisation, cette nouvelle capacité à nommer les violences leur a apporté un grand soulagement et un mieux-être participant à leur processus de résilience.

Il a été particulièrement intéressant de constater que dans cette quête de sens, la majorité des femmes ont été très autodirigées, menant par elles-mêmes leurs recherches avec volition et agentivité. Nous avons constaté que leur apprenance avait joué pour beaucoup dans leur rétablissement. Dans la majorité des cas, ces femmes étaient apprenantes avant le traumatisme et cette disposition a été activée pour répondre aux besoins psychologiques de survie. Il s'agissait, ici, d'un continumm d'apprenance. Dans d'autres cas, nous avons pu constater une émergence d'apprenance laissant à penser que le traumatisme conduit à des besoins qui ne peuvent trouver réponse que par l'apprentissage, ce qui redistribue ensuite les cartes des dispositions individuelles. En effet, nous avons pu constater une durabilité et une généralisation de l'apprenance chez les femmes ayant présenté une émergence d'apprenance. Nous avons également rencontré une femme peu apprenante et peu résiliente, ce qui pourrait laisser à penser que sans apprenance, il ne peut y avoir résilience. Mais, nous avons rencontré aussi des femmes résilientes, ne présentant pas d'apprenance forte, qui ont simplement mobilisé d'autres ressources de la résilience, déjà bien connues de la littérature sur ce sujet. La découverte de notre recherche nous conduit donc à la proposition d'ajouter l'apprenance à la liste des facteurs de résilience déjà répertoriés par les recherches portant sur ce concept.

Nous nous étions interrogée quant à la durabilité et l'orientation thématique de cette apprenance (Las Vergnas, 2016). Il apparaît que chez les femmes présentant un continuum d'apprenance, il y avait une apprenance généralisée qui était devenue plus thématique au moment de comprendre les violences subies, qui est ensuite redevenue généralisée, tout en conservant un intérêt accru pour ce sujet. Chez les femmes ayant présenté une émergence d'apprenance, celle-ci a commencé en étant thématique en rapport avec les violences, puis s'est généralisée. Nous pouvons donc parler de durabilité de l'apprenance chez ces femmes. Nous avons relevé plusieurs femmes reprenant des études et changeant d'orientation professionnelle à la suite de cette prise de conscience de leur histoire et du phénomène social que représentent les violences faites aux femmes. S'inscrivant dans une volonté de contre-don, ces femmes veulent rendre à autrui ce qu'elles ont reçu et ce qui les a aidées à se reconstruire.

Pour autant, nous avons aussi rencontré des femmes résilientes mais ne présentant pas un haut niveau d'apprenance. Nous avons relevé qu'elles avaient alors mobilisé d'autres ressources de la résilience déjà bien connues de la littérature sur ce concept. Nous avons aussi rencontré des femmes dont la résilience était encore en construction et pour qui l'apprenance n'était pas encore très développée, ce qui nous a amenée à penser que l'apprenance était malgré tout une ressource interne de l'individu particulièrement utile à l'inscription dans un parcours de résilience.

Chez toutes les femmes rencontrées, nous avons perçu un tournant de l'existence les menant à une volonté de partager leurs connaissances et de contribuer au changement sociétal en matière de violences faites aux femmes. Nous pouvons donc parler de transformation identitaire et d'ancrage dans une forme d'*empowerment* féministe qui participent de leur mieux-être et de leur parcours de résilience.

L'approche biographique, que nous avons privilégiée, nous a offert la possibilité d'explorer les trajectoires individuelles de chacune de ces femmes et nous a apporté un éclairage particulièrement intéressant quant aux points communs et aux points de divergence dans la mise en relation des différents pôles de l'agentivité humaine, de l'apprenance et de la résilience.

La théorie sociocognitive de Bandura nous a éclairée tout au long de ce travail de recherche en nous aidant à analyser le jeu des interactions entre les facteurs dispositionnels, comportementaux et environnementaux constituant par là même notre cadre d'analyse lors de la première et de la seconde enquête. Nous avons pu également définir différents scenarii permettant de percevoir le lien entre apprenance et résilience, dans un contexte de continuum ou d'émergence d'apprenance.

Ainsi, et c'est là toute la découverte de notre recherche, nous pouvons dire que l'apprenance et la résilience sont deux concepts étroitement liés qui se renforcent mutuellement. L'apprenance, en permettant aux individus d'adopter une attitude d'apprentissage continue

et d'adaptabilité, favorise le développement de la résilience après un traumatisme tel que des violences sexuelles et des violences conjugales. Si la plupart des facteurs de résilience sont déjà connus de la littérature, la pratiques apprenantes « thérapeutiques », tournées vers la compréhension du traumatisme soutenues par une attitude d'apprenance constituent un facteur pouvant être ajouté à la liste déjà existante des facteurs de résilience. En intégrant des approches basées sur la recherche pour promouvoir l'apprenance dès l'enfance et tout au long de la vie, nous pouvons sans doute renforcer la résilience des individus, les aidant ainsi à faire face à l'adversité.

Si notre recherche apporte des pistes pour l'accompagnement des victimes de psychotraumatimes, il nous faut cependant mesurer les limites de notre enquête.

6.2 Limites de cette recherche

6.2.1 Echantillon

Notre échantillon est faible en nombre et en représentativité - nous n'avons rencontré que des femmes désignées comme étant résilientes, accompagnées par des associations et nécessairement volontaires pour partager leur expérience – ce qui nous conduit à rester modeste quant aux résultats obtenus, car il existe des biais. Nous avons notamment un biais de représentativité et de sélection en raison du faible nombre de participantes. Nous ne pouvons donc pas présenter de résultats statistiques significatifs. Nous ne pouvons pas non plus généraliser les résultats à la population générale, ni même à la population des femmes ayant été victimes de violences sexuelles et/ou conjugales. Cependant, dès lors que des femmes ayant été victimes de violences sont désignées comme étant résilientes par leurs éducatrices spécialisées, nous retrouvons presque toujours les mêmes résultats, comme ce fut le cas dans le cadre de notre recherche.

6.2.2 Nvivo : limites de l'analyse thématique.

Notre méthode de traitement des données textuelles par l'analyse thématique présente également des limites. L'analyse thématique est une méthode couramment utilisée dans la recherche qualitative pour identifier et analyser les thèmes récurrents dans les données. Bien que cette méthode soit utile pour comprendre les perceptions, les opinions et les expériences des participant.e.s, elle comporte également des limites. La première limite réside dans l'impact de la subjectivité des chercheurs et des chercheuses. Cela peut conduire à des biais inconscients dans la sélection des thèmes ou dans l'interprétation des données et ce d'autant plus en raison de notre proximité avec l'objet de notre recherche. Comme nous l'avons souligné en avant-propos, nous avons tâché de limiter le plus possible ces biais cognitifs. Par ailleurs, l'analyse thématique repose sur les données brutes collectées auprès des participant.e.s. Comme nous avons pu le voir, l'analyse thématique est complexe et exigeante, en particulier dans les études impliquant de grandes quantités de données. Nous avons traité plus de mille pages de retranscriptions d'entretiens et passé beaucoup de temps à trier, catégoriser et interpréter les données. En raison de l'ampleur des données traitées et d'un manque de ressources humaines et financières, nous n'avons pu véritablement confronter

nos analyses à d'autres regards et possiblement à d'autres interprétations. Nous n'avons pu le faire qu'avec un petit échantillon de données lors de séminaires doctoraux.

Pour autant, la méthode qualitative de l'entretien compréhensif nous a semblé être la plus appropriée en raison du fait que le public accessible pour cette étude représente en quelque sorte une niche. Par ailleurs, pour des raisons éthiques, il aurait été complexe de ne pas avoir un rapport de proximité avec ce public dit « sensible ». Enfin, notre étude était exploratoire à plus d'un égard et plus que quantifier, il nous semblait pertinent de comprendre des parcours de vie et des fonctionnements humains particuliers. Les entretiens et leur analyse fine et compréhensive semblaient être le meilleur choix méthodologique.

6.3 Contribution à la connaissance et à la société : les applications dans l'accompagnement des victimes et anciennes victimes

6.3.1 Nourrir l'apprenance pour favoriser la résilience

Nous avons pu établir que l'apprenance est un facteur individuel de la résilience. Ainsi, des dispositions favorables à l'apprentissage tout au long de la vie sur les plans affectif, cognitif et conatif peuvent faciliter l'inscription dans un parcours de résilience. Dans le cas de traumatismes où l'individu est en quête de compréhension et de sens, il devient nécessaire de trouver des ressources et des connaissances pertinentes pour répondre à la question « pourquoi ? ». L'apprenance facilite cette recherche autonome et l'accès aux connaissances nécessaires pour nommer les violences et se rétablir. Ainsi, l'intérêt de savoir que l'apprenance est un facteur de résilience est que l'on peut soutenir l'apprenance et la résilience, les accompagner, les nourrir ou les faire émerger. C'est-à-dire qu'en donnant l'envie d'apprendre et plus encore au moment où il est vital de se rétablir après un traumatisme, en faisant percevoir que la connaissance offre un soulagement et une déculpabilisation, en encourageant à continuer de s'intéresser à ce sujet tout au long de la vie, notamment en partageant ses connaissances et son expérience sur le sujet, on peut soutenir la résilience. Comme nous avons pu le voir, l'ancrage dans un *empowerment* féministe participe également au développement de la résilience chez les femmes ayant été victimes de violences.

Afin de soutenir la résilience, on pourra stimuler l'apprenance, la curiosité naturelle des individus en encourageant la recherche de réponses à leurs questions et en les incitant à explorer de nouvelles idées et ressources. Il faudra donc fournir des ressources pertinentes et des opportunités d'apprentissage pour nourrir cette curiosité et ce besoin de connaissances. On pourra aussi favoriser l'autoréflexion en invitant les individus à réfléchir à leurs propres expériences des violences, puis à les partager avec d'autres anciennes victimes et ainsi en tirer enseignements et compréhension. C'est ce que l'on retrouve au sein des groupes de parole, par exemple.

L'hypothèse ici consolidée de l'existence d'un lien entre apprenance et résilience est particulièrement intéressante à prendre en compte dans l'accompagnement des victimes de violences. Dans le cas de personnes déjà apprenantes, il conviendra sans doute de faciliter

leurs recherches ou de les orienter vers des ressources pertinentes, par exemple en leur conseillant de la bibliothérapie orientée vers la compréhension du traumatisme. Dans le cas de femmes ayant été victimes de violences conjugales, on pourra proposer la lecture d'ouvrages portant sur ce thème, notamment des ouvrages sur l'emprise au sein du couple, par exemple, et aussi des récits de vie de femmes ayant survécu aux violences conjugales/sexuelles. Ces modèles positifs peuvent encourager d'autres femmes à se rétablir. Chez des femmes ne présentant pas une grande apprenance, il faudra les accompagner davantage et leur fournir les connaissances nécessaires à leur compréhension du traumatisme, par exemple en leur proposant de suivre un groupe de parole ou une formation sur les violences conjugales/sexuelles. Ces pratiques se font déjà au sein des associations venant en aide aux femmes victimes de violences conjugales.

Comme nous avons pu le voir, nombreuses sont les femmes qui souhaitent partager leurs connaissances des violences sexuelles et/ou conjugales afin de faire avancer la société sur ce sujet et aussi dans une démarche symbolique de don et de contre-don. Nous relevons également que partager leurs connaissances sur ces sujets revêt pour ces femmes une possibilité de transformer une expérience négative et douloureuse en quelque chose de positif qui vient en aide aux autres. Il convient donc de soutenir et d'encourager ces pratiques de partage des connaissances en proposant à ces femmes de participer à des recherches, de témoigner lors de conférences ou pour des médias, de s'engager en tant que bénévoles au sein d'une association venant en aide aux femmes victimes de violences, voire de soutenir un changement d'orientation professionnelle pour certaines.

L'apprenance conduit nombre de femmes à rechercher par elles-mêmes des ressources pouvant leur apporter des réponses aux questions qu'elles se posent sur le traumatisme qu'elles ont subi. Il apparaît donc essentiel de concevoir des ressources pertinentes, de les rendre visibles et accessibles, afin que les femmes puissent les trouver facilement et y obtenir les réponses à leurs questions.

6.3.2 Façonner des ressources pertinentes et accessibles

Il est primordial que les informations et savoirs arrivent jusqu'aux femmes, soit quand elles vont les chercher par elles-mêmes, soit par le biais d'autres ressources qui les orientent. Les différentes ressources qu'elles soient humaines, littéraires, numériques ou autres doivent être façonnées de manière à ce qu'elles soient à la fois pertinentes, faciles d'accès et d'usage.

Ainsi, par exemple, les spots publicitaires, les campagnes par affichage, etc. doivent orienter vers des associations et/ou lignes d'écoute, mais doivent avant tout conduire les femmes victimes de violences à s'y reconnaître. Plusieurs des femmes que nous avons rencontrées ont insisté sur le fait que les violences psychologiques n'étaient pas suffisamment représentées dans les campagnes publicitaires, alors qu'elles constituent classiquement la porte d'entrée d'autres formes de violences. Il conviendrait donc de sensibiliser davantage la population à cette forme de violence et ainsi de l'alerter quant au fait que les violences conjugales peuvent s'installer insidieusement.

Par ailleurs, les ressources sur internet mériteraient sans doute d'être conçues de manière à ce que les femmes les trouvent facilement. La recherche par mots-clés sur les moteurs de recherche devrait aussi être plus aiguisée et ainsi conduire à des sites spécialisés dès qu'une personne écrit dans la barre de recherche des éléments propres à des signes de violences, notamment psychologiques, comme par exemple : « mon mari crie souvent », « ma compagne me critique beaucoup », « mon copain ne veut pas que je voie mes ami.e.s », « mon épouse refuse de me parler pendant plusieurs jours », etc. La conception de ressources en ligne pertinentes pour les personnes victimes de violences est essentielle pour fournir un soutien, des connaissances et des informations appropriés aux femmes qui en ont besoin. Tout d'abord, il est nécessaire d'identifier et de comprendre leurs besoins spécifiques. Nous avons relevé notamment le fait d'obtenir des réponses aux questions « pourquoi ? », « pourquoi moi ? ». A ce stade, il est crucial que les savoirs auxquels ces femmes accèdent leur permettent de comprendre qu'elles ne sont en rien responsables des violences qu'elles ont subies et que la seule personne coupable est l'auteur.rice des violences. Nous avons également relevé le besoin de pouvoir parler, de ne pas être jugée, d'être aidée à poser des mots sur les violences subies, etc. En cela, les lignes d'écoute, les associations, les psychologues spécialisé.e.s sont d'un grand soutien. Les besoins de ces femmes peuvent aussi varier en fonction des types de violences, de la culture, de l'âge, de la situation socio-économique, etc. Il conviendra donc que les ressources s'adaptent à toutes les situations.

On tâchera également d'éviter une sur-victimisation en présentant des informations ou des témoignages qui ne déclenchent pas de traumatismes supplémentaires. Eve avait notamment fait référence au fait que l'ex-conjoint l'avait menacée de lui faire des hématomes au visage comme aux femmes présentées dans les spots publicitaires sur les violences conjugales. Il est sans doute possible de proposer des publicités moins choquantes et finalement peut-être aussi plus parlantes pour les femmes victimes de violences conjugales.

On offrira des espaces de parole sûrs et anonymes, afin de préserver la sécurité et le confort des victimes tout en stimulant le partage de connaissances qu'elles soient expérientielles ou plus théoriques. D'anciennes victimes peuvent aussi venir témoigner auprès de femmes venant de commencer leur rétablissement, par exemple. A l'image des patient.e.s expert.e.s, il est possible de proposer à d'anciennes victimes ayant acquis des connaissances spécifiques sur le sujet des violences faites aux femmes de partager leurs connaissances avec de jeunes victimes ou aussi dans le cadre de formations de prévention dans les écoles, par exemple.

Les ressources doivent fournir des informations précises et complètes sur les numéros d'urgence, les organisations de soutien locales, les lois et les procédures judiciaires, ainsi que sur les options de conseil et de thérapie. Comme nous l'avons vu, les informations transmises doivent aborder des sujets utiles aux femmes victimes de violences, tels que des rappels sur les lois encadrant les différentes formes de violences, l'emprise, le viol, les différents types de violences conjugales et de violences sexuelles, les comportements communs des conjoint.e.s violent.e.s, le cycle des violences conjugales, etc. Il est également nécessaire que les femmes

puissent accéder à des conseils pour quitter le domicile conjugal en secret, notamment. Par ailleurs, des outils interactifs tels que des questionnaires en ligne, des forums de discussion modérés et des chats en direct avec des conseiller.ère.s (qui peuvent être d'anciennes victimes) peuvent aider les femmes à évaluer leur situation et à trouver des ressources adaptées à leurs besoins. On notera la nécessité de trouver des questionnaires évaluant le niveau de danger au sein du couple, comme le mentionnait Eve.

Les ressources en ligne doivent être conçues de manière à être accessibles à tou.te.s, quel que soit le niveau d'alphabétisation, les compétences numériques ou les handicaps et si possible être proposées en différentes langues. Il serait préférable que les informations transmises soient conçues par des expert.e.s de ces sujets, afin que les femmes qui les trouvent puissent véritablement trouver ce dont elles ont besoin. On pourra mettre en avant des témoignages de survivantes qui ont réussi à sortir de situations similaires puisque, comme nous avons pu le voir, les récits de vie de femmes ayant été victimes de violences sexuelles ou conjugales ont apporté de l'espoir et de l'inspiration aux femmes de nos deux enquêtes.

Les ressources mobilisées par les femmes victimes de violences pour trouver réponses à leurs questions sont multiples. Nous avons évoqué les ressources en lignes, multimédias, humaines grâce aux groupes de parole, par exemple, mais les ressources humaines professionnel.le.s sont évidemment essentielles. Aussi, il convient que ces professionnel.le.s amené.e.s à travailler auprès de victimes de violences soient formé.e.s pour détecter, accueillir la parole sans jugement et avec empathie, orienter, soutenir, protéger et aider à poser des mots sur les violences subies.

Enfin, il est nécessaire de promouvoir toutes ces ressources, afin que les femmes connaissent leur existence, grâce à des campagnes de sensibilisation et des partenariats avec d'autres organisations, par exemple. Il conviendrait également d'avoir un retour des utilisatrices afin de pouvoir évaluer l'impact positif de ces ressources sur les femmes victimes de violences.

6.3.3 Eduquer à l'égalité et à la non-violence dès le plus jeune âge

Agir auprès des victimes au moment des violences ou après celles-ci est essentiel, mais la résolution des problèmes de violences passe avant tout par la prévention et cette dernière nécessite également que les individus soient dans une attitude d'apprenance depuis le plus jeune âge. En effet, la prévention primaire, consistant à agir en amont des violences, passe par l'éducation des filles et des garçons, des femmes et des hommes tout au long de leur vie. Il semble donc nécessaire d'éduquer à la non-violence psychologique, physique, verbale, sexuelle, au consentement, à la bienveillance et à l'empathie. Comme nombre de participantes de notre recherche l'ont souligné, il convient d'avoir des connaissances et compétences pour être capable de repérer les signes avant-coureurs de violences, notamment les violences psychologiques et l'emprise. Aussi, il serait intéressant ici non pas seulement de guérir, mais aussi de prévenir. Pour autant, comme nous avons pu le voir avec l'exemple de Juliette, des connaissances en amont sur les violences ne sont pas suffisantes pour éviter d'être un jour victime de violences. Il faut aussi être en mesure de faire le lien

entre les violences vécues et les connaissances théoriques acquises en matière de violences. Si des mécanismes de défense tels que le déni sont en place, alors ce lien se fera souvent très tardivement. Comment alors éviter le déni des violences par les individus qui en sont victimes ? Comment les conduire à identifier immédiatement des signes de violences et à les fuir ? Probablement en promouvant chez eux une attitude d'apprenance qui permettra d'être dans une démarche continue d'apprentissage, de questionnements et de recherche de connaissances, y compris sur sa propre vie.

Ainsi, il est possible d'éduquer les plus jeunes et aussi les adultes à la non-violence ou tout du moins au repérage de celle-ci avant qu'elle ne devienne de plus en plus grave. Pour cela, on peut mobiliser l'éducation émotionnelle en permettant aux individus de mieux comprendre et gérer leurs émotions et d'identifier celles des autres. Eduquer à l'empathie semble de plus en plus nécessaire à mettre en place au sein des programmes scolaires, afin de lutter contre les différentes formes de violences qui peuvent s'exprimer dans l'enfance ou à l'âge adulte. Il est également possible de mobiliser les travaux de Rosenberg (1999) portant sur la communication non-violente (comme le recommande Juliette) qui met l'accent sur l'expression authentique des sentiments et des besoins, tout en maintenant un dialogue respectueux et empathique avec les autres. Son enseignement dans les écoles peut améliorer la qualité des interactions sociales et réduire les comportements agressifs.

Par ailleurs, il est possible de développer et proposer des programmes d'éducation promouvant l'égalité des sexes et travaillant à déconstruire les stéréotypes de sexe dès l'enfance. Ces programmes sensibilisent les enfants aux inégalités de sexes, aux rôles stéréotypés et aux comportements sexistes, tout en insistant sur l'importance de l'égalité malgré les différences de sexe et du respect mutuel. Pour cela, différents outils peuvent être mobilisés, notamment ceux proposés par Marro (2011, 2012) : le questionnaire DIG (Dépendance/Indépendance à l'égard du Genre) qui propose des scenarii avec généralement deux personnages (un homme et une femme) qui au cours d'une discussion donnent leur avis, expriment un jugement sur une situation particulière, vécue ou rapportée par un tiers et qui met en évidence les représentations de la différence des sexes. On demande ensuite aux participant.e.s de choisir le personnage qui exprime le mieux leur pensée personnelle. Marro propose également d'utiliser le RIR (Rempart des Idées Reçues), outils invitant les jeunes à questionner leurs représentations sur les différences de sexes et à en débattre, afin de percevoir leur implication dans la perpétuation des inégalités.

6.3.4 Susciter le changement social chez les adultes

Enfin, les adultes jouent un rôle essentiel en tant que modèles pour les enfants. L'exposition à des modèles positifs, où les relations sont basées sur le respect, l'égalité et la non-violence, peut avoir une influence significative sur la façon dont les enfants perçoivent et agissent dans leurs propres relations.

Il existe des moyens de sensibiliser le public à grande échelle, afin de le mener à un changement social. Pour cela, l'*entertainment education* (Carré *in* Lecomte, 2014) est un outil

intéressant qui utilise des formes populaires de médias et de divertissements pour transmettre des messages éducatifs et informatifs tout en divertissant le public. Reposant sur l'approche sociocognitive du changement social développé par Bandura, l'objectif principal de l'*entertainment education* est d'influencer positivement les attitudes, les croyances et les comportements de la population sur des questions importantes telles que la santé publique, l'éducation, la justice sociale, l'environnement, les droits humains, le racisme, l'homophobie, les discriminations, les violences faites aux femmes, etc. Les messages sont conçus pour susciter la réflexion et provoquer des changements positifs dans les attitudes et les comportements. Les médias utilisés peuvent être la télévision (via des feuilletons, séries, *soap opera* ou *telenovelas*), la radio, le cinéma, les jeux vidéo, etc. Les messages éducatifs sont intégrés naturellement au scénario qui se veut le plus réaliste possible, de sorte qu'ils ne semblent pas être des leçons éducatives directes. Il y est intégré des personnages jouant des rôles forts, souvent en opposition et en « *transition* » :

- « *un modèle positif, qui adopte les comportements-cible souhaités ; par exemple une série décrit trois sœurs d'une famille mexicaine pauvre. Une sœur, modèle positif, a un mariage heureux ;*
- *un modèle négatif, qui illustre par ses actes les dérives que l'on cherche à juguler ; par exemple, dans la même série, une autre sœur a une grossesse non désirée ;*
- *un modèle de transition, qui passe, au cours de l'histoire, d'un modèle négatif à un modèle positif ; toujours dans la même série, Martha, la troisième sœur, a trois enfants, se sent débordée par les tâches familiales et a peur d'une autre grossesse. Au cours des semaines suivantes, elle et son mari vont dans une clinique de planning familial.* » (Carré in Lecomte, 2014, p.p 237-238).

Cela permet au public de s'identifier aux personnages et aux situations. Le modèle de transition est un personnage résilient qui s'émancipe. Il est présenté comme l'exemple à suivre. Les concepteurs de l'*entertainment education* collaborent souvent avec des expert.e.s, des chercheurs et chercheuses, des professionnel.le..s de la santé, des éducateur.rice.s, des organisations à but non lucratif, des gouvernements et d'autres parties prenantes pour maximiser l'impact et la portée de la campagne, en s'assurant que les informations transmises sont précises et pertinentes. Ces programmes sont adaptés pour tenir compte des spécificités culturelles, sociales et linguistiques de la population cible, ce qui permet une meilleure réception et compréhension des messages.

En parallèle des épisodes du feuilleton, par exemple, il est recommandé d'organiser des campagnes de sensibilisation. Ces campagnes peuvent inclure des spots publicitaires, des articles de blog, des discussions en ligne pour que les téléspectateur.rice.s puissent partager leurs réflexions et leurs expériences. A la fin de chaque épisode ou sur les sites web de la série, on peut transmettre des informations sur les aides et ressources existantes. Ainsi, les téléspectateur.rice.s qui se reconnaissent dans les situations de violences, par exemple, sauront où trouver de l'aide. On mesure ensuite l'impact de l'*entertainment education* sur les

attitudes et les comportements du public via des enquêtes et études de suivi pour évaluer le succès de la campagne.

Enfin, nous pouvons dire que si l'apprenance soutient le processus de résilience d'individus ayant subi des violences, elle peut également être mobilisée en prévention en éduquant la population à tous les âges de la vie., afin de lutter contre les violences. Rappelons cependant que la société est encore loin d'avoir supprimé toutes les formes de violences et qu'il convient donc non seulement d'octroyer des moyens à la prévention, mais de continuer de soutenir et de créer des ressources permettant la prise en charge des victimes. Puisque nous avons pu conclure que l'apprenance est un facteur de résilience, chacun.e pourra souhaiter la voir naître et être nourrie tout au long de la vie des individus, afin que celle-ci puisse être mobilisée en cas de besoin de survie et tout au long d'un processus de résilience qui se verra ainsi soutenu par des pratiques apprenantes émanant de dispositions favorables à l'apprentissage tout au long de la vie. Mais si le souhait est noble, son application au sein d'une large population ne pourra se faire que lorsqu'elle deviendra la norme.

6.4 Questions en suspens, poursuite et perspectives de recherche

Les expériences traumatiques, telles que les violences, les maladies graves, les attentats, le suicide d'un proche, et d'autres événements similaires, peuvent avoir un impact profond sur la vie des individus. Certains semblent mieux résister à ces traumatismes que d'autres, et cela peut être lié à leur apprenance. Notre recherche a exploré les relations entre apprenance et résilience chez un public spécifique. Il serait intéressant d'étudier ces liens au sein d'autres populations ayant vécu un grave traumatisme. Nous pourrions dans un premier temps réaliser une enquête qualitative, comme nous l'avons fait dans notre recherche, auprès d'autres publics ayant vécu un traumatisme. Puis, nous pourrions envisager une enquête quantitative avec différents types de publics, dans la population générale. L'étude comprendrait un échantillonnage diversifié de participant.e.s, y compris des personnes ayant été victimes de violences, des patients atteints de maladies graves, des survivants d'attentats, des individus ayant vécu le suicide d'un proche, etc., ainsi qu'une population générale de contrôle. Un questionnaire complet serait élaboré, comprenant des questions sur les motifs d'engagement en formation, l'apprenance, la résilience, les expériences traumatiques et d'autres variables pertinentes. Le questionnaire serait en amont validé et testé pour garantir sa fiabilité. Les données seraient collectées à l'aide du questionnaire, administré en ligne, en personne ou par téléphone, en fonction des préférences des participant.e.s. Des protocoles éthiques stricts seraient définis et suivis, comme nous l'avons fait dans le cadre de notre recherche, en particulier lors de l'interaction avec des participant.e.s ayant vécu des traumatismes. Des analyses statistiques appropriées pourraient être utilisées pour explorer les relations entre l'apprenance, la résilience et les expériences traumatiques. Des comparaisons entre les différents groupes de participant.e.s permettraient de dégager des tendances et des différences significatives.

Certaines questions intéressantes ont émergé au cours de notre recherche et demeurent en suspens.

Nous pouvons nous interroger sur l'impact du manque d'apprenance, car s'il n'empêche pas la résilience chez certaines personnes usant d'autres ressources, il se pourrait tout de même qu'il soit un frein. La recherche complémentaire proposée en amont aiderait à mieux comprendre comment l'adaptabilité et l'apprentissage peuvent influencer la capacité à surmonter des traumatismes.

Nous nous interrogeons également sur de possibles professions plus apprenantes et aussi plus résilientes. Nous pourrions étudier si certaines professions ou secteurs d'activités professionnels conduisent les individus à être plus apprenants et plus résilients que d'autres et si cela est lié à la promotion de l'apprenance dans ces domaines.

Enfin, nous nous demandons également, en raison de l'exemple du mari de Whitedine, en quoi les personnes ayant des niveaux élevés d'apprenance seraient plus aptes à fournir un soutien et une aide aux autres. Cette dimension interpersonnelle de l'apprenance pourrait également être évaluée.

Notre recherche a été exploratoire à plus d'un égard, car l'hypothèse que nous avons formulée ne l'avait jamais vraiment été auparavant. Nos résultats, bien que modestes en raison de notre faible échantillon et des biais inhérents à une recherche qualitative, ouvrent tout de même la voie à d'autres possibles recherches qualitatives ou plus quantitatives auprès de diverses populations, dont la population générale.

Synthèse

Cette étude explore le rôle de l'apprenance dans le parcours de résilience de femmes ayant été victimes de violences. Elle montre que l'apprenance joue un rôle essentiel. Certaines femmes l'avaient avant le traumatisme, d'autres l'ont développée après, renforçant ainsi leur résilience. L'apprenance et la résilience sont liées et se renforcent mutuellement. Promouvoir l'apprenance dès l'enfance peut renforcer la résilience. Cependant, des limites doivent être reconnues.

Notre échantillon restreint limite la généralisation des résultats. Les risques de biais, dont le biais de représentativité et de sélection, sont à prendre en compte. Ils ne peuvent pas être généralisés. L'analyse thématique comporte des limites, notamment l'influence de la subjectivité de l'enquêtrice, et le caractère qualitatif des résultats.

Encourager le désir d'apprendre et montrer comment la connaissance soulage et déculpabilise peut aider les victimes, en particulier les femmes. L'amélioration des ressources en ligne est essentielle, tout comme la formation des professionnel.le.s intervenant auprès des victimes. L'éducation précoce à l'égalité des sexes et à la non-violence est essentielle, tout comme l'utilisation des médias pour influencer positivement les attitudes et les comportements.

Notre recherche a exploré les relations entre apprenance et résilience chez un public spécifique ayant vécu des traumatismes. Des enquêtes qualitatives et quantitatives pourraient être menées auprès de diverses populations, y compris la population générale, pour mieux comprendre ces liens. Certaines questions restent en suspens, notamment l'impact du manque d'apprenance sur la résilience, l'influence de la profession sur l'apprenance et la résilience, et le rôle des individus ayant une forte apprenance dans le soutien d'autrui.

Epilogue

Epilogue

Au cours de mes huit années de doctorat, j'ai entrepris un voyage formatif, intellectuel et personnel riche en découvertes. Ce parcours m'a permis d'acquérir de nombreuses connaissances et nouvelles compétences, mais au-delà de cela, il m'a ouvert les portes du monde passionnant qu'est celui de la recherche. Apprendre à mener des recherches de manière rigoureuse et méthodique a été l'une des compétences les plus précieuses que j'ai acquises. Le processus de recherche, des premières étapes de la conceptualisation à la présentation des résultats, m'a permis de mieux comprendre le fonctionnement du monde académique et de développer ma capacité à contribuer de manière significative à mon domaine d'étude.

Les rencontres que j'ai pu faire durant cette période ont été d'une grande richesse. En effet, j'ai eu la chance de collaborer avec des collègues brillant.e.s et inspirant.e.s, d'échanger des idées stimulantes et de créer des liens durables. Ces interactions ont nourri ma réflexion et ont contribué à mon développement académique. Mon expérience m'a également enseigné le goût de l'apprentissage par et pour soi-même et si j'étais probablement déjà dans une attitude d'apprenance avant d'entrer en Doctorat, il est cependant certain que mon apprenance s'est renforcée. Au fil des années, j'ai développé une véritable curiosité qui m'a poussée à explorer de nouvelles idées et à approfondir mes connaissances tant dans le domaine professionnel que personnel.

En regardant vers l'avenir, je me sens animée par le vif souhait de poursuivre ma carrière dans l'enseignement supérieur et la recherche. Je souhaite également poursuivre ma quête de connaissances, explorer de nouveaux domaines et contribuer à l'avancement de la science. Partager le fruit de ma recherche avec mes pairs est une source de joie et d'accomplissement et je suis impatiente de continuer à contribuer au dialogue académique et à l'éducation des générations futures. Je suis profondément reconnaissante pour toutes les opportunités qui m'ont été offertes et enthousiaste à l'idée de ce que l'avenir me réserve.

Bibliographie et Webographie

Bibliographie

Abbott, A. (2009). 11. À propos du concept de Turning Point. Dans : Michel Grossetti éd., *Bifurcations: Les sciences sociales face aux ruptures et à l'événement* (pp. 187-211). Paris: La Découverte.

Alami, S., Desjeux, D. & Garabuau-Moussaoui, I. (2009). *Les méthodes qualitatives*. Paris cedex 14, France: Presses Universitaires de France.

Alhadeff-Jones, M. (2018). Pour une conception rythmique des apprentissages transformateurs. *Phronesis*, *7* (3), 43–52.

Alireza Noruzi, (2007) "*Webotherapy: reading web resources for problem solving*", The Electronic Library, Vol. 25 Issue: 6, pp.741-756.

Alptuna, F. (1994), Qu'est-ce que la bibliothérapie *?*. Paris : *Bulletin de la Bibliothèque universitaire de Paris XI*, pp. 94-97.

Anaut, M. (2003). *La résilience : Surmonter les traumatismes*. Saint-Germain-du-Puy : Nathan.

Anaut, M. (2005). Le concept de résilience et ses applications cliniques. Recherche en Soins Infirmiers, and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543-562.

Anaut, M (2015). *Psychologie de la résilience*. 3ème édition. Paris : Armand Colin

André, C. (2014). *Et n'oublie pas d'être heureux* . Paris : Odile Jacob.

Arino, M. (2007). *La subjectivité du chercheur en sciences humaines.* Paris : L'Harmattan. p.p 10-23.

Association américaine de psychiatrie (2000), *DSM-IV-TR, Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux.* Paris : Masson. Pp.533-534.

Association américaine de psychiatrie (2015), *Manuel Diagnostique et Statistique des Troubles Mentaux (DSM-5*). Elsevier Masson.

Austruy, D. & Berger, E. (2010) Le chercheur du Sensible. Sa posture entre implication et distance. *Réciprocités*. N°4.

Bacqué, M. & Biewener, C. (2013). L'empowerment, un nouveau vocabulaire pour parler de participation ?. *Idées économiques et sociales*, 173, 25-32.

Badinter, E (2003), *Fausse route*. Paris : Odile Jacob.

Bandura, A. (2003), *Auto-efficacité. Le sentiment d'efficacité personnelle*. Paris : De Boeck Université.

Barbier, J.-M. (1984), *L'évaluation en formation*. Paris : PUF

Bardin, L. (1977). L'analyse de contenu. *Le psychologue* 69. Paris : Presses universitaires de France.

Békaert, J, Masclet, G, & Caron, R. (2012). *Validation de l'inventaire des facteurs de résilience (IFR-40*). Psychologie Française, 57(1), 51-61.

Biasin, C. (2018). L'apprentissage transformateur : état des lieux et portée heuristique d'un construit en développement. *Phronesis*, vol. 7(3), 1-4.

Block J. & Kremen A. M. (1996), IQ and Ego-Resiliency : conceptual and empirical connections and separatness, Journal of personality and social psychology, 70 (2), p. 349-361. cité par Lecomte, J.(2002), Thèse de doctorat : *Briser le cycle de la violence.*

Block, J.H, & Block, J. (1980), "The role ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior", cité par Lecomte, J. (2002), Thèse de doctorat : *Briser le cycle de la violence.*

Bonnet P-A. (2013). *La bibliothérapie en médecine générale*. Paris : Sauramps médical.

Bourdieu, P. (2003). L'objectivation participante. *Actes De La Recherche En Sciences Sociales*, N 150(4), 43-58.

Bourgeois, E. (1996), *L'adulte en formation. Regards pluriels*. Paris, Bruxelles : De Boeck Université.

Bouteyre, E. (2008). *La résilience scolaire de la maternelle à l'université (Naître grandir devenir*). Paris: Belin.

Brito, O. & Pesce, S. (2015). De la recherche qualitative à la recherche sensible. *Spécificités*, 8, 1-2.

Bronner, G. (2013). *La démocratie des crédules*. Paris : PUF.

Carré, P. & Charbonnier, O. (dir.) (2003). *Les apprentissages professionnels informels*. Paris : L'Harmattan.

Carré, P. (2001). *De la motivation à la formation*. Paris : L'Harmattan.

Carré, P. (2004), Bandura : une psychologie pour le XXIème siècle ?. *Savoirs*, Hors-série, pp.9-51.

Carré, P. (2005), *L'apprenance, vers un nouveau rapport au savoir*. Paris : Dunot.

Carré, Moisan & Poisson (2010). *L'autoformation. Perspectives de recherche*. Paris : PUF.

Carré, P. & Caspar P. (2017). *Traité des sciences et des techniques de la formation*. 4ème édition. Paris : Dunot.

Carré, P. (2020), *Pourquoi et comment les adultes apprennent. De la formation à l'apprenance*. Paris : Dunot.

Casas Vila, G. (2009). Médiation familiale : quelle place pour les violences conjugales ?. *Empan*, 73(1), 70-75. doi:10.3917/empa.073.0070.

Chambon, O. & Marie-Cardine, M. (2019). Chapitre 3. Le thérapeute et la relation thérapeutique. Dans : , O. Chambon & M. Marie-Cardine (Dir), *Les bases de la psychothérapie: Approche intégrative et éclectique* (pp. 59-108). Paris: Dunod.

Clausen, J. A. (1995). Gender, contexts, and turning points in adults' lives. In P. Moen, G. H. Elder, Jr., & K. Lüscher (Eds.), *Examining lives in context: Perspectives on the ecology of human development* (p. 365–389). American Psychological Association.

Connor, K.M. et Davidson, J.R.T. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and anxiety, 18, 76-82.

Conseil de l'Europe. (2011), *Convention (d'Istanbul) du Conseil de l'Europe sur la prévention et la lutte contre la violence à l'égard des femmes et la violence domestique.*

Coutanceau R., Smith J., Lemitre S. (2012), *Trauma et résilience. Victimes et auteurs*. Paris : Dunot.

Coutanceau R., Smith J. (2015), *Psychothérapie et éducation : la question du changement.* Paris : Dunod, pp.237-252.

Coutanceau, R., Salmona, M. (Dir.) (2016). *Violences conjugales et famille.* Malakoff : Dunot.

Csillik, A. (2021) *in* Martin-Krumm, C., Tarquinio, C. (2021). *Grand manuel de la psychologie positive. Fondements, théories et champs d'intervention*. Malakoff : Dunot. (chapitre 12, p.p. 239-252)

Cyrulnik, B. (1999), *Un merveilleux malheur*. Paris : Odile Jacob.

Cyrulnik, B. (2001). *Les vilains petits canards.* Paris : Editions Odile Jacob.

Cyrulnik, B. (2009), Résilience, un " antidestin ", *Les Grands Dossiers des Sciences Humaines* 6/2009, N°15.

Cyrulnik, B., Jorland, G. (2012), *Résilience connaissances de base*. Paris : Odile Jacob.

Daligand, L. (2019). *Les violences conjugales* (2e édition ed., Que sais-je ? 4052). Paris: Presses universitaires de France.

Dauman, N. & Keller, P. (2008). Victimes de violences : parcours juridique et clinique des discours. *Cliniques méditerranéennes*, 77(1).

Deci E., Ryan R. (2000), " What is the self in self-directed learning", in G.Straka (éd.), *Conceptions of Self Directed Learning*, Münster, Waxmann.

Deci, E. L. et Ryan, R. M. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.

Devereux, G., Benis Sinaceur, H, La Barren W. (1980). De l'angoisse à la méthode dans les sciences du comportement. Nouvelle bibliothèque scientifique. Paris : Flammarion.

Dominicé, P. (2007). *La formation biographique*. Paris : L'Harmattan. Défi formation.

Dumont, A. e t G. Lessard (2020). Exposition à la violence conjugale : regards de jeunes adultes sur leur parcours de vie. *Revue Jeunes et Société*, 5 (2), 146-167.

Dupouy, J., Carré, P. (2021). Apprenance et pratiques apprenantes : facteurs de résilience ? Le cas de femmes ayant été victimes de violences sexuelles. *Transformations.* Vol 1. N°21

Durand, E. (2013). *Violences conjugales et parentalité. Protéger la mère, c'est protéger l'enfant*. Paris : L'Harmattan, «Controverses».

Bajos N., Bozon M. et l'équipe CSF (2006). *Enquête CSF Contexte de la sexualité en France de 2006, Les violences sexuelles en France : quand la parole se libère.*

Enveff, (2000) (Idup), Jaspard, M. *Les violences contre les femmes*. La Découverte, coll. Repères, 2005, nouvelle édition 2011, p. 39.

Enveff (Jaspard, Maryse, Elizabeth Brown, Stéphanie Condon, Dominique Fougeyrollas-Schwebel, Annik Houel, Brigitte Lhomond, Florence Maillochon, Marie-Josèphe Saurel-Cubizolles et Marie-Ange Schiltz) (2003). *Les violences envers les femmes en France. Une enquête nationale.* Paris : La Documentation Française.

Francequin, G. (2010) (Dir.). *Tu me fais peur quand tu cries! Sortir des violences conjugales.* Toulouse : Erès "Sociologie Clinique".

Fredrickson, B. (2002). « Positive emotions », in *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press

Fredrickson, B. (2014). *Love 2.0: ces micro-moments d'amour qui vont transformer votre vie* . Marabout.

Freire, P. (1977). *Pédagogie des opprimés Suivi de Conscientisation et révolution* (Petite collection Maspéro 130). Paris: F. Maspéro.(p.22)

Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12, 65–76. 10.1002/mpr.143

Fua, D. (2002). La résilience, à quel prix ?. *Pratiques psychologiques*, 1, 75-83

Gable S.L., Haidt J. (2005). "What (and why) is positive psychology?", *Review of General Psychology*, 9 (2), 103-110.

Girard, M., Bréart De Boisanger, F., Boisvert, I. & Vachon, M. (2015). Le chercheur et son expérience de la subjectivité : une sensibilité partagée. *Spécificités*, 8, 10-20.

Giraud, F. (2019). Fanny Salane, Etre étudiant en prison. L'évasion par le haut. *Lectures, Lectures*, 2019-01-30.

Glaser, B., & Strauss, A. (1967), *The Discovery of Grounded Theory Strategies for Qualitative Research*, Mill Valley, CA: Sociology Press.

Grasset, R. (2016). Plaidoyer pour une mesure de l'apprenance. *Education permanente* 207, 171-177.

Grasset, R. (2019). *Apprenance et équipes de travail. Mise à l'épreuve d'une évaluation individuelle du rapport au savoir dans les interactions des collectifs*. Thèse de Doctorat en sciences de l'éducation et de la formation des adultes. Nanterre : Université Paris Nanterre.

Guétat-Bernard, H. & Lapeyre, N. (2017). Les pratiques contemporaines de l'*empowerment*: Pour une analyse des interactions entre pratiques et théories, individu·e·s et collectifs. *Cahiers du Genre*, 63, 5-22.

Guilhaume, S. *in* Chrétiens de France. Chemins d'Espérance (2020), Bulletin de liaison des divorcés, séparés et divorcés-remariés. N°93, Mars 2020 sur Les Violences.

Haesevoets, Y-H (2008), *Traumatisme de l'enfance et de l'adolescence. Un autre regard sur la souffrance psychique*. Bruxelles : De Boeck Université.

Hamdi, H. (2017). *Les Stratégies De Coping En Contexte De Violences Conjugales étude. De Leurs Effets Sur La Souffrance Psychique Et La Qualité De Vie Des Femmes Victimes De Violences Conjugales*. (Thèse Université Paris Nanterre).

Hamisultane, S. (2014), La nécessaire distanciation du chercheur par l'analyse de son implication. *Interrogations ?*, N°18. Implication et réflexivité – juin 2014.

Hélardot, V. (2006). Parcours professionnels et histoires de santé : Une analyse sous l'angle des bifurcations. *Cahiers Internationaux De Sociologie*, N° 120(1), 59-83.

Hirigoyen, M-F (1998). *Le harcèlement moral, la violence perverse au quotidien.* Paris : La Découverte.

Hirigoyen, M-F (2005). *Femmes sous emprise : les ressorts de la violence dans le couple*. Paris : Oh ! Editions.

Iacub, M, Le Bras, H. (2003), Homo mulieri lupus? *Les temps moderne* N°623 (février-mars-avril)

Igas (Inspection Générale des Affaires sociales), par Christine Branchu et Simon Vanackere (2017), *La prise en charge à l'hôpital des femmes victimes de violences : éléments en vue d'une modélisation*. Rapport N°2017-001R

Interstats, République Française (2021). *Les violences conjugales enregistrées par les services de sécurité en 2020*. N°19, Novembre 2021.

Ionescu, S. (2011). *Traité de résilience assistée* (Quadrige Manuels psychologie, psychanalyse). Paris : Presses universitaires de France (Puf).

Ionescu, S. & Jourdan-Ionescu, C. (2010). Entre enthousiasme et rejet : l'ambivalence suscitée par le concept de résilience. *Bulletin de psychologie*, numéro 510(6), 401-403.

Jaspard, M. (2011). *III. Les violences sexuelles, Les violences contre les femmes* (pp. 63-84). Paris : La Découverte.

Jaspard, M., Brown, E., Lhomond, B. & Saurel-Cubizolles, M. (2003). Reproduction ou résilience : les situations vécues dans l'enfance ont-elles une incidence sur les violences subies par les femmes à l'âge adulte ?. *Revue française des affaires sociales*, 157-190.

Jore M. (2012). *Apprenance et proactivité. Elaboration d'instruments de mesure et analyse des liens inter attitudinaux*. Thèse de Doctorat en sciences de l'éducation. Université Paris Ouest Nanterre La Défense.

Jore M. (2016), Autour de l'apprenance, *Education Permanente*, n°207.

Kahneman, D. (2012), *Système 1 / système 2. Les deux vitesses de la pensée,* Paris : Flammarion (traduction de *Thinking, Fast and Slow,* New York : Farrar, Straus and Giroux, 2011, analysé *in Futuribles,* n° 390, novembre 2012, p. 25-34

Kahneman, D. & Tversky, A. (1971), « Belief in the law of small numbers. », *Psychological Bulletin*, vol. 76, no 2, août 1971, p. 105–110

Kant, E (1800) traduit par Guillermit, L. (1970). *Logique* (2e éd. revue et augmentée ed., Bibliothèque des textes philosophiques). Paris: J. Vrin.

Kedia M., Sabouraud-Seguin A. et *al*. (2008), *L'aide-mémoire de psycho-traumatologie*, Paris : Dunod.

Knowles, M. (1975). *Self-directed learning : A guide for learners and teachers*. New York : Association Press.

Koninck, M. & Cantin, S. (2004). La critique de l'Enveff signée par Marcela Iacub et Hervé Le Bras ou l'arroseur arrosé. *Nouvelles Questions Féministes*, vol. 23(1), 72-82. doi:10.3917/nqf.231.0072.

Lahire, B. (2013), *Dans les plis singuliers du social*. Paris : La découverte.

Laroye-Carré, F. (2020), *Trajectoire de vie et processus différenciés d'orientation*. *In* Soidet, I., Olry-Louis, I. & Blanchard, S. *L'orientation tout au long de la vie. Théories psychologiques et pratiques d'accompagnement.* Paris : L'Harmattan.

Las Vergnas, O. (2016). Apprenance, rapport aux sciences et effets de la catégorisation scientifique scolaire, in Autour de l'apprenance. *Education permanente*, 2016-2 (207), p.p. 97-104.

Lavigne, C. (2007). À qui appartient l'objet de recherche ? Penser l'implication du chercheur dans son objet : Le handicap (surdité). *Nouvelle Revue De Psychosociologie, 4*(2), 23-39.

Lazarus, R., Folkman S. (1984), Stress, appraisal and coping, New York : Springer, in Isabelle PAULHAN I. (1992), Le concept de coping, In : *L'année psychologique*. vol. 92, n°4. pp. 545-55

Le Goaziou, V. (2019). Chapitre 1. La condamnation sociétale et la condamnation pénale du viol, une double énigme. Dans : V. Le Goaziou, *Viol : Que fait la justice ?* (pp. 27-47). Paris: Presses de Sciences Po.

Le Cardinal, P. (2015). 10. Résilience et rétablissement, fondements et points communs. Dans : Catherine Déchamp-Le Roux éd., *Santé mentale : guérison et rétablissement: Regards croisés* (pp. 101-107). Montrouge: John Libbey Eurotext.

Lecomte J. (2006), La résilience après maltraitance, fruit d'une interaction entre l'individu et son environnement social. *Les cahiers psychologie politique*, n° 8.

Lecomte, J. (2009). *Introduction à la psychologie positive* . Dunod. Lecomte, J. (2010), *Guérir de son enfance*. Paris : Odile Jacob.

Lecomte, J. (2010). *Guérir de son enfance*. Paris : Odile Jacob

Lecomte, J. (2010). *La résilience. Se reconstruire après un traumatisme*. Paris : Editions Rue d'Ulm/Presse de l'école normale supérieure.

Lecomte, J. (2012). *La bonté humaine. Altruisme, empathie, générosité.* Paris : Odile Jacob.

L'Ecuyer, R. (1990). *Méthodologie de l'analyse développementale de contenu : méthode GPS et concept de soi.* Québec : PUC

Leriche, A. (2008). Petite histoire du viol conjugal et de la honte. *Le sociographe*, 27(3), 85-94.

Lopez, Portelli, & Clément. (2003). *Les droits des victimes victimologie et psychotraumatologie* (Etats de droits). Paris: Dalloz

Margerard A.-L. (2013). *La résilience par les livres.* Colloque international sur la résilience : conceptualisation, évaluation et intervention, congrès de l'ACFAS, May 2013, Québec, France.

Marro, C. (2011) Repérer les inégalités que masquent les différences. *Les cahiers pédagogiques*, N°487, février 2011, p.p 51-53.

Marro, C. (2012). Dépendance-indépendance à l'égard du genre. *Recherche & Formation (Lyon, France)*, 65-80.

Maslow, A (1954). *Motivation and personnality*, chapitre "*Toward a positive psychology".* P.354. New York : Harper.

Maugis, M-P. (2019). *L'engagement du sujet adulte apprenant en formation obligatoire. Un paradoxe de l'apprenance?* Thèse pour le doctorat en sciences de l'éducation et de la formation. Nanterre : Université Paris Nanterre

Mauss, M. (1923), *Essai sur le don. Forme et raison de l'échange dans les sociétés archaïques*, Article originalement publié dans *l'Année Sociologique*, seconde série, 1923-1924

Mbougar Sarr, M. (2021). *La plus secrète mémoire des hommes*. Paris : Philippe Rey.

Métais, C., Burel N., Martin-Krumm, C., Tarquinio, C. (2021). *Grand manuel de la psychologie positive. Fondements, théories et champs d'intervention*. Malakoff : Dunot. (Chapitre 7, p.p.149-164)

Mezirow, J. (2001). *Penser son expérience une voie vers l'autoformation (Pédagogie. Formation).* Lyon : Chronique sociale.

Miles, M., & Huberman, M. (1994). *Qualitative Data Analysis*. Thousand Oaks, CA : Sage.

Ministère de l'intérieur (2021). *Etude nationale sur les morts violentes au sein du couple -2020.*

Ministère de la Justice (2018), Marianne Juillard*, Odile Timbart**, *Violences sexuelles et atteintes aux mœurs : les décisions du parquet et de l'instruction* Infostat Justice, Mars 2018, N°160 Bulletin d'information statistique.

Ministère de la Justice, Inspection Générale de la Justice (2019), *Mission sur les Homicides conjugaux, Octobre 2019*

MIPROF (Mission interministérielle pour la protection des femmes contre les violences et la lutte contre la traite des êtres humains) (2017), Violences au sein du couple et violences sexuelles en France : les principales données disponibles pour l'année 2016. *La lettre de l'observatoire national des violences faites aux femmes*, n°12, Novembre 2017.

MIPROF (Mission Interministérielle pour la Protection des Femmes contre les violences et la lutte contre la traite des êtres humains) (2018). *La lettre de l'observatoire national des violences faites aux femmes*. N°13.

MIPROF (Mission Interministérielle pour la Protection des Femmes contre les violences et la lutte contre la traite des êtres humains) (2019). *La lettre de l'observatoire national des violences faites aux femmes.* N°14.

Morissette, M., & Wemmers, J-A. (2016). L'influence thérapeutique de la perception de justice informationnelle et interpersonnelle sur les symptômes de stress post-traumatique des victimes de crimes. *Canadian Journal of Criminology and Criminal Justice*, 58(1), 31-55.

Mucchielli, A. (1996). *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines et sociales*. Paris: éditions Armand Collin.

Jaluzot, L., Picard, S., Morin, T. (Insee, division Conditions de vie des ménages et division Études sociales) (2023), *Femmes et hommes face à la violence. Les femmes sont plus souvent victimes d'un proche ou de leur conjoint*. N° 1473.

Nagel, M., Carré, P. (2016), *Apprendre par soi-même aujourd'hui*. Paris : Editions des archives contemporaines

Nectoux, Marc, et al., « Évaluation économique des violences conjugales en France », *Santé Publique*, vol. vol. 22, no. 4, 2010, pp. 405-416.

Nyock, A., Nyock Ilouga, S. & Hikkerova, L. (2013). Intention entrepreneuriale et projet professionnel. *Gestion 2000*, 30, 47-65.

ONDRP Observatoire National de la Délinquance et des Réponses Pénales (2018). *Victimation 2018 et perceptions de la sécurité. Résultats de l'enquête Cadre de vie et sécurité 2019*.

Onu, (1993), *Déclaration sur l'élimination de la violence à l'égard des femmes.*

Paillé, P. & Mucchielli, A. (2003). *L'analyse qualitative*. Paris : A. Colin.

Paugam, S. (2008). La pratique de la sociologie. Paris : Presse universitaire de France, 198 p.

Paul-Carrière, L. (2016). *Apprenance et genre*. Thèse de Doctorat en Sciences de l'éducation. Université Paris Ouest-Nanterre-La Défense.

Paulhan, I. (1992). Le concept de coping. In: *L'année psychologique*. 1992 vol. 92, n°4. pp. 545-557.

Perrenoud, P. (2003). Qu'est-ce qu'apprendre ?. *Enfances & Psy*, n°(sup>24), 9-17.

Peterson, C., Park, N.,(2005) "Classification et évaluations des forces de caractères", *Revue québécoise de psychologie*, 26 (1).23-40.

Perterson, C., Seligman, M. (dir.) (2004). *Character Strengths and Virtues : A Handbook and Classification*, Oxford University Press.

Pétrin, L. & Benoit, A. (2014). *Apprendre à s'accompagner soi-même après un trauma. Croître dans une situation qu'on n'a pas choisi de vivre*. Montréal : Les éditions Québec-Livres

Poletti, R., Dobbs, B. (2001), *La résilience. L'art de rebondir*. St Julien en Genevois : Jouvence.

Pourtois, J-P., Humbeeck, B., Desmet, H. (2012), *Les ressources de la résilience.* Paris : Presses Universitaires de France.

Prince-Embury, S. (2007, 2006). *Resiliency Scales for Children and Adolescents: A Profile of Personal Strengths*. San Antonio,TX: Harcourt Assessment, Inc

Reboul, O. (2010), *Qu'est-ce qu'apprendre ?* Paris : Presses Universitaires de France. Pp.76-98.

Ronai, E. (2019). Mécanismes de la violence conjugale et impacts sur les enfants et les adolescents. Dans : Maryse Bonnefoy éd., *Ordres et désordres dans la sexualité, la conjugalité, la parentalité : Que peut la prévention ?* (pp. 173-186). Toulouse: Érès.

Rosenberg, M, B. (1999). *Les mots sont des fenêtres (ou bien ils sont des murs) introduction à la communication non violente*. Paris: Syros.

Rutter, M. (1996). Transitions and Turning Points in Developmental Psychopathology: As applied to the Age Span between Childhood and Mid-adulthood. *International Journal of Behavioral Development, 19*(3), 603–626

Saldaña, J. (2009). *The coding manual for qualitative researchers.* Sage Publications Ltd.

Salmona, M. (2018). La mémoire traumatique : violences sexuelles et psycho-trauma. *Les Cahiers de la Justice*, 1, 69-87.

Sanchez, C., Mazoyer, A., & Harrati, S. (2014). Contribution des épreuves projectives à la compréhension du vécu psychique de l'inceste chez une femme. *Perspectives Psychiatriques*, *53*(2), 138-149.

Santini, C. (2018*). Kintsugi. L'art de la résilience. L'art de se reconstruire, guérir et se transformer*. Paris : Fisrt (p.p 1-35)

Shankland, R (2014). *La psychologie positive*-2ème édition. Paris : Dunot.

Simon Senghor, A (2017). Une figure originale : le chercheur impliqué comme malade chronique. *Anthropologie & Santé*, 14/2017.

Solidarité femmes, Loire Atlantique (2014). *Pour sortir de la violence conjugale. Référentiel départemental de la Loire-Atlantique* (Edition 2014).

Strauss, A., & Corbin, J. M. (1990). *Basics of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques.* Sage Publications, Inc.

Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (1995). Trauma and Transformation: Growing in the Aftermath of Suffering. *Thousand Oaks*, CA: Sage.

Thievenaz, J. (2016). L'étonnement. *Le Télémaque*, 49(1), 17-29.

Toscani, P. (2019). Les biais cognitifs : entre nécessité et danger. *Futuribles*, 428, 73-80.

Tourette-Turgis, C. (2015), L'éducation thérapeutique du patient. La maladie comme occasion d'apprentissage. Louvain-la-Neuve : De Boeck Supérieur.

Ungar M., Liebenberg L., "Assessing resilience across cultures using mixes methods : construction of the child and youth resilience measure", *Journal of mixed methods research*, 2011, 5 (2), p.126-149, cité par Anaud (2003)

Vanistendael, S., Lecomte, J. (2000), *Le bonheur est toujours possible.* Paris : Bayard.

Vasiliuk, F. (1984, 1988, 1991), *The psychology of experiencing. The resolution of life's critical situations".* Great Britain : British Library Cataloguing in Publication Data.

Villani, M. (2014). *Résilience Familiale Et Maladies Chroniques Rares De L'enfant : étude Exploratoire Auprès De 39 Familles Françaises.* Thèse de psychologie. Paris : Université Paris Descartes.

Vouche, J.P. (2009). *De l'emprise à la résilience les traitements psychologiques des violences conjugales : Auteurs, victimes, enfants exposés (Psychothérapies créatives).* Paris : Editions Fabert.

Wagnild, G. M. & Young, H. M. (1993) Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1 (2), 165-178.

Weber, M. (1965 [1904]), L'objectivité de la connaissance dans les sciences et la politique sociale. *Essais de la théorie de la science*. Paris : Plon

Wolin S.J, Wolin S. (1993). *The resilient self. How survivors of troubled families rise above adversity*. New-York : Villard

World Health Organization (2016), *Global Status Report on Violence Prevention*, Genève, WHO, 2014, 2016.

Webographie

Arrêtons les violences, Gouvernement (2020), Violences au sein du couple : les principales infractions et les peines encourues. https://arretonslesviolences.gouv.fr/sites/default/files/2020-04/violences_au_sein_du_couple_les_principales_infractions_et_les_peines_encourues-tableau_synthetique.pdf (consulté le 16/05/2022).

Association mémoire traumatique et victimologie (2015). *Impact des violences sexuelles de l'enfance à l'âge adulte. Déni de protection, de reconnaissance et de prise en charge : enquête nationale auprès des victimes. https://www.memoiretraumatique.org/assets/files/v1/campagne2015/2015-Synthese-enquete-AMTV.pdf.*

Association Mémoire Traumatique et Victimologie, Salmona L. et Salmona M. (2015), *Enquête IVSEA Impact des violences sexuelles de l'enfance à l'âge adulte*. http://stopaudeni.com et http://www.memoiretraumatique.org

Cristol, D. (2021). Apprenance et réponse de résilience. Comment se construisent les résiliences. https://cursus.edu/fr/23392/apprenance-et-reponse-de-resilience

Cyrulnik, B. (2001), www.psychologies.com/Therapies/Psychanalyse/Travail-psychanalytique/Interviews/Resilience-comment-ils-s-en-sortent.

Cyrulnik, B. (2015) La résilience dans les situations extrêmes. (Conférence) *France Culture.* https://www.franceculture.fr/conferences/la-resilience-dans-les-situations-extremes-par-boris-cyrulnik

Cyrulnik, B. (mis à jour le 10 décembre 2019), www.psychologies.com/Therapies/Psychanalyse/Travail-psychanalytique/Interviews/Resilience-comment-ils-s-en-sortent.

Davidson JRT. Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) Manual. Unpublished. 08-19-2018, accessible at www.cd-risc.com.

Demazière, D. (2005), Pratiques de l'enquête et usages de l'entretien (biographique) en sociologie. colloque « L'analyse secondaire en recherche qualitative » - grenoble, 2005. https://reanalyse.hypotheses.org/files/2014/09/Pratiques-de-lenqu%C3%AAte-et-usages-de-lentretien-biographique-en-sociologie.pdf (consulté le 17/05/2022).

Enquête IVSEA Impact des violences sexuelles de l'enfance à l'âge adulte, 2015, conduite auprès de plus de 1200 victimes de violences sexuelles par Association Mémoire Traumatique et Victimologie avec le soutien de l'UNICEF France : Salmona Laure auteure, Salmona Muriel coordinatrice, Rapport et synthèse téléchargeables sur les sites : http://stopaudeni.com et http://www.memoiretraumatique.org

Enquête Virage Ined et premiers résultats sur les violences sexuelles : Alice Debauche, Amandine Lebugle, Elizabeth Brown, et al. Documents de travail n° 229, 2017, 67 pages https://www.ined.fr/fr/publications/document- travail/enquete-viragepremiers-resultats-violences-sexuelles/

Enquêtes « Cadre de vie et sécurité » CVS Insee-ONDRP, de l'Observatoire national de la délinquance et des réponses pénales ONDRP– Rapport annuel sur la criminalité en France – 2017 : http://www.inhesj.fr/fr/ondrp/les- publications/ rapports-annuels

Hayati Abdullah, M. (2005), What is bibliotherapy? https://cyc-net.org/cyc-online/cycol-0105-biblio.html (consulté le 06/05/2022)

Gouvernement. https://arretonslesviolences.gouv.fr/l-etat-vous-protege/comment-l-etat-me-protege#textes_de_reference1. Consulté le 02/10/2023.

Le JDD. https://www.lejdd.fr/Societe/violences-conjugales-le-rapport-qui-pointe-linsuffisance-des-reponses-judiciaires-3931702 , publié le 16 novembre 2019, Consulté le 23/03/2020

Ined-Inserm-ANRS (2006) *Enquête sur la sexualité en France*, 2006. https://www.ined.fr/fichier/rte/2/Publications/Autres/CSF-dossierdepresse0307.pdf

Infostats Justice (2018), Les condamnations pour violences sexuelles, septembre 2018, Bulletin d'information stat du ministère de la Justice numéro 164 http:// www.justice.gouv.fr/art_pix/ stat_infostat_164.pdf

Infostats Justice (2018), Violences sexuelles et atteintes aux moeurs : les décisions du parquet et de l'instruction, mars 2018, Bulletin d'information stat du ministère de la Justice numéro 160 : http://www.justice.gouv.fr/art_pix/ stat_infostat_160.pdf

Institut National de Santé Publique du Québec (INSPQ) (2018). Conséquences des agressions sexuelles sur la santé. https://www.inspq.qc.ca/rapport-quebecois-sur-la-violence-et-la-sante/les-agressions-sexuelles/consequences-des-agressions-sexuelles-sur-la-sante (consulté le 15/02/2022).

Interstats, République Française (2020). Insécurité et délinquance en 2020 : bilan statistique. file:///C:/Users/Joanna/AppData/Local/Temp/3_Violences%20sexuelles.pdf

Lecomte, J., www.psychologie-positive.net.

Ministère de la Justice. (2018), *Infostats Justice : Les condamnations pour violences sexuelles, septembre 2018, Bulletin d'information stat du ministère de la Justice*, numéro 164 http:// www.justice.gouv.fr/art_pix/ stat_infostat_164.pdf

Miprof (Mission interministérielle pour la protection des femmes contre les violences et la lutte contre la traite des êtres humains) (2021), Les violences au sein du couple et les violences sexuelles en France en 2020. *La lettre de l'observatoire national des violences faites aux femmes*, n°17, Novembre 2021. https://arretonslesviolences.gouv.fr/sites/default/files/2021-12/Lettre%20n%C2%B017%20-

%20Les%20violences%20au%20sein%20du%20couple%20et%20les%20violences%20sexuelles%20en%202020.pdf

Organisation mondiale de la santé (2021). Violences à l'encontre des femmes. https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women. Consulté le 29/09/2021.

Population & Sociétés (2008). Bulletin mensuel d'information de l'Institut national d'études démographiques, 445, mai 2008. http://www.ined.fr/fichier/ t_publication/1359/ publi_pdf1_pop_soc445.pdf

Todorov, T. (2016, décembre 30), La tentation du Bien est beaucoup plus dangereuse que celle du Mal. (Propos recueillis par Truong, N). *Le Monde*. https://www.lemonde.fr/idees/article/2016/12/30/la-tentation-du-bien-est-beaucoup-plus-dangereuse-que-celle-du-mal_5055470_3232.html

Table des tableaux et table des figures

Table des tableaux

Tableau 1 : Facteurs de résilience selon Mangham et al., 1995 87
Tableau 2 : Les ressources de la résilience selon Pourtois, Humbeeck et Desmet (2012) 89
Tableau 3 : La causalité triadique réciproque au prisme de trois perspectives (Carré, 2020) 96
Tableau 4 : Processus motivationnels de l'apprentissage des adultes (Carré, 2020, p.208, adapté de Carré, 2005, p.142) 101
Tableau 5 : « Neuf situations d'apprentissage (d'après Schugurensky, 2007 ; Legrand, 2000 ; Bandura, 1986) » (Carré, 2020, p.205) 103
Tableau 6 : Recherche par mots-clés effectuée sur PsycINFO reliant résilience et apprenance. 109
Tableau 7 : Recherche par mots-clés effectuée sur Sudoc Abes (Université Paris Nanterre) reliant résilience et apprenance. 110
Tableau 8 : Conséquences sur la santé physique et mentale à l'âge adulte de l'agression sexuelle vécue dans l'enfance (Institut National de la Santé du Québec, 2018) 119
Tableau 9 : Facteurs de résilience relevés dans les verbatim de la première enquête 162
Tableau 10 : Typologie des ressources externes en fonction des situations d'apprentissage (1ère enquête) 168
Tableau 11 : Quatre critères qui distinguent les violences conjugales du conflit de couple (Paradis, 2012, citée par Solidarité femmes, 2014) 185
Tableau 12 : Les victimes de violences commises par le partenaire enregistrées par les forces de sécurité en France en 2020 (Interstats, Ministère de l'intérieur, 2021) 194
Tableau 13: Violences au sein du couple : Les principales infractions et les peines encourues (arretonslesviolences.gouv.fr, 2020) 195
Tableau 14 : Scores moyens et écarts-type à la CD-Risc (Ionescu (Dir.), 2011, p.80) 204
Tableau 15 : Verbatim relatifs au besoin de comprendre - Deuxième enquête 278
Tableau 16: Verbatim relatifs au besoin de parler - Deuxième enquête 278
Tableau 17 : Verbatim relatifs à l'usage d'internet-Deuxième enquête 282
Tableau 18 : Verbatim relatifs au rapport favorable à la lecture - Deuxième enquête 285
Tableau 19 : Verbatim relatifs à l'usage d'Internet - Deuxième enquête 286
Tableau 20 : Verbatim relatifs au rapport au savoir - Deuxième enquête 291
Tableau 21 : Croisement profession et profil apprenant 292
Tableau 22 : Verbatim relatifs au rétablissement-Deuxième enquête 297
Tableau 23 : Métamodèle des motifs d'engagement en formation sur la base de Carré, 2011 305
Tableau 24 : Typologie des ressources externes en fonction des situations d'apprentissage (2ème enquête) 307
Tableau 25 : Profil apprenant et résilient des participantes de la deuxième enquête 309

Table des figures

Figure 1 : Casita de Vanistendael et Lecomte, 2000 89
Figure 2 : La réciprocité causale triadique (Bandura, 2003) 95
Figure 3 : Un méta-cadre théorique (Carré, 2020) 96
Figure 4 : Hypothèse d'un lien entre apprenance et résilience selon le modèle de causalité triadique réciproque 97
Figure 5 : Hypothèse générale 117
Figure 6 : Motifs d'engagements en formation (Carré, 2011) 167
Figure 7 : Cycle de la violence conjugale 188
Figure 8 : Mobile de l'auteur dans les cas de morts violentes au sein du couple en 2020 (Ministère de l'intérieur, 2021) 190

Annexes

Annexe I. Livre des codes de l'analyse thématique de la 1ère enquête

1. **Activité professionnelle**
    a. Avantages professionnels
        i. *Liberté professionnelle*
        ii. *Variété des activités professionnelles*
    b. Conduite de projets
2. **Difficultés professionnelles**
        i. *Activité professionnelle pas valorisante*
        ii. *Concilier dépression et activité professionnelle*
        iii. *Difficultés à trouver sa voie professionnelle*
        iv. *Difficultés pour changer d'orientation professionnelle*
        v. *Echec professionnel*
        vi. *Entourage professionnel pas encourageant*
        vii. *Impossible évolution professionnelle*
        viii. *Manque de confiance en soi dans le domaine professionnel*
    b. Engagement associatif
        i. *Aider les autres victimes*
        ii. *Bénévolat dans associations spécialisées*
        iii. *Témoigner publiquement*
        iv. *Tisser réseaux de spécialistes*
    c. Proactivité-créativité dans le domaine professionnel
    d. Secteur d'activité
        i. *Emploi dans la culture - lecture*
        ii. *Emploi dans le social*
        iii. *Emploi dans l'éducation*
        iv. *Inactivité professionnelle*
3. **Apprenance**
    a. Apprenance collective
    b. Apprendre et transmettre
    c. Apprendre pour aider les autres
    d. Apprendre pour s'aider soi-même
    e. Apprendre pour s'épanouir
    f. Apprendre pour trouver des solutions
    g. Autodétermination dans les apprentissages
    h. Autodirection des apprentissages
    i. Besoin de cognition
    j. Curiosité
    k. Envie d'apprendre tout au long de la vie
    l. Intérêt personnel
    m. Ouverture à la découverte
    n. Passion
    o. Plaisir dans l'apprentissage
    p. Pro-activité dans l'apprentissage

q. Processus apprenant
r. Questionnement apprenant
s. SEP dans l'apprentissage
t. Volition

4. **<u>Aspirations professionnelles</u>**
    a. Aider les autres
        i. *Aider les autres à l'empowerment*
        ii. *Aider les autres à l'introspection*
        iii. *Aider les autres mais comment*
        iv. *Aider les survivantes de la prostitution*
        v. *Aider les victimes de violences*
    b. Causes - Chance
    c. Causes aspirations professionnelles
    d. Crainte écho avec sa propre histoire
    e. Créer son travail
    f. Désirabilité sociale
    g. Environnement professionnel
        i. *Authenticité*
        ii. *Bien-être*
        iii. *Contact humain*
        iv. *Pas d'objectif de réussite*
    h. Opportunités
    i. Projet professionnel
        i. *Alimentation équilibrée*
        ii. *Contact avec les animaux*
        iii. *Créer communauté pour les survivantes de la prostitution*
        iv. *Enseigner*
        v. *Etre conférencière*
        vi. *Etre sophrologue*
        vii. *Etre thérapeute*
    j. Reconversion
    k. Reconversion - craintes
    l. Se faire plaisir
    m. Transmettre son expérience, ses compétences
5. **<u>Besoins pour se rétablir</u>**
    a. Absence de jugement
    b. Aide médicale
    c. Aides financières
    d. Aller bien pour pouvoir aider les autres
    e. Apprendre
    f. Besoin - Confiance en soi
    g. Besoin - Mieux-être
    h. Besoin - Nommer les violences
    i. Besoin - Solutions
    j. Besoin de compréhension

k. Besoin de connaissances
l. Besoin de réponses
m. Besoin de sens
n. Déclic
o. Estime de soi
p. Etre en cohérence avec soi-même
q. Etre reconnue en tant que victime
r. Logement
s. Parler
t. Prise en charge rapide
u. Ressources spécialisées sur les violences faites aux femmes
v. Se reconstruire, se réparer
w. Sécurité
x. Sevrage addictions
y. Travail du corps
z. Voir ses forces

6. <u>Capacités nouvelles - Croissance post-traumatique</u>

a. Aidante
b. Apprentissage de l'écoute
c. Capacité à écouter
d. Capacités d'analyse
e. Compassion
f. Conscience problème social et besoin de prise en charge des victimes
g. Distance pour écouter
h. Donner espoir aux autres
i. Empathie pour les enfants victimes
j. Empathie pour les victimes
k. Expertise sur les ressources
l. Facilités à communiquer
m. Gestion d'un groupe de parole
n. Intuition pour cerner les gens
o. Volonté de changer le monde

7. <u>Conséquences traumatisme</u>

a. Difficultés judiciaires
b. Difficultés médicales
    i. Addictions
        1. *Addiction - Alcool*
        2. *Addiction - Drogues*
        3. *Addiction - Médicaments*
    ii. Insomnie
    iii. Troubles alimentaires - anorexie
c. Difficultés psychologiques
    i. Amnésie traumatique
    ii. Angoisse
    iii. Colère

iv. *Déconnexion avec la réalité*
    1. *Extraction de la réalité*
    2. *Rêveries*
v. *Déni*
vi. *Dépression*
vii. *Difficulté à rêver*
viii. *Difficultés à croire les compliments*
ix. *Difficultés à nommer les violences*
x. *Dissociation*
xi. *ESPT*
xii. *Honte*
xiii. *Hypersexualisation*
xiv. *Mal-être*
xv. *Manque de confiance en soi*
xvi. *Manque de SEP*
xvii. *Manque d'estime de soi*
xviii. *Mise en danger*
xix. *Ne plus pouvoir gérer*
xx. *Non-résilience*
xxi. *Pensées suicidaires*
xxii. *Peurs*
    1. *Peur de l'échec- de décevoir -de la réussite*
    2. *Peur de prendre des risques*
    3. *Peur de prendre sa place*
    4. *Peurs diverses*
xxiii. *Pleurer*
xxiv. *Problèmes sexuels*
xxv. *Réminiscences*
xxvi. *Reproduction des violences*
xxvii. *Sentiment de culpabilité*
xxviii. *Sentiment d'une vie gâchée*
xxix. *Somatisation*
xxx. *Souffrance psychologique*
xxxi. *Violence perçue comme la norme*

d. Difficultés sociales
    i. *Conflits*
    ii. *Figure sacrificielle-don de soi*
    iii. *Isolement*
    iv. *Juger les autres*
    v. *Précarité logement*

8. <u>Dispositions générales</u>

a. Autodétermination
b. Autodirection
c. Autorégulation
d. Capacité d'analyse

e. Capacité d'observation
f. Créativité
g. Ecriture
h. SEP
i. Volition

9. <u>Famille-Enfance</u>

a. Absence de confiance envers les adultes
b. Absence de soutien et d'écoute
c. Charge familiale
d. Difficultés dans le couple
e. Etre le soutien de ses proches
f. Famille qui valorise les études
g. Idéalisation des parents
h. Manque d'amour familial
i. Manque de communication dans la famille
j. Modèle scolaire familial
k. Proche malade
l. Rebellion contre les parents
m. Séparation d'avec les parents

10. <u>Formation tout au long de la vie</u>

a. Bilan de compétences
b. Difficultés
    i. Concilier ESPT et Formation
    ii. Difficultés à concilier travail et formation
    iii. Difficultés à se reconvertir
    iv. Difficultés concilier formation et obligations parentales
    v. Difficultés de concentration
c. Evolution de carrière
d. Forces
    i. Empowerment par les études
    ii. Engagement dans la formation
    iii. Revanche scolaire - Bac à l'âge adulte
    iv. Satisfaction - Joie
e. *Formation certifiante*
f. Freins
    i. Angoisse des examens
    ii. Conseiller pôle emploi pas challengeants
    iii. Entourage pas facilitant
    iv. Famille pas aidante
    v. Financement de la formation
    vi. *Mauvaise orientation*
g. Leviers
    i. Encouragements de l'entourage
    ii. Exemple professionnel comme déclencheur
    iii. Faire partie d'une grande entreprise

iv. *Levier - aménagement horaires de travail*
v. *Levier - les ami.e.s et la famille*
vi. *Levier responsable pro facilitant*

h. Pour acquérir des outils professionnels
i. Processus d'apprentissage
j. Professionnalisation
k. Recherche de formation
l. Stage
m. VAE

11. <u>Lecture</u>

a. Apprentissage de la lecture
b. BD
c. Bibliothèque
d. Groupe de lecture
e. Lecture - Clandestine
f. Lecture - Historique
g. Lecture - passion-plaisir
h. Lecture - Pratique Intensive
i. Lecture- addiction
j. Lecture pour apprendre
k. Lecture scolaire
l. Littérature jeunesse
m. Manga
n. Poésie
o. Roman
p. Romans d'amour
q. Romans policiers
r. Sciences-fiction
s. Témoignages

12. <u>Loisirs</u>

a. Absence de loisirs
b. Art
c. Athlétisme
d. Besoin de mouvement
e. Danse
f. Poterie
g. Sport

13. <u>Rapport à l'apprentissage</u>

a. Affectif lié à l'apprentissage
b. Apprendre des choses concrètes
c. Apprendre en faisant
d. Apprendre par mimétisme
e. Difficultés
i. *Difficulté de restitution des savoirs scolaires*
ii. *Dyscalculie*

iii. *Dyslexie*
iv. *Dysorthographie*
v. *Effort à l'apprentissage*
vi. *Troubles de la concentration*
vii. *Troubles de la latéralité*

f. Facilités d'apprentissage
g. Saut de classe
h. Techniques de mémorisation - apprentissage

14. <u>Résilience</u>

a. Facteurs comportementaux
i. *Absence de haine*
ii. *Acceptation du traumatisme*
iii. *Avoir des projets*
iv. *Capacité à nommer les violences*
v. *Déclic*
vi. *Donner un sens à sa vie et son trauma*
vii. *Être un exemple pour les autres*
viii. *Eviter revictimisation*
ix. *Formation comme dérivatif*
x. *Prendre soin de soi*
xi. *Proactivité dans la résilience*
xii. *Recherches pour se comprendre*
xiii. *Reconnaissance envers ceux qui ont aidé*
xiv. *Rire*
xv. *Rompre avec les schémas de violence*
xvi. *Savoir demander de l'aide*
xvii. *Travail sur soi*
xviii. *Trouver des solutions*

b. Facteurs environnementaux
i. *Contact humain*
ii. *Education*
iii. *Réseau de soutien*
iv. *Soutien amical*
v. *Spiritualité - religion*
vi. *Tuteur de résilience - croit en moi*

c. Facteurs familiaux
i. *Amour - couple*
ii. *Devenir grand-parent*
iii. *Espoir de fonder une famille*
iv. *Etre parent*
v. *Etre un exemple pour ses enfants*
vi. *Soutien familial*

d. Facteurs individuels
i. *Autodirection dans la résilience*
ii. *Bien-être personnel et collectif*

iii. *Bonheur d'aider les autres victimes*
iv. *Capacité à aspirer - rêver*
v. *Confiance en soi*
vi. *Courage*
vii. *Détermination*
viii. *Dynamisme*
ix. *Epreuve pour apprendre et grandir*
x. *Estime de soi*
xi. *Instinct de vie*
xii. *Intuition - protection*
xiii. *Ne pas avoir de regret*
xiv. *Optimisme*
xv. *Plaisir de vivre*
xvi. *Relativiser*
xvii. *Saine colère*
xviii. *Se connaître*
xix. *SEP*
xx. *Transformation souffrance en force*
xxi. *Volonté de changer le monde*

e. Processus résilient
   i. *Avancer pas à pas*
   ii. *Rebondir dans sa vie*
   iii. *Recul sur sa vie, son parcours*
   iv. *Se dépasser- dépasser ses peurs*
   v. *Temporalité*
f. Rétablissement
   i. *Recul pensées intrusives*
   ii. *Réparation*
   iii. *Sortie de la peur*
   iv. *Sortie de l'ESPT*
   v. *Sortie des addictions*
   vi. *Sortie du déni*

15. <u>Ressenti après compréhension</u>

a. Absence de jugement envers soi-même
b. Amour de soi
c. Cohérence intérieure
d. Compréhension lien entre comportement et traumatisme
e. Déculpabilisation
f. Poursuite de la souffrance
g. Soulagement

16. <u>Ressources externes accompagnant le rétablissement</u>

a. 115
b. Allégeance aux médecins
c. Associations
   i. *Association pour sortir des addictions*

ii. *Associations spécialisées violences*

d. Atelier de développement personnel
e. Bibliothérapie
    i. *Bibliothérapie - Compréhension conséquences traumatismes*
    ii. *Bibliothérapie - Développement personnel - psychologie*
    iii. *Bibliothérapie - Identification via témoignages*
    iv. *Bibliothérapie - Mieux-être*
    v. *Bibliothérapie - Refuge*
    vi. *BIbliothérapie - Réparation*
    vii. *Bibliothérapie - Résolution de problèmes*
    viii. *Bibliothérapie - Sur les violences*
    ix. *Bibliothérapie- Pour sortir de l'amnésie traumatique*
f. Conférences spécialisées
g. Escrime pour femmes ayant été victimes de violences sexuelles
h. Groupe de parole
i. Manque de ressources adaptées donc pas de réponses
j. Médias
    i. *Emissions TV sur les violences*
    ii. *Facebook*
    iii. *Internet*
k. Méditation - Relaxation
l. Multiplication des ressources utilisées
m. Professionnels - spécialistes des violences
n. Professionnels mauvais
    i. *Professionnels - Agresseurs*
    ii. *Professionnels - Coût financier*
    iii. *Professionnels - Destructeurs*
    iv. *Professionnels - Manipulateurs*
    v. *Professionnels - Pas formés*
    vi. *Professionnels - Perte de temps*
    vii. *Professionnels - Sans empathie*
o. Psychiatre - psychiatrie
p. Psychothérapie
q. Ressources - relais d'autres ressources
r. Sophrologie

17. <u>Scolarité</u>

a. Apprentissage d'un métier
b. Besoin de bienveillance
c. Freins
    i. *Bagarre avec les enfants*
    ii. *Débuts difficiles*
    iii. *Déplaisir*
    iv. *Echec scolaire - sortie dans diplôme*
    v. *Ennui*
    vi. *Erreur d'orientation*

vii. *Faible implication scolaire*
viii. *Manque de confiance en soi*
ix. *N'a pas donné envie d'apprendre*
x. *Obligation de travailler à l'école*
xi. *Orientation pour fuir*
xii. *Phobie scolaire*
xiii. *Refus du cadrage scolaire*
xiv. *Scolarité empêchée*
xv. *Sentiment d'être jugée et incomprise*
xvi. *Variation dans le plaisir d'apprendre et sans le temps*

d. Leviers
   i. *Bonne élève*
   ii. *Capacité de réussite sans effort et sans intérêt*
   iii. *Facilités d'apprentissage - Adaptation scolaire*
   iv. *Persévérance*
   v. *Plaisir*
   vi. Rôle des enseignants
      1. *Enseignant passionnant*
      2. *Enseignant qui encourage à la poursuite d'étude*
      3. *Enseignant qui incite à lire*
   vii. Sage
   viii. SEP

18. <u>Socialisation</u>

a. Difficultés à ne pas juger les autres
b. Se sentir en sécurité avec les autres
c. Sentiment d'être agressée par les autres
d. Socialisation sélective
e. Solidarité

19. <u>Violences</u>

a. Absence d'explication
b. Réaction immédiate face à la violence
   i. *Choc*
   ii. *Incompréhension*
   iii. *Sensation d'irréalité*
   iv. *Sidération traumatique*
c. Violences à l'âge adulte
   i. *Harcèlement moral*
   ii. *Harcèlement sexuel*
   iii. *Vie chaotique*
   iv. *Violences psychologiques conjugales*
   v. *Violences psychologiques par la famille*
   vi. *Violences sexuelles*
   vii. *Violences sociales envers les femmes*
d. Violences dans l'enfance
   i. *Mise à la porte par la famille*

ii. *Violences éducatives envers les filles*
iii. *Violences sexuelles enfance*

Annexe II. Document d'information et de consentement libre et éclairé de la première enquête

Consentement à participer à un entretien de recherche
Projet LBH

Impact d'une formation à l'entrepreneuriat pour les femmes

Le but de ce projet est d'étudier un programme de formation et d'accompagnement, qui a pour objectif d'aider les femmes à développer les compétences dont elles ont besoin pour créer et développer leur propre entreprise.

Plus spécifiquement durant cet entretien, nous souhaitons apprendre sur vos perceptions et vos expériences liées à ce programme de formation. Cet entretien durera environ 45 minutes.

Cet entretien est mené sur base volontaire – vous pouvez arrêter d'y participer à tout moment. Tous les aspects de l'étude sont confidentiels et seront traités comme tels. Seuls les chercheurs auront accès aux informations sur les participants. Un rapport de l'étude pourra être soumis à publication mais les établissements de formation et les participants comme tels ne seront pas identifiables.

Pour toute question associée à la participation à ce projet, merci de contacter l'investigateur principal de ce projet : Dr. Janice Byrne au 06 79 05 06 75 ou par email à j.byrne@ieseg.fr.

Je soussigné/e _____, certifie avoir plus de 18 ans et je consens ici à participer à ce projet de recherche:

_____	_____	_____
Nom du Participant	Signature du Participant	Date

Merci d'ajouter vos initiales ici (____) si vous acceptez que cet entretien soit enregistré. Le fichier de cet entretien sera gardé confidentiel et ne sera utilisé que pour ce projet de recherche.

_____	_____	_____
Nom de l'Investigateur	Signature de l'Investigateur	Date

Annexe III. Document d'information et de consentement libre et éclairé de la deuxième enquête

FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT

Vous êtes invitée à participer à un projet de recherche. Le présent document vous renseigne sur ses modalités. S'il y a des mots ou des paragraphes que vous ne comprenez pas, n'hésitez pas à poser des questions. Pour participer à ce projet de recherche, vous devrez signer le consentement à la fin de ce document et nous vous en remettrons une copie signée et datée.

Titre et buts du projet :

Cette recherche vise l'étude des processus de rétablissement de femmes majeures ayant été victimes de violences conjugales, afin d'apporter des pistes complémentaires dans l'accompagnement des anciennes victimes.

Public recherché :

Dans le cadre de cette étude, nous recherchons des femmes francophones, volontaires, de 18 ans et plus ayant été victimes de violences conjugales, dont violences psychologiques + physiques et/ou sexuelles à 16 ans et plus. La participante devra être séparée de l'ex-conjoint violent.

Personnes responsables du projet

La présente recherche est réalisée par Joanna Dupouy, dans le cadre de sa thèse de Doctorat en Sciences de l'Education, sous la direction de Philippe Carré, Professeur d'Université et responsable de l'équipe « Apprenance et formation des adultes », au sein du Centre de Recherche Education et Formation, de l'Université Paris Nanterre.

- Joanna Dupouy : 💻: joannadupouy@hotmail.fr ; ☎: 06 82 30 43 40
- Philippe Carré : 💻: pccarre@wanadoo.fr

Engagement de l'investigatrice principale :

L'investigatrice principale s'engage à mener cette recherche selon les dispositions éthiques et déontologiques, à protéger l'intégrité physique, psychologique et sociale des personnes tout au long de la recherche et à assurer la confidentialité des informations recueillies. Elle s'engage également à fournir aux participantes tout le soutien permettant d'atténuer les effets négatifs pouvant découler de la participation à cette recherche.

Engagement de la participante :

Afin de répondre aux questions de cette recherche, il est nécessaire de rencontrer des personnes volontaires pour témoigner de leur expérience.

Aussi, votre participation sera requise lors d'un ou plusieurs entretiens. Il sera également possible de répondre à certaines questions complémentaires par email. Ces rencontres auront lieu à l'Université Paris Nanterre, bâtiment C, ou ailleurs selon votre convenance, en fonction de vos disponibilités. Vous

aurez à répondre à des questions sous forme d'entretien (avec enregistrement audio) se rapportant à :

- Votre vie avant le traumatisme, depuis l'enfance (famille, amis, scolarité, vie professionnelle).
- Le traumatisme subi et votre parcours de rétablissement.
- Ce qui vous a aidé à vous rétablir.
- Ce que ces expériences ont transformé dans votre vie.

Inconvénients et risques pouvant découler de la participation

Votre participation à la recherche ne devrait pas comporter d'inconvénients significatifs, si ce n'est le fait de donner de votre temps. Vous pourrez demander de prendre une pause ou de poursuivre l'entrevue à un autre moment qui vous conviendra.

Il se pourrait, lors de l'entrevue, que le fait de parler de votre expérience vous amène à vivre une situation difficile. Dans ce cas, nous pourrons vous fournir le nom d'un professionnel qui pourra vous apporter du soutien, si vous le souhaitez.

Liberté de la participante et droit de retrait sans préjudice de la participation

Il est entendu que votre participation à ce projet de recherche est tout à fait volontaire et que vous restez libre, à tout moment, de mettre fin à votre participation sans avoir à motiver votre décision ni à subir de préjudice de quelque nature que ce soit. Les réponses aux questions ont un caractère facultatif et le défaut de réponse n'aura aucune conséquence pour la participante.

Advenant que vous vous retiriez de l'étude, demandez-vous que les documents audio ou écrits vous concernant soient détruits ?

Oui ☐ Non ☐

Il vous sera toujours possible de revenir sur votre décision. Le cas échéant, la chercheuse vous demandera explicitement si vous désirez la modifier.

Compensations financières

La présente recherche ne prévoit pas de compensation financière.

Anonymat et confidentialité

Durant votre participation à ce projet de recherche, la chercheuse-doctorante responsable recueillera et consignera dans un dossier de recherche quelques renseignements vous concernant, de manière anonyme. Seuls les renseignements nécessaires à la bonne conduite du projet de recherche seront recueillis. Le traitement informatique ne sera pas nominatif, il n'entre pas de ce fait dans la Loi Informatique et Liberté. Cette recherche en Sciences Humaines et Sociales, n'entre pas dans la loi Huriet-Sérusclat concernant la protection des personnes dans la recherche bio-médicale.

Les données du projet de recherche pourront être publiées dans des revues scientifiques ou partagées avec d'autres personnes lors de discussions scientifiques. Aucune publication ou communication scientifique ne renfermera d'information permettant de vous identifier.

Information de la participante :

La participante a la possibilité d'obtenir des informations supplémentaires concernant cette étude, auprès de l'investigatrice principale, et ce dans la limite des contraintes du plan de recherche.

Consentement libre et éclairé

Je, soussigné_____ (*nom en caractères d'imprimerie)*, déclare avoir lu et/ou compris le présent formulaire et j'en ai reçu un exemplaire. Je comprends la nature et le motif de ma participation au projet. J'ai eu l'occasion de poser des questions auxquelles on a répondu, à ma satisfaction.

Par la présente, je déclare accepter librement et de façon éclairée de participer au projet d'étude des processus de rétablissement de femmes majeures ayant été victimes de violences conjugales.

Signature de la participante : _____

Fait à _____ , le _____ 201_

Déclaration de responsabilité des chercheurs de l'étude

Je, *Joanna DUPOUY*, chercheuse-doctorante principale de l'étude, déclare que mon Directeur de thèse, Philippe Carré et moi-même sommes responsables du déroulement du présent projet de recherche. Nous nous engageons à respecter les obligations énoncées dans ce document et également à vous informer de tout élément qui serait susceptible de modifier la nature de votre consentement.

Signature de la chercheuse-doctorante principale de l'étude : _____

Déclaration de la responsable de l'obtention du consentement

Je, *Joanna DUPOUY,* certifie avoir expliqué à la participante les termes du présent formulaire, avoir répondu aux questions qu'elle m'a posées à cet égard et lui avoir clairement indiqué qu'elle reste, à tout moment, libre de mettre un terme à sa participation au projet de recherche décrit ci-dessus. Je m'engage à garantir le respect des objectifs de l'étude et à respecter la confidentialité.

Signature : _____

Fait à _____ , le _____201_.

Annexe IV. CD-RISC

Date :

Pseudonyme :

Questionnaire : A l'aide de l'échelle ci-dessous, indiquez à quel point chacune des affirmations suivantes s'applique à votre cas. Pour chaque réponse, soyez le plus spontané.e possible.

0 = pas du tout
1 = rarement
2 = Parfois
3 = Souvent
4 : Presque tout le temps

	0	1	2	3	4
1. Je suis capable de m'adapter lorsque des changements surviennent.					
2. J'ai au moins une relation proche qui m'aide lorsque je suis stressé.e.					
3. Lorsqu'il n'y a pas de solution précise à mes problèmes, parfois le destin ou Dieu peuvent m'aider.					
4. Je peux gérer toutes les situations qui se présentent à moi.					
5. Les succès passés me donnent confiance pour gérer de nouvelles difficultés.					
6. J'essaie de voir le côté humoristique des choses lorsque je suis confronté.e à des problèmes.					
7. Devoir gérer le stress peut me rendre plus fort.e.					
8. J'ai tendance à rebondir après une maladie, une blessure ou d'autres épreuves.					
9. Bonnes ou mauvaises, je crois que les choses ne se produisent pas sans raison.					
10. Je fais de mon mieux quel que soit le résultat.					
11. Je crois pouvoir atteindre mes objectifs même s'il y a des obstacles.					
12. Même lorsque les choses semblent sans espoir, je n'abandonne pas.					
13. En période de stress/crise, je sais où me tourner pour trouver de l'aide.					
14. Sous pression, je reste concentré.e et je réfléchis clairement.					
15. Je préfère prendre les choses en main pour régler les problèmes plutôt que de laisser les autres prendre toutes les décisions.					
16. Je ne suis pas facilement découragé.e par l'échec.					
17. Je me considère comme une personne forte lorsque je suis confronté.e aux défis et aux difficultés de la vie.					
18. Si cela est nécessaire, je peux prendre des décisions difficiles et impopulaires qui affectent les autres.					
19. Je suis capable de gérer des sentiments déplaisants ou douloureux comme la tristesse, la peur ou la colère.					
20. Lorsqu'on fait face aux problèmes de la vie, il est parfois nécessaire d'agir intuitivement sans savoir pourquoi.					
21. Je sais où je veux allez dans la vie.					
22. Je sens que je maîtrise ma vie.					
23. J'aime les défis.					
24. Je travaille pour atteindre mes objectifs quels que soient les obstacles que je rencontre sur ma route.					
25. Mes réussites me procurent de la fierté.					

Annexe V. Guide d'entretien biographique deuxième enquête

Guide d'entretien biographique

Tout d'abord, je vous remercie beaucoup d'être volontaire pour participer à cette recherche qui vise à mieux comprendre les processus de rétablissement des femmes ayant été victimes de violences conjugales. Votre témoignage contribuera à apporter des pistes complémentaires dans l'accompagnement de ces personnes. Je tiens à vous préciser que votre témoignage restera anonyme et que les articles et documents scientifiques qui présenteront, entre autres, votre témoignage ne permettront en aucune façon de vous identifier. Par ailleurs, vous pourrez, à tout moment, décider de vous retirer de la recherche, si vous en ressentez le besoin. De même, qu'il n'y a aucune obligation à répondre aux questions que je vous poserai, aussi si vous ne souhaitez pas répondre, il vous suffira de me l'indiquer. Cet entretien sera enregistré avec un dictaphone, afin de pouvoir être retranscrit et analysé. Il sera également anonyme.

Je vous propose que nous lisions ensemble le ***formulaire d'information et de consentement****. N'hésitez pas à me poser des questions si certaines choses ne vous semblent pas claires.*

A présent, êtes-vous d'accord pour que nous commencions cet entretien ?

1. ***Nous allons compléter ensemble un questionnaire concernant les violences dont vous avez été victime. N'hésitez pas à apporter des nuances et des exemples.***

NB : Les questions suivantes ne seront posées que si la personne n'en parle pas d'elle-même.

- ☐ D'après le questionnaire que vous avez rempli, vous avez été victimes de différentes formes de violences conjugales (précisez lesquelles), pendant (précisez la durée). Pouvez-vous m'en parler davantage ?
- ☐ Qu'est-ce qui a mis un terme à ces violences ?
- ☐ Qu'est-ce qui vous a permis de prendre la décision de partir ?
- ☐ Des personnes vous ont-elles aidée à partir ?

2. ***Pouvez-vous me parler plus particulièrement de votre parcours pour vous reconstruire après votre départ ?***

- ☐ Dans quelle situation professionnelle, de logement étiez-vous après la séparation ?
- ☐ Comment étiez-vous physiquement et mentalement (médicament, addiction ?)
- ☐ Quels besoins avez-vous ressentis après la séparation ? (besoin de comprendre ?)
- ☐ Comment a-t-il été possible ou pas de répondre à ces besoins ? Qu'avez-vous fait ?

Ressources, apprenance et rapport au savoir

- ☐ Quelles ressources ont été utilisées et utiles pour répondre à vos besoins spécifiques ?
- ☐ Quelles sont les ressources que vous avez utilisées le plus, le moins ?
- ☐ Quelles thématiques avez-vous recherchées ?
- ☐ Quelles ont été les personnes (auteurs, chercheurs, associations, …) de références ?
- ☐ Comment vous est venue l'idée de consulter ces ressources ?
- ☐ Que vous ont apporté toutes ces informations ?
- ☐ Quelles émotions avez-vous ressenties en apprenant tout cela ?
- ☐ Qu'avez-vous appris par l'usage de ces différentes ressources ?
- ☐ Quels sont les choses que vous avez apprises et qui vous ont été les plus utiles ?
- ☐ Qu'est-ce que ces apprentissages vous ont apporté dans votre processus de rétablissement ?
- ☐ Aviez-vous l'habitude de (lire, consulter internet, rechercher des informations par vous-même, …) avant le traumatisme ? et aujourd'hui, comment faites-vous ? Pourquoi ?
- ☐ Est-ce que c'est important pour vous d'apprendre des choses régulièrement ?

- ☐ Comment vous sentez-vous lorsque vous apprenez des choses ?
- ☐ Est-ce que vous mettez en place des choses pour pouvoir apprendre régulièrement ? Si oui, quoi ?
- ☐ A l'aide de qui ou de quoi apprenez-vous ?
- ☐ Qu'aimez-vous apprendre ?
- ☐ Est-ce important pour vous de transmettre vos connaissances ? A vos enfants ? Au travail ? Comment vous y prenez-vous ?

3. ***Si vous êtes d'accord, j'aimerais que vous me parliez de ce que le traumatisme et le parcours de rétablissement ont transformé***
    a. ***Dans votre rapport à vous-même ;***
    b. ***dans votre rapport aux autres et au monde,***
    c. ***dans votre vie,***
    d. ***dans ce que vous faites ?***

- ☐ Que faites-vous aujourd'hui de cette expérience et des connaissances que vous avez pu acquérir sur cette expérience ?
- ☐ Si engagement particulier : Pourquoi vous êtes-vous engagée dans (préciser) ? Pourquoi est-ce important pour vous ?
- ☐ Comment avez-vous eu connaissance de la recherche ?
- ☐ Avez-vous tout de suite voulu participer ou vous a-t-on encouragée ?
- ☐ Pour quelles raisons avez-vous souhaité participer à cette recherche ?

4. ***Aujourd'hui, comment vous sentez-vous par rapport au traumatisme que vous avez vécu ? Pourquoi ? Sur quoi vous appuyez-vous pour penser cela ?***

- ☐ A quel niveau estimez-vous vous allez mieux ? Pourquoi ?
- ☐ Quels sont les domaines dans lesquels vous vous êtes sentie mieux le plus rapidement ? Pourquoi ?
- ☐ Quels sont les domaines dans lesquels vous vous êtes sentie mieux le moins vite ? Pourquoi ?
- ☐ Qu'est-ce qui vous permettrait de penser que vous allez bien ?

5. ***A présent, si vous êtes d'accord, j'aimerais que vous me parliez de :***
    a. ***votre enfance,***
    b. ***votre famille,***
    c. ***vos amis,***
    d. ***votre scolarité,***
    e. ***votre vie professionnelle,***
    f. ***vos loisirs ?***

- ☐ Comment s'est passée votre enfance (normale ou maltraitances ?)
- ☐ Comment s'est passée votre adolescence ?
- ☐ J'aimerais que vous me parliez de vos parents, ce qu'ils font, les rapports que vous avez avec eux…
- ☐ J'aimerais que vous me parliez de vos frères et sœurs, ce qu'ils font, vous rapports avec eux…
- ☐ Comment cela se passait à l'école pour vous ?
- ☐ Quelles études avez-vous réalisées ? Quels diplômes avez-vous obtenus ? Dans quelle discipline ?
- ☐ Quel a été votre parcours professionnel jusqu'à aujourd'hui ?
- ☐ Qu'est-ce que vous lisez ?
- ☐ Vous lisez souvent ?
- ☐ Utilisez-vous Internet ?
- ☐ Vous utilisez internet pour faire quoi ?

6. ***Pour finir nous allons remplir un dernier questionnaire, n'hésitez pas à commenter vos réponses.***
   - ☐ *Après avoir complété l'échelle de résilience* ***: Selon vous qu'évalue ce questionnaire ?***
   - ☐ ***Ce questionnaire évalue votre degré de résilience. Connaissez-vous ce terme ?***
     - *Si oui* ***: Comment l'avez-vous découvert ? Qu'en pensez-vous,***
     - *Si non* ***: expliquer de quoi il s'agit.***

Je vous remercie beaucoup d'avoir participé à cette recherche qui permettra d'envisager des pistes complémentaires dans la prise en charge des anciennes victimes de violences conjugales.

FELICITER LA PERSONNE POUR SON COURAGE !

Annexe VI. Questionnaire violences conjugales

Questionnaire violences conjugales

Dans le cadre de la recherche à laquelle vous souhaitez participer, nous vous remercions de bien vouloir compléter ce questionnaire relatif aux violences conjugales dont vous avez été victime.

Votre pseudonyme pour cette recherche :……..

1. Vous avez :
   - ☐ Moins de 18 ans
   - ☐ Entre 18 et 25 ans
   - ☐ Entre 26 et 35 ans
   - ☐ Entre 36 et 45 ans
   - ☐ Entre 46 et 55 ans
   - ☐ Entre 56 et 65 ans
   - ☐ Entre 66 et 75 ans
   - ☐ Plus de 75 ans

2. Etes-vous séparée d'avec le conjoint violent ?
   - ☐ Oui
   - ☐ Non

3. Si, oui, de quand date la fin de la relation au cours de laquelle vous avez été victime de violences conjugales ?
   - ☐ Moins de 6 mois
   - ☐ Entre 7 mois et moins d'1 an
   - ☐ Entre 1 an et moins de 2 ans
   - ☐ Entre 2 et 4 ans
   - ☐ Entre 5 et 10 ans
   - ☐ Entre 11 et 20 ans
   - ☐ Plus de 20 ans

4. Combien de temps ont duré les violences conjugales ?
   - ☐ Moins de 6 mois
   - ☐ Entre 6 mois et moins de 2 ans
   - ☐ Entre 2 et 5 ans
   - ☐ Entre 6 et 10 ans
   - ☐ Entre 11 et 20 ans
   - ☐ Plus de 20 ans

En vous référant à la relation violente dont vous avez été victime, indiquez la fréquence des violences suivantes :

5. Vous a empêchée de rencontrer ou de parler avec des amis ou membres de votre famille ?
   - ☐ Jamais
   - ☐ Rarement
   - ☐ Quelquefois
   - ☐ Souvent
   - ☐ Systématiquement

6. Vous a empêchée de parler à d'autres hommes, (il était jaloux) ?
   - ☐ Jamais
   - ☐ Rarement
   - ☐ Quelquefois

- ☐ Souvent
- ☐ Systématiquement

7. A critiqué, dévalorisé ce que vous faisiez ?
   - ☐ Jamais
   - ☐ Rarement
   - ☐ Quelquefois
   - ☐ Souvent
   - ☐ Systématiquement

8. A fait des remarques désagréables sur votre apparence physique (trop grosse, moche…)?
   - ☐ Jamais
   - ☐ Rarement
   - ☐ Quelquefois
   - ☐ Souvent
   - ☐ Systématiquement

9. Vous a imposé des façons de vous habiller, de vous coiffer, ou de vous comporter en public ?
   - ☐ Jamais
   - ☐ Rarement
   - ☐ Quelquefois
   - ☐ Souvent
   - ☐ Systématiquement

10. N'a pas tenu compte ou a méprisé vos opinions, a prétendu vous expliquer ce que vous deviez penser ?

    - Dans l'intimité *(y compris devant les enfants)*
      - ☐ Jamais
      - ☐ Rarement
      - ☐ Quelquefois
      - ☐ Souvent
      - ☐ Systématiquement

    - Devant d'autres personnes
      - ☐ Jamais
      - ☐ Rarement
      - ☐ Quelquefois
      - ☐ Souvent
      - ☐ Systématiquement

11. A exigé de savoir avec qui et où vous étiez ?
    - ☐ Jamais
    - ☐ Rarement
    - ☐ Quelquefois
    - ☐ Souvent
    - ☐ Systématiquement

12. A cessé de vous parler, refusé totalement de discuter ?
    - ☐ Jamais
    - ☐ Rarement
    - ☐ Quelquefois
    - ☐ Souvent
    - ☐ Systématiquement

13. Vous a empêchée d'avoir accès à l'argent du ménage pour les besoins courants de la vie quotidienne
    - ☐ Jamais
    - ☐ Rarement
    - ☐ Quelquefois
    - ☐ Souvent

- ☐ Systématiquement
- ☐ Non concernée (ne vivait pas sous le même toit)

14. Vous a menacée de s'en prendre à vos enfants ou de vous séparer d'eux ?
    - ☐ Jamais
    - ☐ Rarement
    - ☐ Quelquefois
    - ☐ Souvent
    - ☐ Systématiquement
    - ☐ Non concernée (pas d'enfants)

15. S'en est pris physiquement à vos enfants ou vous a séparé d'eux ?
    - ☐ Jamais
    - ☐ Rarement
    - ☐ Quelquefois
    - ☐ Souvent
    - ☐ Systématiquement
    - ☐ Non concernée (pas d'enfants)

16. Vous a insultée ou injuriée ? Si oui, combien de fois
    - ☐ Jamais
    - ☐ 1 fois
    - ☐ 2 ou 3 fois
    - ☐ Entre 4 et 10 fois
    - ☐ Plus de 10 fois
    - ☐ Tous les jours ou presque

17. A lancé un objet contre vous, vous a bousculée ou empoignée brutalement ? Si oui, combien de fois ?
    - ☐ Jamais
    - ☐ 1 fois
    - ☐ 2 ou 3 fois
    - ☐ Entre 4 et 10 fois
    - ☐ Plus de 10 fois
    - ☐ Tous les jours ou presque

18. Vous a giflée, frappée ou a exercé d'autres brutalités physiques contre vous ? Si oui, combien de fois ?
    - ☐ Jamais
    - ☐ 1 fois
    - ☐ 2 ou 3 fois
    - ☐ Entre 4 et 10 fois
    - ☐ Plus de 10 fois
    - ☐ Tous les jours ou presque

19. Vous a empêchée de rentrer chez vous, vous a enfermée ou mise à la porte, ou, en voiture, vous a laissée sur le bord de la route ? Si oui, combien de fois ?
    - ☐ Jamais
    - ☐ 1 fois
    - ☐ 2 ou 3 fois
    - ☐ Entre 4 et 10 fois
    - ☐ Plus de 10 fois
    - ☐ Tous les jours ou presque

20. Vous a menacée de se suicider ? Si oui, combien de fois ?
    - ☐ Jamais
    - ☐ 1 fois
    - ☐ 2 ou 3 fois
    - ☐ Entre 4 et 10 fois
    - ☐ Plus de 10 fois

- ☐ Tous les jours ou presque

21. A proféré des menaces de mort à votre encontre ? Si oui, combien de fois ?
    - ☐ Jamais
    - ☐ 1 fois
    - ☐ 2 ou 3 fois
    - ☐ Entre 4 et 10 fois
    - ☐ Plus de 10 fois
    - ☐ Tous les jours ou presque

22. Vous a menacée à l'aide d'une arme (couteau, outil, revolver) ? Si oui, combien de fois ?
    - ☐ Jamais
    - ☐ 1 fois
    - ☐ 2 ou 3 fois
    - ☐ Entre 4 et 10 fois
    - ☐ Plus de 10 fois
    - ☐ Tous les jours ou presque

23. A tenté de vous étrangler ou de vous tuer ? Si oui, combien de fois ?
    - ☐ Jamais
    - ☐ 1 fois
    - ☐ 2 ou 3 fois
    - ☐ Entre 4 et 10 fois
    - ☐ Plus de 10 fois
    - ☐ Tous les jours ou presque

24. A utilisé la force pour avoir des rapports sexuels avec vous ? Si oui, combien de fois ?
    - ☐ Jamais
    - ☐ 1 fois
    - ☐ 2 ou 3 fois
    - ☐ Entre 4 et 10 fois
    - ☐ Plus de 10 fois
    - ☐ Tous les jours ou presque

25. Vous a imposé des gestes sexuels que vous refusiez ? Si oui, combien de fois ?
    - ☐ Jamais
    - ☐ 1 fois
    - ☐ 2 ou 3 fois
    - ☐ Entre 4 et 10 fois
    - ☐ Plus de 10 fois
    - ☐ Tous les jours ou presque

Suites données aux violences :

26. Avez-vous déposé une plainte ?
    - ☐ Non
    - ☐ Oui, vous-même
    - ☐ Oui, une autre personne

27. Y a-t-il eu une suite judiciaire
    - ☐ Non
    - ☐ Oui

Si oui

28. Y a-t-il eu une condamnation ?
    - ☐ Non
    - ☐ Oui
    - ☐ La procédure est en cours

Questions annexes :

29. A la suite de ces violences conjugales votre état psychologique a-t-il nécessité une psychothérapie ?
    - ☐ Non
    - ☐ Oui

    Si oui, est-ce encore le cas ?

    - ☐ Non
    - ☐ Oui

30. A la suite de ces violences, avez-vous pris des médicaments traitant les insomnies ?
    - ☐ Non
    - ☐ Oui

    Si oui, est-ce encore le cas ?

    - ☐ Non
    - ☐ Oui

31. A la suite de ces violences, avez-vous pris des médicaments traitant la dépression ?
    - ☐ Non
    - ☐ Oui

    Si oui, est-ce encore le cas ?

    - ☐ Non
    - ☐ Oui

32. Avez-vous été victime d'autres violences ou de maltraitance au cours de votre enfance, de votre adolescence, ou à l'âge adulte avant et/ou après cet épisode de violence conjugale ?
    - ☐ Non
    - ☐ Oui

Nous vous remercions d'avoir répondu à ce questionnaire.

Annexe VII. Guide d'auto-évaluation éthique de la recherche Nanterre

Guide d'auto-évaluation de l'éthique d'un projet de recherche

(version septembre 2011)

Auto-évaluation du respect des lois et principes éthiques pour une recherche en sciences humaines impliquant des personnes

Avis important

Cette auto-évaluation ne saurait se substituer ni à un avis d'un Comité de Protection des Personnes (CPP – Loi Huriet-Sérusclat), ni à un avis de la Commission Nationale Informatique et Liberté (CNIL), ni à un avis d'un Comité d'éthique. Il s'agit simplement d'un guide permettant à chaque chercheur en sciences humaines d'auto-évaluer les conditions éthiques de son projet de recherche.

Consignes

Toutes les affirmations qui suivent s'appliquent au projet formalisé de la recherche concernée. Pour toutes les affirmations indiquez en cochant la case « OUI » (ou « NA » dans certains cas particulier), « A confirmer » ou « NON » si votre projet correspond à l'affirmation.

Chaque affirmation est importante et doit obtenir « OUI » (ou NA, « non applicable », dans certains cas indiqués), si ce n'est pas le cas votre projet de recherche ne respecte probablement pas suffisamment les lois et principes éthiques en vigueur en France actuellement et doit être amélioré de ce point de vue.

L'auto-évaluation porte sur cinq domaines :

Intérêt de la recherche
Organisation et méthodologie de la recherche
Contraintes, risques et protection des personnes
Information et consentement des personnes
Divers

Nom et fonction du directeur de la recherche :

Nom et fonction de la personne qui remplit l'auto-évaluation :

Titre de la recherche :

Date de l'auto-évaluation :

Intérêt de la recherche

Toute recherche impliquant des personnes doit avoir un intérêt scientifique clairement supérieur aux désagréments et aux risques qu'elle fait courir aux participants. Cet intérêt scientifique doit être explicite.

		OUI	A confirmer	NON
1	Les objectifs de la recherche sont décrits			
2	L'intérêt scientifique de la recherche est décrit			
3	Les justifications théoriques de la recherche sont décrites			
4	Les implications (clinique, sociale, éducative…) envisageables des résultats de la recherche sont décrites			

Organisation de la recherche

Pour respecter les personnes participant à une recherche, toutes les étapes de la réalisation du projet de recherche doivent être décrites de façon détaillée dans le projet formalisé.

		OUI	A confirmer	NON
6	Les chercheurs responsables ainsi que leurs collaborateurs sont identifiés, leurs statuts et leurs rôles précisés			
7	Les critères de recrutement des participants (inclusion-exclusion) sont justifiés et décrits			
8	Les instruments envisagés (questionnaires, tests, expériences…) sont décrits précisément et leur pertinence scientifique est argumentée			
9	Les procédures envisagées (prise de contact, organisation des rencontres et du recueil des données…) sont décrites précisément et leur pertinence scientifique est argumentée			
10	Si le recrutement des participants a lieu dans une institution les modalités précises de la collaboration avec l'institution sont déterminées en accord avec les représentants de l'institution et sont décrites			

Contraintes, risques et protection des participants

Les recherches, en aucun cas ne doivent nuire aux participants.

		OUI	A confirmer	NON
11	Les conséquences concrètes de la recherche sur les participants (durée, déplacement et procédures, efforts physiques et psychiques, risques…) sont envisagées et décrites			
12	Les effets induits par l'utilisation des instruments et des procédures sur les participants sont décrits et discutés			
13	Si les participants sont confrontés à du matériel ou à des conditions expérimentales potentiellement déplaisants, ceux-ci sont réduits à leur minimum strictement nécessaire pour la recherche			
14	Il est prévu une procédure pour proposer et réaliser un retour individuel ou collectif aux participants sur la recherche (entretien de restitution, débriefing, information…) et ces procédures sont décrites et justifiées OU S'il n'est pas prévu de retour aux participants ou à leurs responsables légaux, les raisons en sont décrites et justifiées			
15	Une procédure pour répondre à un besoin immédiat d'aide médicale ou psychologique des participants lors du recueil des données est prévue et décrite.			
16	L'anonymat des participants vis-à-vis des tiers extérieurs à la recherche est garanti pendant et au-delà de la durée de la recherche (<u>situation normale</u>) par des procédures spécifiques efficaces, en particulier concernant la conservation des données et ces procédures sont décrites OU L'anonymat n'est pas garanti (<u>situation exceptionnelle</u>) et les justifications en sont décrites ainsi que les procédures mises en œuvre pour prévenir les risques liés à cette situation			
17	Si les modalités de conservation des données (base de données) permettent de retracer l'identité des participants, l'autorisation de la CNIL a été obtenue (si non applicable, notez NA dans la case OUI)			

Information et consentement des participants

Dans toute la mesure du possible les participants doivent être clairement informées des caractéristiques de la recherche et leur consentement éclairé doit être recueilli avant leur participation.

		OUI	A confirmer	NON
18	Le chercheur a tout mis en œuvre pour informer au mieux les participants et recueillir de la façon la plus pertinente leur consentement et les choix du chercheur sont présentés et justifiés précisément par écrit.			
19	Les risques, même minimes (fatigue…) ou indirects (stigmatisation dans un groupe…), liés à la participation à la recherche sont indiquées au participant avant son consentement			
20	Le discours ou le texte de présentation de la recherche aux participants et/ou à leurs responsables légaux est écrit			
21	La lettre de consentement (situation habituelle) est écrite et contient tous les éléments suivants : le nom des responsables de la recherche, leur appartenance institutionnelle et des moyens de les contacter, une présentation de la recherche, de ses objectifs et méthode, une présentation des implications pour le participant (contraintes, risques, bénéfices…), l'indication explicite que le sujet est libre de refuser et d'interrompre sa participation quand il le souhaite et l'ensemble est rédigé dans un style accessible aux participants ou à leurs représentants légaux le cas échéant (mineurs, personnes sous tutelles, etc.) OU Si les impératifs de la recherche exigent que la lettre de consentement ne dévoile pas les objectifs réels (situation rare) de la recherche, les raisons de cette omission sont justifiées par écrit et un débriefing précis et formalisé est prévu à l'issue de la participation de chaque participant OU Si les conditions de la recherche conduisent à ne pas proposer de lettre de consentement (situation exceptionnelle), les raisons en sont précisées par écrit.			
22	Les participants sont informés avant leur consentement de la durée de leur participation (en incluant les tests-retests, les restitutions ou débriefing, etc.)			
23	Si des participants se portant candidates à la recherche ne peuvent y participer en raison des critères d'exclusion les modalités de ce refus sont précisées par écrit (si non applicable – pas de critères d'exclusion- notez NA dans la case OUI)			

Divers

		OUI	A confirmer	NON
24	Les compensations financières ou autres compensations données aux personnes au titre de leur participation sont décrites ainsi que les modalités du devenir de ces compensations dans le cas du retrait des personnes de la recherche (si non applicable, notez NA dans la case OUI)			
25	Si les participants sont mineurs ou sous tutelle ou dans l'incapacité de donner leur consentement ou de comprendre la présentation de la recherche, il est prévu de recueillir le consentement éclairé auprès des responsables légaux du participant (les parents, le tuteur) (si non applicable, notez NA dans la case OUI)			
26	S'il existe une relation de dépendance entre les chercheurs ou des intervenants dans la recherche et les participants avant leur consentement (enseignant-étudiant ; soignant-patient ; supérieur hiérarchique – employé, …) les implications de cette situation sur la liberté de choix des sujets sont décrites précisément ainsi que les procédures mises en œuvre pour les minimiser. (Si non applicable, notez NA dans la case OUI)			
27	Si des participants comprenant mal le français sont pressenties pour la recherche les modalités de leur information et du recueil de leur consentement sont décrites (si non applicable, notez NA dans la case OUI)			
28	S'il est prévu une information aux personnes sur les résultats généraux de la recherche, les modalités de cette information sont décrites (si non applicable, notez NA dans la case OUI)			

Annexe VIII. Livre des codes deuxième enquête

Nom
01. Enfance et histoire familiale
02. Violences dans l'enfance
Agressions sexuelles
Viol
Violences physiques
03. Sortie des violences
Autre victime de violence
Déclic
Découverte infidélité
Déni
Difficultés à partir
Episode de violences extrêmes
L'agresseur s'en est pris aux enfants
Mise à la porte
Parler autour de soi
Perte d'espoir d'un changement
Peur
Police
Prise de conscience
Protéger ses enfants
Sortie de l'emprise
Tristesse
Une association l'a aidée
Une personne extérieure lui est venu en aide

Nom
04. Situation sociale après le départ
Logement à l'hôtel
Logement chez des ami.e.s
Logement dans camping-Car
Logement dans une association
Longue maladie
Nouveau logement individuel
Pas de travail
Peur du déclassement social
Problèmes financiers
Se débrouille seule
05. Etat de santé après le départ
Besoin de se laver fréquemment
Cauchemars
Crise d'épilepsie
Crises d'angoisse
Dépression
Depression post-partum
Désordre
Dissociation
Dissonnance
Douleurs physiques
ESPT
Euphorie

Nom
Flashback
Honte
Hospitalisation
Hypervigilance
Incompréhension
Insomnie
Ne supporte pas la violence
Opération pour maigrir
Perte de confiance en soi
Perte d'estime de soi
Peur des hommes
Peur d'être tuée
Peur pour ses enfants
Pleurer
Prise de conscience tardive
Prise de médicaments
Prise de poids
Questionnements
Se sentir perdue
Se sentir vide
Sentiment d'être incomprise
Sentiment d'être jugée
Sentiment d'injustice
Tentative de suicide

Nom
Troubles gastriques
06. Besoins ressentis
Accepter son histoire
Apaisement - sérénité
Avoir confiance en soi
Changer de psy
Comprendre ce qu'il s'est passé
Comprendre son propre état de santé
Conjoint avoue
Contact physique
Couper les ponts avec le conjoint
Déculpabiliser
Demander pardon
Devenir mère
Diagnostiquer le conjoint
Echanger avec d'autres victimes
Ecoute
Empathie - compassion
Etre comprise
Etre crue
Etre entourée de professionnel.le.s
Etre entourée de ses proches
Etre libre
Etre reconnue en tant que victime

Nom
Etre sensibilisée à la question des violences
Evaluer le danger
Extériorité
Logement
Loisirs
Ne dépendre de personne
Ne pas être en couple
Ne pas être jugée
Ne plus avoir peur
Ne plus excuser l'ex-conjoint
Parler
Poser des mots
Prendre du recul
Prendre soin d'elle
Protéger ses enfants
Que ses enfants aillent bien
Retrouver une vie normale
S'affirmer
Se sentir en sécurité et protégée
Se sentir normale
S'isoler
Tendresse humaine
07. Ressources et apports dans le rétablissement
Absence de ressources

Nom
Ami.e.s
Animaux
Assistante sociale
Associations spécialisées
CIDFF
Educatrices spécialisées
Relais des femmes
Attention envers elle
Autres femmes ayant subi des violences
Avocat Juriste
Belle-famille
Bilan de compétences
Centre de psychiatrie (CCP)
Cinéma
CMP
Collègues
Curé
Difficultés à demander de l'aide
Enfants
Epicerie sociale
Ergothérapie
Famille
Formation professionnelle
Groupes de paroles

Nom
Ho'oponopono
Hôpital
Hôtel
Institutrice
Journal intime
Justice
La loi
Lignes d'appels spécialisées
112
115
3919
Croix-Rouge
Livres - Bibliothérapie
Développement personnel
Livre sur les borderline
Livre-Communication non violente
Livres récit de vie
Livres sur les pervers narcissiques
Livres sur les violences
Marie-France Hirigoyen
Résilience
Romans d'amour
Mairie
Médecin

Nom
Médecine du travail
Médiation familiale
Nouveau conjoint
Opération perte de poids
Pédopsychiatre pour les enfants
Police Commissariat
Psychanalyse
Psychiatre
Psychologue
Psychothérapies spécialisées
Religion
Sophrologue
Spiritualité
Télévision
Thématiques recherchées
Auteur.rice.s de référence
Alexandra Lange
Boris Cyrulnik
Coué
Geneviève Schmit
Giselle Halimi
Marie-France Hirigoyen
Muriel Salmona
Cycle des violences conjugales

Nom
Développement personnel
Emprise
ESPT - Dépression
Harcèlement au travail
Harcèlement dans le couple
Pervers narcissique
Psychologie
Résilience
Viol
Violences conjugales
Violences faites aux femmes
Thérapie de couple
Thérapie familiale
Thérapies par le corps
UNICEF
Voisinage
Webothérapie
Forum sur internet
Liste de diffusion
Recherches sur internet
Sites spécialisées sur internet
08. Rapport à la lecture
09. Usage d'internet
10. Apports de ces apprentissages sur le rétablissement

Nom
Absence de haine
Compréhension
Compréhension de l'emprise
Conscientisation
cycle des violences conjugales
Décision d'aller bien
Déculpabilisation
Détecte les personnes toxiques
Diagnostiquer le conjoint
Empathie à l'égard des autres victimes
Encouragement
Lâcher prise
L'envie de transmettre
Meilleures relations amoureuses
Nommer les violences
Pardon
Prise de conscience du danger
Reconnaître les signes avant-coureurs-emprise
Repèrer les hommes violents
Soulagement
11. Scolarité et formation
12. Rapport au savoir
13. Profession
14. Ce qui est fait pour apprendre aujourd'hui

Nom
Formation formelle
Lecture de livres
Recherches sur internet
Télévision
15. Pratiques culturelles et loisirs
16. Rétablissement
A encore des moments difficiles
Va bien
17. Rapport à soi et éventuels changements
A le temps
Angoisse - stress
Augmentation du SEP
Autodétermination
Baisser les bras
Confiance en sa capacité à résoudre des problèmes
Envie d'avancer
Estime de soi
Etre libre
Fierté
Force
Humour
Meilleure connaissance de soi
Ne baisse pas les bras
Se sent chanceuse

Nom
Se sent comme les autres
Sensible
Vivre avec
Volition
18. Rapport aux autres et éventuels changements
A fait le tri dans ses relations
Absence de jugement
Agressivité
Aider les autres
Ami.e.s
Apprécier le soutien d'autrui
Bienveillance
Bonheur
Compassion
Demander de l'aide
Difficulté à faire confiance
Ecouter
Empathie
Envie d'aider
Explique aux enfants
Faire changer les choses
Faire rire les autres
Fait trop confiance
Humour

Nom
Jalousie
Justice
Méfiance
Meilleure écoute
Pardonne
Pas d'amis
Peur de l'abandon
Peur d'être à nouveau victime
Saine colère
Se confie
Se protège
Sociable
Solidarité entre femmes
Sorties
Vigilance
19. Usage des connaissances acquises
Agir au niveau sociétal
Aider les autres femmes victimes
Ecouter les autres
Education de son enfant
Engagement
Engagement associatif
Intuition
Ne le dit pas au travail

Nom
Nouvelle orientation professionnelle
Prévention des violences auprès de l'entourage
Prise de conscience du phénomène
Prise en compte des enfants
Résolution de problèmes
Témoignage
20. Circonstances de la participation à cette recherche
21. Ressenti vis-à-vis de la recherche

Annexe IV. Andréa : Résultats questionnaire sur les violences subies

Age	Entre 46 et 55 ans
Durée depuis la séparation	Entre 2 et 4 ans
Durée de la relation	3 ans
Durée des violences	Entre 6 mois et 2 ans
Enfants avec le conjoint violent	Oui

Violences psychologiques		**Violences Economiques**		**Violences sur la parentalité**		**Violences verbales**		**Violences physiques**		**Violences sexuelles**	
Item 5 (/4) *(Contrôle des relations sociales)*	4	Item 13 (/4)	0	Item 14 (/4)	0	Item 16 (/5)	2	Item 17 (/5)	3	Item 24 (/5) *(Viol conjugal)*	4
Item 6 (/4) *(Contrôle des relations sociales)*	4			Item 15 (/4)	0			Item 18 (/5)	2	Item 25 (/5) *(Agression sexuelle)*	4
Item 7 (/4) *(Dévalorisation)*	4							Item 22 (/5) *(Avec arme)*	0		
Item 8 (/4) *(Dévalorisation)*	3							Item 23 (/5) *(Tentative de meurtre)*	0		
Item 9 (/4) *(Contrôle de l'apparence)*	0										
Item 10 (/4) *(Humiliation)*	4										
Item 10 Bis (/4) *(Humiliation devant autrui)*	4										
Item 11 (/4) *(Contrôle des relations sociales)*	4										
Item 12 (/4) *(Contrôle de la communication dans le couple)*	4										
Item 19 (/5) *(Mise à la rue)*											
Item 20 (/5) *(Chantage affectif)*	2										

Item 21 (/5) *(Menaces de mort)*	0										
Total bloc /51	**33**	**Total bloc /4**	**0**	**Total bloc /8**	**0**	**Total bloc / 5**	**2**	**Bloc /20**	**5**	**Total bloc /10**	**8**
Total général /98	**48**										

Autres violences rapportées lors de l'entretien :
Elle n'avait pas de clés de la maison.

Conclusion sur les violences rapportées :
On note des violences psychologiques, verbales, physiques et sexuelles +++

Dépôt de plainte	NON	
Suite judiciaire	NON	
Condamnation	NON	
Psychothérapie	OUI	
Psychothérapie encore en cours	NON	
Prise de somnifères	OUI	
Prise de somnifères en cours	OUI	
Prise d'antidépresseurs	OUI	
Prise d'antidépresseurs en cours	OUI	
Autres violences subies au cours de la vie	OUI	Viol à 18 ans

Annexe X. Andréa : Résultats échelle de résilience CD-Risc

Compétences personnelles / Persistance / Ténacité		Tolérance aux affects négatifs et au stress		Acceptation du changement / Relations sécures		Contrôle / sens		Spiritualité	
Item 10	3	Item 6	0	Item 1	3	Item 13	3	Item 3	3
Item11	2	Item 7	3	Item 2	3	Item 21	3	Item 9	4
Item 12	1	Item 14	2	Item 4	3	Item 22	3		
Item 16	2	Item 15	4	Item 5	2				
Item 17	3	Item 18	2	Item 8	3				
Item 23	1	Item 19	3						
Item 24	3	Item 20	3						
Item 25	3								
Total bloc /32	18	Total bloc /28	17	Total bloc /20	14	Total bloc / 12	9	Total bloc /8	7
Total général /100	65								

Conclusion : La plus grande force réside dans la spiritualité, la plus grande fragilité dans les compétences personnelles /persistance /ténacité.
Le score général est en quartile 1 supérieur

Annexe XI. Bénévole 77 : Résultats questionnaire sur les violences subies

Age	Entre 26 et 35 ans
Durée depuis la séparation	Entre 5 et 10 ans
Durée de la relation	5 ans et demi
Durée des violences	Entre 2 et 5 ans
Enfants avec le conjoint violent	OUI

Violences psychologiques		**Violences Economiques**		**Violences sur la parentalité**		**Violences verbales**		**Violences physiques**		**Violences sexuelles**	
Item 5 (/4) *(Contrôle des relations sociales)*	4	Item 13 (/4)		Item 14 (/4)	2	Item 16 (/5)	4	Item 17 (/5)	5	Item 24 (/5) *(Viol conjugal)*	5
Item 6 (/4) *(Contrôle des relations sociales)*	4			Item 15 (/4)	3			Item 18 (/5)	5	Item 25 (/5) *(Agression sexuelle)*	2
Item 7 (/4) *(Dévalorisation)*	4							Item 22 (/5) *(Avec arme)*	0		
Item 8 (/4) *(Dévalorisation)*	4							Item 23 (/5) *(Tentative de meurtre)*	1		
Item 9 (/4) *(Contrôle de l'apparence)*	4										
Item 10 (/4) *(Humiliation)*	4										
Item 10 Bis (/4) *(Humiliation devant autrui)*	3										
Item 11 (/4) *(Contrôle des relations sociales)*	4										
Item 12 (/4) *(Contrôle de la communication dans le couple)*	0										

Item 19 (/5) *(Mise à la rue)*	5										
Item 20 (/5) *(Chantage affectif)*	5										
Item 21 (/5) *(Menaces de mort)*	5										
Total bloc /51	**46**	**Total bloc /4**	**0**	**Total bloc /8**	**5**	**Total bloc / 5**	**4**	**Bloc /20**	**11**	**Total bloc /10**	**7**
Total général /98	**73**										

Autres violences rapportées lors de l'entretien :
Elle ne sortait pas sans lui.
Elle était obligée de l'écouter et de parler.
Il gérait toutes les finances.

Conclusion sur les violences rapportées :
On note des violences psychologiques +++, économiques indirectes, sur la parentalité, verbales, physiques et sexuelles.

Dépôt de plainte	NON	
Suite judiciaire	NON	
Condamnation	NON	
Psychothérapie	OUI	
Psychothérapie encore en cours	NON	
Prise de somnifères	NON	
Prise de somnifères en cours	NON	
Prise d'antidépresseurs	OUI	
Prise d'antidépresseurs en cours	OUI	
Autres violences subies au cours de la vie	NON	

Annexe XII. Bénévole 77 : Résultats échelle de résilience CD-Risc

Compétences personnelles / Persistance / Ténacité		Tolérance aux affects négatifs et au stress		Acceptation du changement / Relations sécures		Contrôle / sens		Spiritualité	
Item 10	4	Item 6	4	Item 1	3	Item 13	3	Item 3	4
Item11	3	Item 7	4	Item 2	4	Item 21	3	Item 9	3
Item 12	3	Item 14	4	Item 4	3	Item 22	2		
Item 16	3	Item 15	3	Item 5	3				
Item 17	3	Item 18	2	Item 8	3				
Item 23	3	Item 19	3						
Item 24	4	Item 20	4						
Item 25	3								
Total bloc /32	26	Total bloc /28	24	Total bloc /20	16	Total bloc / 12	8	Total bloc /8	7

Total général /100	81								

Conclusion : La plus grande force réside dans la spiritualité. Le bloc le plus faible se rapporte au contrôle / sens.
Le score général se situe au quartile 2 supérieur.

Age	Entre 26 et 35 ans
Durée depuis la séparation	Entre 1 an et moins de 2 ans
Durée de la relation	6 ans
Durée des violences	Entre 6 mois et moins de 2 ans
Enfants avec le conjoint violent	Oui

Violences psychologiques		**Violences Economiques**		**Violences sur la parentalité**		**Violences verbales**		**Violences physiques**		**Violences sexuelles**	
Item 5 (/4) *(Contrôle des relations sociales*)	4	Item 13 (/4)	0	Item 14 (/4)	0	Item 16 (/5)	4	Item 17 (/5)	3	Item 24 (/5) *(Viol conjugal)*	2
Item 6 (/4) *(Contrôle des relations sociales)*	3			Item 15 (/4)	0			Item 18 (/5)	2	Item 25 (/5) *(Agression sexuelle)*	1
Item 7 (/4) *(Dévalorisation)*	3							Item 22 (/5) *(Avec arme)*	0		
Item 8 (/4) *(Dévalorisation)*	3							Item 23 (/5) *(Tentative de meurtre)*	0		
Item 9 (/4) *(Contrôle de l'apparence)*	3										
Item 10 (/4) *(Humiliation)*	3										
Item 10 Bis (/4) *(Humiliation devant autrui)*	0										
Item 11 (/4) *(Contrôle des relations sociales)*	3										
Item 12 (/4) *(Contrôle de la communication dans le couple)*	0										

Item 19 (/5) *(Mise à la rue)*	1										
Item 20 (/5) *(Chantage affectif)*	0										
Item 21 (/5) *(Menaces de mort)*	1										
Total bloc /51	**24**	**Total bloc /4**	**0**	**Total bloc /8**	**0**	**Total bloc / 5**	**4**	**Bloc /20**	**5**	**Total bloc /10**	**3**
Total général /98	**36**										

Autres violences rapportées lors de l'entretien :
Violences administratives avec confiscation des papiers d'identité et permis de séjour.

Conclusion sur les violences rapportées :
On note des violences administratives, psychologiques, verbales, physiques et sexuelles.

Dépôt de plainte	NON	
Suite judiciaire	NON	
Condamnation	NON	
Psychothérapie	OUI	
Psychothérapie encore en cours	NON	
Prise de somnifères	NON	
Prise de somnifères en cours	NON	
Prise d'antidépresseurs	NON	
Prise d'antidépresseurs en cours	NON	
Autres violences subies au cours de la vie	NON	

Annexe XIII. Bénévole77 : Présentation

a. Circonstances de la participation et ressenti face à la recherche

Nous avons rencontré Bénévole77 dans les locaux de l'association pour un unique entretien.

Avant de commencer l'enregistrement de l'entretien, Bénévole77 était assez méfiante, du moins sur la réserve. Elle nous a demandé pourquoi nous étions engagée dans cette recherche, pourquoi nous nous intéressions à ce sujet et qu'est-ce que nous en connaissions. Nous lui avons révélé que nous avions également été victime de violences conjugales et que nous souhaitions par cette recherche contribuer à mieux comprendre ce qui aide les femmes à se rétablir. Elle s'est alors sentie plus en confiance pour parler de son histoire, estimant qu'elle pourrait être vraiment comprise.

Elle participe à la recherche car elle a été contactée par une éducatrice spécialisée de l'association où elle n'était pas venue depuis deux ans. Elle a d'abord demandé en quoi consistait le projet, on lui a présenté et elle a répondu : " *bon, si c'est un truc pour changer les choses, je peux être disponible* " (§ 1418).

b. Informations générales

Age	**Entre 26 et 35 ans**
Durée depuis la séparation	Entre 5 et 10 ans
Durée de la relation	5 ans et demi
Durée des violences	Entre 2 et 5 ans
Enfants avec le conjoint	Oui
Score au questionnaire sur les violences subies	73/98
Autres violences rapportées	Elle ne sortait pas sans lui. Elle était obligée de l'écouter et de parler. Il gérait toutes les finances.
Conclusion sur les violences rapportées	On note des violences psychologiques +++, économiques indirectes, sur la parentalité, verbales, physiques et sexuelles.
Autres violences subies au cours de la vie	Oui
Score au CD-Risc	81/100
Conclusion CD-Risc	La plus grande force réside dans la spiritualité. Le bloc le plus faible se rapporte au contrôle / sens. Le score général se situe au quartile 2 supérieur.

c. Récit de vie

i. Enfance et histoire familiale

Bénévole77 est née en Côte d'Ivoire (§ 1156). Elle indique avoir eu beaucoup de chance, car elle a eu des parents très affectueux et aimants. Elle pense que c'est cela qui lui donne de la force aujourd'hui (§1426). C'est parce que ses parents sont protecteurs qu'elle n'a pas voulu leur parler des violences qu'elle a subies, pour ne pas les blesser. Elle indique que s'ils avaient été là, rien de tout cela ne serait arrivé, car ils l'auraient alertée tout de suite. (§ 1430).

ii. Histoire des violences et de la sortie des violences

Bénévole77 dit qu'elle a été naïve au début de la relation : "*j'ai été naïve, j'ai pensé aider une personne qui traversait un moment difficile sans ouvrir les yeux sur le caractère de la personne.*" (§ 336). En effet, il était déjà engagé dans une procédure judiciaire, car il avait commis des violences sur sa précédente

compagne. Il frappait également sa propre mère et s'en prenait à l'ainée des enfants, qui n'avait que 2 ans et demi. Bénévole77 faisait en sorte de prendre les coups pour que sa fille ne les prenne pas.

Elle explique qu'elle cherchait à comprendre l'ex-conjoint violent, qu'elle se demandait si ses agissements venaient de problèmes issus de l'enfance, de ses parents, de sa manière de vivre. Elle indique s'être perdue à essayer de comprendre cela. Jusqu'au jour où elle s'est "*réveillée*" (§348).

Elle culpabilisait à l'idée de quitter l'ex-conjoint, car pour elle, il fallait que les enfants aient leurs deux parents et elle avait honte vis-à-vis des siens. Pourtant, sa fille lui avait dit qu'elle voulait changer d'appartement, de télévision et de papa (§ 1000). Elle se questionnait à savoir si elle allait être protégée si elle partait. Elle ne pouvait parler à personne, car elle avait honte de donner une image d'elle qu'elle n'aimait pas. Elle craignait de ne pas être comprise et de faire souffrir son entourage, notamment sa mère (§ 521).

Lors d'un énième épisode de violence, Bénévole77 a voulu aller au commissariat, pour que les policier.ère.s raisonnent son mari. Elle ne voulait pas pour autant le quitter. Elle indique qu'elle ne se sentait pas prête, à la différence de sa fille. Finalement, les policiers l'ont invitée à déposer plainte, sachant que l'agresseur était déjà connu des services de police. Elle n'a jamais porté plainte car elle avait peur des représailles. Avec le recul, elle se rend compte qu'il s'agissait d'intimidations : " *Maintenant je comprends que c'est à cause d'intimidation, mais quand on est dans le quotidien, on ne voit pas les choses pareilles*" (§ 698). On lui a proposé de récupérer quelques affaires et d'être ensuite logée en hôtel (§ 1012). Elle indique que c'est pour ses enfants qu'elle est partie (§ 1020). Les policier.ère.s ont contacté des centres d'hébergement pour qu'elle et ses enfants puissent être accueilli.e.s, mais elle se posait encore beaucoup de questions (§ 1036).

iii. Situation sociale après le départ

Elle et ses enfants ont été logé.e.s pendant 4 mois dans un Institut Départemental de l'Enfance et de la Famille (§ 920, 928), puis pendant 2 ans à la maison des femmes, avec des colocataires qui changeaient régulièrement. Cela a été long et pénible pour elle (§ 980).

iv. Besoins ressentis

Bénévole77 indique que sa priorité a été de mettre ses enfants hors de danger. Elle a eu besoin de se sentir en sécurité, mais estime qu'elle ne l'a jamais été, car elle précise que les ex-conjoints violents peuvent attendre les femmes en bas de l'association ou du logement. Par ailleurs, le commissariat, dans le cadre d'une course poursuite avec l'ex-conjoint violent n'est jamais intervenu. Elle n'a jamais eu d'ordonnance d'éloignement non plus (§1276, 1280). Un matin, l'ex-conjoint l'a attendue en bas de l'association et l'a poursuivie dans la ville en voiture. Elle a téléphoné 5 fois au commissariat où les policiers n'ont pas pris ces appels au sérieux et ne sont pas venus la secourir. C'est finalement en croisant la police municipale qu'elle s'est arrêtée à côté de leur véhicule pour demander de l'aide. Ils ont refusé de prendre sa plainte le lendemain au commissariat (§ 1048, 1052)

Elle ajoute que son premier besoin a été l'apaisement : " *C'était déjà l'apaisement [parce qu'avant], je n'avais pas le calme, je n'avais pas la tranquillité, j'avais le corps qui encaissait, le cerveau* " (§ 1056).

Ce qui l'a aidée surtout, c'est de savoir que pour sa fille elle avait fait le bon choix. Cette dernière a dit à la Justice que le plus beau jour de sa vie a été celui où avec sa maman et son petit-frère sont parti.e.s.

A ces mots, Bénévole77 s'est dit : " *il faut que je continue et je ne dois plus regarder derrière. Ils ont besoin de moi, ils ont besoin de me sentir forte.*" (§ 1060). Elle ajoute que c'est ce qui l'a aidée.

Lorsque nous lui demandons si elle a eu besoin de comprendre et de nommer les violences dont elle a été victime, elle nous dit à nouveau que le problème vient sans doute du fait qu'elle veut toujours aider les autres. Depuis ce qui lui est arrivé, elle est devenue plus méfiante et elle n'accorde pas son aide sans analyser un peu la personne et la situation avant. Elle se dit aussi que si elle s'est mise avec l'ex-conjoint, c'est peut-être parce qu'elle n'avait pas sa famille en France et qu'elle avait besoin de récréer ce lien familial en créant sa propre famille (§ 1228).

d. Pratiques et ressources pour répondre aux besoins

Bénévole77 a quelquefois discuté avec d'autres femmes ayant subi des violences conjugales, mais elle ne s'est jamais retrouvée dans leurs témoignages qui lui semblent très éloignés de ce qu'elle a vécu. Cela ne l'a donc pas aidée (§ 1070 à 1088). Elle explique que certains récits de femmes se disant ayant été victimes de violences conjugales la laissent perplexe, car certaines femmes disent qu'elles sont parties parce que leur mari leur confisquait le courrier ou parce qu'il prenait les allocations de la CAF. Elle a finalement du mal à croire ces femmes honnêtes, même si elle conçoit que ces choses sont également des violences. Elle perçoit aussi que ces femmes sont dans l'affrontement, dans une guerre ouverte avec l'ex-conjoint, alors que pour elle, quand on a été victime de violences graves, on n'est pas dans l'affrontement, on est dans la peur qui empêche d'être dans l'affrontement et on ne cherche pas à se venger (§ 1084, 1104, 1110). Elle se demande ce qu'elle attend des autres femmes qui ont été victimes de violences conjugales. Nous lui soumettons l'idée qu'elle cherche peut-être à être comprise. Elle se dit que oui, sans doute, mais comme elle voudrait trouver une autre femme qui a vécu la même chose qu'elle, elle se rend compte que cela n'arrivera jamais, car personne n'a le même vécu. (§ 1092) Elle ajoute qu'elle a conscience que certaines femmes ont vécu des violences encore plus graves que celles qu'elle a subies, car certaines sont handicapées à vie, voire mortes (§ 1100). Elle pense que cela l'aiderait de rencontrer des femmes qui ont vécu des violences identiques à celles qu'elle a vécu (psychologiques, physiques, sexuelles…).

Lorsque nous lui demandons si cela lui fait du bien de parler avec d'autres personnes de ce qu'il lui est arrivé, elle répond que oui et nous donne un exemple en relatant une situation où c'est en fait, elle, qui écoute et accompagne une femme qui est en grande difficulté familiale. (§ 1211 à 1224). Elle mentionne aussi le fait qu'elle n'en a jamais parlé à sa famille.

Elle indique qu'au moment des violences, elle a vu des émissions télévisées (Toute une histoire) sur les violences conjugales, mais elle n'a pas associé cela à sa propre histoire car, pour elle, il faut d'abord un "*élément déclencheur*" (§ 533).

Elle indique ressentir encore des douleurs physiques et psychologiques. Elle n'a pas suivi de psychothérapie. On le lui a proposé, mais elle a préféré se centrer sur l'état de santé physique et moral de ses enfants qui ont vu des psychologues (§ 952) : "*très souvent, on me le dit :" il faut te faire suivre, il faut te faire accompagner mais j'ai pas… Moi je me fais accompagner à travers mes enfants. A partir du moment où tout va bien, ils vont bien, je vais… je pense que je vais forcément bien, mais peut-être que je me trompe*" (§ 1068).

Elle estime qu'il est difficile de trouver des professionnel.le.s qui adaptent vraiment l'accompagnement à la spécificité des personnes et de leur situation, y compris à la Maison des femmes (§ 1124). Elle

estime que l'on ne fait pas suffisamment de prévention auprès des familles, que les professionnel.le.s du secteur social devraient davantage entrer en immersion au sein des familles et être mieux formé.e.s. (§ 1358).

Elle indique n'avoir jamais lu de livre sur les violences conjugales. Quand nous lui demandons si elle a déjà fait des recherches sur internet sur les violences conjugales, elle répond qu'elle ne l'a jamais fait, car elle réalise une démarche d'observation empirique des couples dont elle se demande s'il y a ou non de la violence conjugale. (§ 1198 à 1208)

Elle regrette que dans le traitement judiciaire, les avocats cherchent d'abord à établir le montant de la pension alimentaire plutôt qu'à faire une demande d'éloignement de l'ex-conjoint pour protéger la mère et les enfants. (§ 1398)

Elle indique lire des livres et faire de recherches sur internet sur l'éducation des enfants (§ 1304).

Nous notons ici, que globalement, elle n'a pas trouvé de ressources qui l'ont aidée à se reconstruire.

e. Apprenance

i. Rapport au savoir

Bénévole77 présente une attitude favorable à l'apprentissage : " *J'aime savoir et j'ai envie de transmettre ce que j'apprends. Donc, une personne qui a souvent envie de transmettre, il faut qu'elle apprenne bien. C'est comme là, j'ai envie d'aider des gens, donc il faut que j'apprenne des choses".* Elle souhaite pouvoir conseiller et orienter correctement les personnes et s'en inquiète car elle ajoute : *"parce que je ne suis pas forcément professionnelle et je ne connais pas tout. Même moi, je continue à apprendre et pour [parler] aussi à certaines femmes qui ont subi de la violence*." (§ 1324). Bénévole77 précise qu'apprendre la "*rassure*" (§ 1330), car si elle a la bonne connaissance, elle peut la transmettre et surtout aider des personnes qui subissent des violences ou qui sont en difficulté (§ 1334). Elle indique aussi qu'il y a une "*bonne manière d'aider*" qui consiste à ne pas forcer la personne si elle n'est pas prête à faire quelque chose, car elle sait qu'il faut un "*déclic*" pour pouvoir agir. (§ 1338).

ii. Histoire professionnelle

Bénévole77 indique qu'elle ne souhaite pas continuer de faire le métier qu'elle fait actuellement (elle est assistante de gestion) et souhaite reprendre des études pour être éducatrice spécialisée pour accompagner des enfants qui sont placés en structure. Elle a commencé les premiers modules et attend de voir pour suivre les modules spécialisés (§ 1140). Elle explique que ce choix de réorientation professionnelle est lié à son vécu, parce qu'elle ne sait pas ce qu'elle et ses enfants seraient devenu.e.s s'il n'y avait pas eu des structures qui accueillent les mères et les enfants et des professionnel.le.s engagés (§ 1144). Elle ajoute que ses enfants ont été protégés par ces structures et ces professionnel.le.s quand elle a fui le domicile conjugal et qu'elle souhaite rendre à son tour ce qui lui a été donné. En effet, elle a conscience que des enfants qui sont confrontés aux violences conjugales peuvent être traumatisé.e.s et que cela peut ensuite impacter leur future vie d'adulte Elle sait que d'autres parents "*s'entêtent*", comme elle a pu le faire, à rester au domicile conjugal, alors que leurs enfants sont en danger. Elle estime qu'il faut qu'il y ait des professionnel.le.s engagé.e.s pour permettre à ces parents d'ouvrir les yeux et de protéger leurs enfants. (§1148).

Bénévole77 indique que si elle n'avait pas vécu ce traumatisme, elle n'aurait sans doute pas fait ce changement d'orientation professionnelle et qu'elle se serait sans doute moins souciée de l'éducation de ses enfants (§ 1350).

iii. Rapport à la lecture

Bénévole77 n'évoque pas d'attrait particulier pour la lecture.

iv. Scolarité et formation

Elle a fait sa scolarité en Côte d'Ivoire, puis est partie plusieurs années en Italie pour y travailler et apprendre la langue. Elle est ensuite venue en France, chez sa tante pour travailler. C'est là qu'elle a rencontré son ex-mari. Elle a repris des études d'assistante de gestion et a obtenu son diplôme en 2012, la veille de l'accouchement de son deuxième enfant. Un mois plus tard, elle quittait le domicile conjugal. (§ 1160)

v. Pratiques culturelles

Elle a des loisirs avec ses enfants : aller dans les bases de loisirs, aller à des petits concerts, emmener les enfants à des ateliers d'apprentissages et d'activités manuelles, visiter des châteaux. Cela la rassure par rapport à ses enfants car elle veut leur donner tout ce qu'il faut pour leur éducation. (§ 1184). Elle indique trouver toutes ces activités grâce à internet, notamment des forums.

f. Résilience, rapport à soi et aux autres

Elle a décompensé après avoir vu que ses enfants allaient bien, même si elle continue de suivre leur comportement de près.

Son score au CD-Risc est élevé, pourtant elle présente encore des signes de peur, d'insécurité, de méfiance et un mal-être qui nécessite la prise d'antidépresseurs depuis un an. Elle indique que son rapport aux hommes est compliqué, de même que sa confiance en elle et son estime d'elle-même sont basses.

Dans son rapport aux autres, Bénévole77 indique : "*c'est parce que j'ai tellement fait confiance auparavant que maintenant je deviens pessimiste envers d'autres personnes, qui sait* ? " (§ 1112), elle ajoute aussi qu'elle est devenue méfiante car elle perçoit chez certaines personnes qu'elles agissent par intérêt, notamment pour l'argent. (§ 1116).

g. Usages des connaissances acquises

Rapidement après la séparation d'avec l'ex-mari, au cours de l'année 2013, elle s'est engagée en tant que bénévole au sein d'une structure qui accueille de jeunes enfants avec leurs parents en difficultés. (§ 1160).

Lorsque nous lui demandons ce qu'elle fait des connaissances acquises, elle nous relate les difficultés d'une mère célibataire qu'elle connait et accompagne et dont elle pense que les enfants ne sont pas heureux face à la séparation des parents. Elle est très soucieuse du bien-être des enfants et de leur éducation. (§ 1292).

Elle indique écrire souvent sur ce qu'il lui est arrivé. Elle envisage même d'écrire un livre retraçant son expérience douloureuse, mais dans l'immédiat elle se concentre sur l'éducation de ses enfants, son autonomie financière et l'obtention d'un travail stable qui lui plaira (§1284).

h. Conclusion : profil apprenant et résilient

Nous retenons que les ressources de son environnement l'ont peu aidée selon elle, mis à part l'institut qui accueille les familles avec leurs jeunes enfants. C'est sans doute parce qu'elle reconnaît cette seule ressource comme utile qu'elle s'y est intéressée, est devenue bénévole pour aider des familles et enfants en difficulté et s'engage dans une reconversion professionnelle, en commençant une formation d'éducatrice spécialisée. Ses seules lectures sur internet et de livres sont tournées vers l'éducation des enfants et la recherche d'activités culturelles et de loisirs pour eux. Le parcours scolaire de Bénévole77 qui a obtenu un BTS d'assistante de gestion (alors même qu'elle était enceinte de son deuxième enfant) et qui a voyagé pour apprendre d'autres langues, nous laisse à penser qu'elle avait un rapport favorable à l'apprentissage. Sa reconversion professionnelle, en lien avec son traumatisme, confirme notre hypothèse que le traumatisme peut activer une disposition d'apprenance. Pour autant, il semble difficile, dans le cas de Bénévole77 de confirmer un lien entre apprenance et résilience, car le bien-être ne semble pas acquis, malgré un bon score au CD-RISC. Son apprenance n'a pas été mise au service de la compréhension du traumatisme et de sa reconstruction, mais aux services de l'éducation de ses enfants et de l'aide aux familles en situation difficile. Cette démarche d'apprentissage autour du traumatisme n'a pas été engagée, car elle n'indique pas avoir eu le besoin de comprendre et de nommer les violences.

Toute la fin de l'entretien (§1723 à 2081) est consacrée à un bilan avec la participante, car elle nous demande notre avis sur l'entretien. Nous lui indiquons qu'elle a été et reste très courageuse pour ses enfants, qu'elle pourrait aussi prendre du temps pour elle, pour faire le point sur son histoire. Nous lui précisons que cela pourrait lui faire du bien d'apprendre à nommer précisément les violences et à prendre conscience qu'elle n'y était pour rien dans tout cela. Nous ajoutons que prendre soin d'elle, c'est aussi prendre soin de ses enfants, car si elle va bien, ils iront bien aussi. Nous lui conseillons d'entamer une psychothérapie spécialisée qui l'aidera à affronter la procédure judiciaire avec son ex-mari et à se reconstruire. Elle convient que c'est ce qu'elle doit faire et souhaite faire.

Emergence ou continuum d'apprenance ?	**Du point de vue de rapport à la lecture, nous n'avons pas relevé d'appétence particulière. Elle apprend cependant sur l'éducation des enfants et a repris des études en lien avec son intérêt pour les familles et les enfants, à la suite de ce qu'il lui est arrivé.** **Nous pourrions donc envisager une émergence d'apprenance thématique.**
Durabilité de l'apprenance	Nous n'avons pas relevé de verbatim permettant de valider ou d'invalider cette hypothèse chez Bénévole77.
Apprenance thématique ou généralisée ?	Les centres d'intérêts de Bénévole77 sont orientés vers un sujet en particulier. On parlerait donc plutôt d'apprenance thématique, mais nous ne sommes pas sûre qu'il faille parler d'apprenance chez Bénévole77.
Autodirection des apprentissages ?	Nous n'avons pas relevé de verbatim permettant de valider ou d'invalider cette hypothèse chez Bénévole77.
Quelles situations d'apprentissage ?	Bénévole77 indique apprendre au contact des familles qu'elle rencontre dans le cadre de son engagement associatif.
Quel apport de l'apprenance à la résilience	Dans le cas de Bénévole77, la résilience ne semble pas acquise et l'apprenance encore faible, du moins pour ce qui concerne les pratiques d'apprentissage qui permettraient de mieux comprendre le traumatisme. Ainsi, nous pourrions établir une corrélation entre apprenance et résilience en ce sens qu'un manque d'apprenance en lien avec la compréhension du traumatisme serait un frein à la résilience.

Annexe XIV. Chicago : Résultats échelle de résilience CD-Risc

Compétences personnelles / Persistance / Ténacité		Tolérance aux affects négatifs et au stress		Acceptation du changement / Relations sécures		Contrôle / sens		Spiritualité	
Item 10	3	Item 6	3	Item 1	4	Item 13	3	Item 3	4
Item11	3	Item 7	3	Item 2	4	Item 21	4	Item 9	1
Item 12	3	Item 14	3	Item 4	4	Item 22	4		
Item 16	4	Item 15	4	Item 5	4				
Item 17	3	Item 18	2	Item 8	4				
Item 23	2	Item 19	4						
Item 24	4	Item 20	1						
Item 25	4								
Total bloc /32	26	Total bloc /28	20	Total bloc /20	20	Total bloc / 12	11	Total bloc /8	5
Total général /100	82								
Conclusion : La plus grande force réside dans l'acceptation du changement et les relations sécures, le bloc le plus faible est la spiritualité. Le score général est en quartil 2 supérieur.									

Annexe XV. Chicago : Présentation

a. Circonstances de la participation et ressenti face à la recherche :

Nous avons rencontré Chicago, pour un unique entretien, dans l'appartement attribué par l'association et qu'elle occupe avec son bébé et une autre femme logée également par l'association.

Chicago indique qu'elle a souhaité participer à la recherche parce qu'elle veut que les choses changent sur ce sujet : " *Vu les forums, les magazines, je me dis, il faut bien qu'on fasse bouger les choses de ce côté-là. Moi je veux que les gens qui s'intéressent à ce thème-là prennent vraiment conscience et aillent parler, pour nous, aux autorités […] pour dire : « mais c'est une façon de tuer ces femmes-là ! » Et ces femmes-là, ce sont des mères. Et on dit qu'éduquer une femme, c'est éduquer la société. Et si la société est pourrie, quels enfants aurons-nous demain si ces femmes sont toutes fragilisées ?*" (§ 590). Elle souhaite que les autorités ouvrent les yeux, notamment sur les violences psychologiques qui sont très destructrices, selon elle, car elles font perdre l'estime d'elles-mêmes aux femmes qui en sont victimes (§ 590). Elle s'inquiète également du devenir des enfants qui sont témoins et donc aussi victimes de violences conjugales. Elle se rend compte dans son voisinage que les jeunes délinquants sont les enfants des femmes victimes de violences conjugales (§ 594).

b. Informations générales

Age	**Entre 26 et 35 ans**
Durée depuis la séparation	Entre 1 an et moins de 2 ans
Durée de la relation	6 ans
Durée des violences	Entre 6 mois et moins de 2 ans

Enfants avec le conjoint	Oui
Score au questionnaire sur les violences subies	36/98
Autres violences rapportées	Violences administratives avec confiscation des papiers d'identité et permis de séjour.
Conclusion sur les violences rapportées	On note des violences administratives, psychologiques, verbales, physiques et sexuelles.
Autres violences subies au cours de la vie	Non
Score au CD-Risc	82/100
Conclusion CD-Risc	La plus grande force réside dans l'acceptation du changement et les relations sécures. Le bloc le plus faible est la spiritualité. Le score général est en quartile 2 supérieur.

c. Récit de vie

i. Histoire familiale et enfance

Chicago est issue d'une grande famille (§ 232) congolaise dont le père avait du pouvoir puisque « *responsable politique* » (§ 418). « *Il était aussi violent* » (§ 418) avec la mère de Chicago. Un jour, Chicago a même dit à sa mère qu'elle devait partir, mais celle-ci a répondu qu'elle ne partirait pas car elle voulait rester près de ses enfants et elle savait qu'étant donné le pouvoir de son mari, elle n'aurait jamais pu partir avec les enfants, ni même partir seule (§ 426). Parce qu'elle a vu sa mère être victime de violences conjugales, alors qu'elle n'était encore qu'une enfant, Chicago en a rapidement tiré quatre enseignements : *« Oui parce que chez moi, déjà quand j'étais toute petite, quand j'ai vu la façon dont ma mère s'est dénigrée… a été dénigrée, d'abord je me suis dit une chose : […] un, il faut que je réussisse mes études. Deux, il faut que j'aie un travail. Trois, il faut que je sois une femme indépendante financièrement, moralement. Et quatrièmement, la première fois qu'on lèvera la main sur moi, je partirai. Et ça, je le dirai à la personne que je rencontre : « oh oh, oui on s'aime, c'est bon, mais la première fois que tu lèveras la main, je partirai* » (§ 430). Sa mère lui disait toujours que c'était important qu'elle travaille et soit indépendante, qu'elle ne compte jamais trop sur un homme et qu'en cas de problème, la porte lui serait toujours ouverte, pour qu'elle ne vive jamais ce qu'elle-même avait vécu (§ 430). Chicago explique que c'est parce qu'elle a vu tout cela qu'elle a été sur le qui-vive quand elle-même a commencé à subir des violences (§ 430).

ii. Histoire des violences et de la sortie des violences

Chicago a rejoint la France en 2011. Elle s'est mariée dans son pays, le Congo, puis elle a rejoint la France où résidait déjà son mari. Elle indique qu'elle a suivi l'ex-mari en France "*au nom de l'amour*", qu'elle n'était nullement réfugiée économique et qu'elle vivait très bien au Congo (§ 232). Après trois années en France, sans travailler, elle en a eu assez, elle s'ennuyait à la maison et ce d'autant plus qu'elle avait toujours travaillé dans son pays et avait, à l'époque, son indépendance financière. C'est quand elle a commencé à vouloir travailler que les violences ont commencé. Tout d'abord, son mari la suivait partout et l'accompagnait au travail et exigeait qu'elle démissionne. C'est quand elle lui a annoncé qu'elle avait envoyé des CV qu'il s'est mis dans une colère folle et qu'il l'a frappée pour la première fois. Elle n'a pas compris pourquoi. Elle a téléphoné à un membre de sa famille à qui elle a confié ce qu'il venait de se passer. Lui aussi lui a posé la question "*pourquoi*?" et puis elle a quitté l'appartement et a erré dans la rue (§ 232). L'ex-mari est parti peu de temps après en Afrique. Elle en a profité pour chercher un travail. Il l'appelait sur le téléphone fixe pour vérifier qu'elle était bien à la

maison. Il a fini par se douter qu'elle avait trouvé un travail et quand elle a confirmé que c'était bien le cas, il a hurlé et l'a insultée. C'est là qu'elle s'est dit : " *maintenant, advienne que pourra, même s'il faut que je meure, là, tant pis, mais je vais travailler*.", quand il est rentré de son voyage, c'est là que " *la guerre a commencé*" (§ 232).

Elle a pensé à porter plainte, mais elle craignait de ne pas être prise au sérieux si elle disait qu'elle avait été insultée et poussée. Elle ajoute qu'elle avait l'impression que c'était normal, que c'était "*son sort"* et qu'elle "*faisait avec*". Elle indique qu'elle a pris vraiment conscience que c'étaient des violences conjugales qu'après être partie (§ 232). Par le passé, elle était allée au commissariat pour expliquer sa situation, sans pour autant déposer de plainte. Un policier l'avait alors conseillée, ce qui l'a aidée au moment du départ.

En cachette de son mari, elle a fait sa demande de carte de séjour de 10 ans, car elle avait déjà lancé la procédure, mais elle n'en avait pas de nouvelles. C'est dans ce cadre qu'elle a découvert que le courrier de la Préfecture avait été intercepté et caché par son mari pour l'empêcher de faire aboutir sa demande. Pour mener à bien ce projet, elle a dû le poursuivre en cachette de son mari et se faire aider de sa responsable du travail à qui elle avait pu se confier. C'est en Préfecture qu'elle a appris que son mari avait envoyé un courrier pour dépeindre un portrait peu flatteur d'elle, avec l'espoir de ruiner ses chances d'obtenir son permis de séjour de 10 ans (§ 232). Elle avait "*une peur bleue*" (§ 233) en attendant le courrier de la Préfecture, alors entre temps, elle s'est rendue au Commissariat où elle a expliqué sa situation à un policier qui l'a orientée vers une association spécialisée. La professionnelle de l'association lui a dit que la situation n'était pas bonne, qu'il fallait qu'elle cache tous ses papiers à son travail et qu'elle attende le courrier de la Préfecture. Alors elle a encaissé les insultes le temps nécessaire. Une fois sa carte obtenue, une personne qui l'avait déjà reçue en mairie lui a dit de cacher sa carte, car son mari aurait pu la lui confisquer. Elle l'a finalement obtenue. Cela était important pour elle, pour pouvoir gagner sa liberté. Le jour de l'obtention de ce permis de séjour, elle a été très émue : "*j'ai pleuré toutes les larmes de mon corps, c'était pour moi, comme si une nouvelle porte s'ouvrait*" (§ 233). Malgré tout, elle est restée au domicile conjugal, car elle avait peur que l'on pense qu'elle s'était mariée pour les papiers, alors qu'elle s'était mariée parce qu'elle croyait en lui. Elle craignait les jugements des autres et avait le sentiment de trahir l'ex-mari (§ 233). Finalement, quelques temps plus tard, c'est lui qui a exigé qu'elle quitte leur logement car elle continuait de travailler et n'écoutait rien de ce qu'il ordonnait. Quelques semaines se sont passées, puis elle a été mise à la porte.

Au moment du départ, elle s'est souvenu que le policier qu'elle avait vu par le passé, lui avait dit de revenir au commissariat le jour où elle partirait. Alors, elle s'y est rendue, a déposé une main courante et a expliqué les violences. Le policier lui a dit qu'elle ne devait pas retourner au domicile, car le mari risquait de s'en prendre encore davantage à elle. Il a pris contact avec une association spécialisée et a dit à Chicago qu'une dame allait la contacter (§ 233) Elle a appelé son oncle pour qu'il vienne la chercher et l'a attendu en errant dans un parc toute l'après-midi, alors qu'elle était enceinte, mais ne le savait pas encore et qu'il faisait froid. Quand il est arrivé, elle et lui sont retourné.e.s au domicile pour récupérer quelques affaires. L'ex-conjoint a alors voulu la battre et l'oncle s'est interposé.

iii. Situation sociale après le départ

Chicago a donc été accueillie chez son oncle à son départ, mais elle continuait de vivre dans la peur : elle craignait que l'ex-conjoint vienne la trouver et s'en prenne à elle. Alors, elle ne sortait pas de chez son oncle. Après un certain temps comme cela, elle a voulu partir loin pour trouver du repos et ne plus

être stressée, d'autant plus qu'elle se savait enceinte (§ 243). Ayant une amie à Toulouse, elle y est partie et c'est là que "*ça a commencé les associations, les foyers*" (§ 234).

iv. Besoins ressentis

Elle a alors ressenti le besoin d'être logée, d'avoir un toit à elle et de ne plus vivre chez les gens (§ 466). Elle avait aussi besoin de "*calme*", de "*sérénité*" et de se "*sentir vraiment bien*" (§ 458). Elle exprime aussi le besoin de parler : " *j'ai noté aussi une chose c'est qu'en parler, je pense que c'est ça qui m'a aidée parce qu'à un moment, je me suis dit : « si je n'en parlais pas, non seulement j'aurais pas eu de témoin, mais en plus qui allait me croire ? » Et… et pire, je pense que j'aurais du mal à me reconstruire*" (§ 486). Elle se dit qu'elle a parlé à temps et que cela l'a sauvée : " *je pense que j'ai parlé à temps. Oui, parce que si j'avais pas parlé, je crois que je serais toujours là* " (§ 486).

d. Pratiques et ressources pour répondre aux besoins

Alors qu'elle était dans la situation de violences, elle avait vu des documentaires sur les violences conjugales et notamment sur l'affaire Jacqueline Sauvage et elle avait compris que l'on puisse en venir à tuer le conjoint violent, car elle-même y avait songé un temps, mais s'était raisonnée en se disant qu'elle n'allait pas aller en prison à cause de lui (§ 233). Elle a aussi pris conscience que la Justice ne prenait pas en considération la situation des femmes victimes de violences conjugales (§ 486).

Grâce à ses recherches sur internet, pendant qu'elle était encore avec l'ex-conjoint, elle a appris que des aides existaient et qu'elle ne serait pas seule si elle partait. Cela lui a apporté du "*réconfort*". Elle ajoute : " *c'est grâce à Internet que je l'ai su*" (§ 514).

Elle a été aidée par une amie qui a elle aussi été victime de violences conjugales. Elle dit que pour elle, ça a été plus grave car elle a eu des blessures qui ont nécessité une opération chirurgicale (§ 486).

Elle a également contacté le 39 19, la ligne d'écoute pour les femmes victimes de violences conjugales. Elle indique qu'elle y a été conseillée par des femmes très gentilles qui lui ont donné des coordonnées d'associations spécialisées (§ 514).

C'est son amie d'enfance de Toulouse, qui a accepté de l'accueillir, qui lui a pris un rendez-vous avec une assistante sociale. Cette dernière l'a orientée vers une association (§ 234) : " *Et je suis allée à l'APIAF, c'est eux qui ont commencé à me suivre, et je pense que ce sont eux qui ont fait le plus grand travail sur moi."* (§ 234) […]" *j'ai commencé à suivre des thèmes. […] il y a toute une équipe formidable là-bas qui vous aide à avancer. Et mon travail a pris le temps que ça a pris, mais après, c'est à Toulouse que j'ai eu le déclic avec des projections, des moments de parole, des échanges, plein de choses que j'ai faites."* (§ 234). Elle n'a pas suivi de psychothérapie individuelle, mais elle indique que l'accompagnement au sein de cette association était réalisé par des éducatrices spécialisées et des psychologues. Elle y a participé à des groupes de paroles et des conférences sur les violences conjugales (§ 382). Elle a pu y rencontrer d'autres femmes ayant été victimes de violences conjugales qui se sont retrouvées dans des situations qu'elle estime plus graves que la sienne : des femmes sans papiers qui ont dû dormir dans la rue. Au cours des groupes de paroles et des conférences, elle a appris ce qu'était le cycle des violences conjugales, à repérer les signes précurseurs de violences... Elle a aussi appris que certaines femmes retournaient vivre chez le conjoint violent, notamment en raison des conditions difficiles d'hébergement en foyer (§ 514). Lors de "semaines de partage", elle y a aussi appris qu'en fonction de la culture, la sortie des violences était plus compliquée, notamment pour les femmes musulmanes pour qui le divorce est tabou (§ 474). Dans sa culture, le divorce ne pose pas de

problème, alors elle s'est dit, en se comparant à d'autres femmes, qu'elle avait plus de chance qu'elles : " *j'ai commencé à prendre conscience que j'avais encore des atouts pour rebondir*" (§ 474). L'association proposait également des ateliers de détente, de relaxation, de feng shui, des projections… Lors du visionnage d'une vidéo sur les violences conjugales, elle a reconnu sa propre histoire : "*Alors là, j'ai commencé à me rendre compte que c'était les signes, les signes comme quoi il était toujours derrière son dos, des signes que moi j'ai trouvés normaux, mais que j'ai su déceler après. C'était grâce aussi à ces reportages-là. Et après ces reportages, il y avait des échanges, il y avait des questions, il y avait aussi des orientations, comment faire pour repérer quelqu'un."* (§ 474). Elle indique que tous ces échanges lui ont permis de retrouver confiance en elle (§ 570), car on lui a fait remarquer qu'elle n'était pas bête, qu'elle était capable de mener à bien sa grossesse, de travailler, de bien s'occuper de son enfant… (§ 566).

Après quelques mois passés à Toulouse, elle s'est dit qu'elle devait cesser de fuir, qu'elle voulait retrouver son travail et ses ami.e.s. Elle est donc rentrée en Ile-de-France alors qu'elle était en fin de grossesse, où elle a été prise en charge par la Maison des femmes. Elle indique qu'à ce moment-là, elle allait déjà "*beaucoup mieux*" et qu'elle a pu avoir une grossesse sereine (§ 234).

D'elle-même, elle a fait des recherches sur internet au sujet des violences conjugales, notamment sur les violences psychologiques et le viol conjugal. Elle a pu y lire des articles et aussi des forums. En se documentant ainsi, elle a pris conscience de la dangerosité des violences conjugales et de la difficulté à partir en raison du déni et de l'emprise : " *j'ai commencé à me rendre compte que ça pouvait aller très loin si on partait pas à temps. Et j'ai commencé aussi à me rendre compte qu'on vivait sans trop le reconnaître, on est dans le déni. Moi, je disais : « non, mais c'est normal, c'est mon mari, c'est normal qu'il m'insulte. J'arrivais enfin à me rendre compte que non seulement il y avait le déni, mais autre part aussi, il y avait une emprise*." (§ 482). On lui a fait remarquer qu'elle aussi avait été sous emprise, alors qu'elle se considérait comme ayant une certaine force de caractère et comme "*une dure à cuire*". Elle indique avoir "*travaillé ce côté-là"* aussi. (§ 486)

Elle regarde également des émissions télévisées, notamment "Révélations", qui traite de sujets tels que les violences conjugales (§ 474)

La religion l'a aidée aussi à se reconstruire car elle indique que dans la Bible, il y a des versets qui "*exhortent à positiver*" (§ 662).

Apprendre toutes ces choses sur les violences conjugales lui a apporté un "*soulagement*" et aussi de l'empathie pour les autres victimes. Elle sait que malheureusement certaines femmes sont "*bousillées*" après avoir vécu cela et que des hommes peuvent être victimes de violences conjugales et se taisent, car c'est encore plus tabou pour eux. Cela lui permet aussi de se dire que tous les hommes ne sont pas violents, elle ne met pas "*tous les hommes dans le même sac*". (§ 490)

e. Apprenance

i. Scolarité et formation

C'est le père de Chicago qui l'a poussée à faire des études et à passer son bac. Il voulait qu'elle fasse un bac scientifique et c'est ce qu'elle a fait, mais les maths lui donnaient mal au ventre, elle préférait lire des livres (§ 622). Son cours préféré était le cours de philosophie (§ 622). Après son bac, elle est allée à l'université pour commencer des études de vétérinaire, mais rapidement son père est tombé malade et sa mère a eu besoin d'elle. Les études de vétérinaire étant onéreuses, elle a dû se réorienter

vers des études plus courtes, lui permettant aussi de travailler plus rapidement. C'est pourquoi elle a fait un BTS secrétariat de direction. Elle aurait pourtant souhaité "*aller bien plus loin*" mais elle a compensé en encourageant son frère à faire de longues études. Elle lui demandait toujours ce qu'il souhaitait faire comme études et l'encourageait à ne pas suivre les recommandations de leur père. Quand ce dernier est décédé, Chicago travaillait déjà et c'est elle qui a financé les études de son frère. Aujourd'hui, il est magistrat au Sénégal (§ 438).

Chicago n'a pas engagé de démarche pour obtenir une équivalence de son diplôme, car elle craint que cela ne lui prenne trop de temps et ce qui compte pour elle, c'est de travailler peu importe le domaine. (§ 442).

Chicago se dit qu'elle a eu la chance d'aller à l'école et que cela lui a permis de pouvoir faire des recherches sur internet et d'ainsi trouver de l'aide. (§ 474)

ii. Rapport au savoir

Quand nous lui demandons si c'est important pour elle d'apprendre des choses régulièrement, Chicago nous dit que c'est important pour elle d'être informée (§ 522). Elle regarde les actualités midi et soir. Mais être informée est différent d'apprendre. Quand nous lui demandons ce qu'elle met en place pour apprendre régulièrement, elle nous parle de l'utilisation d'internet qui est limité dans son actuel logement car elle n'a pas le droit de prendre une box.

iii. Histoire professionnelle

Chicago travaillait au Congo quand elle a rencontré l'ex-mari. Ils se sont d'ailleurs marié.e.s là-bas, alors que, lui, vivait en France. Après 3 années sans travailler en France, elle croyait "*devenir folle*" (§ 232) et voulait absolument travailler et peu importait le type d'emploi. Elle a fait son CV, s'est déplacée dans les agences d'intérim, s'est faite aider par une amie qui travaillait et avait quelques contacts pour trouver un travail. Elle a trouvé un poste de femme de chambre, puis a été promue première femme de chambre. Elle explique que si elle a continué de travailler malgré les violences de son mari c'est parce qu'elle est "*têtue*" (§ 232).

iv. Rapport à la lecture

Quand nous lui demandons quels sont ses loisirs, elle nous répond : "*Moi, je lis beaucoup*" (§ 530). Elle nous dit qu'elle a plusieurs livres sur sa table de chevet et qu'elle lit : " *des romans, des revues scientifiques, d'actualités, des romans policiers, des nouvelles aussi*" (§ 542). Elle ajoute qu'elle a le rêve de rencontrer ses auteur.rice.s de roman préféré.e.s, notamment J.K. Rowling qui a écrit les aventures de Harry Potter. Elle voudrait savoir d'où lui est venue toute cette inspiration. Elle aimerait lui demander : " *c'est quoi le secret pour pouvoir écrire ?*" et pour avoir du succès (§ 550). Elle précise qu'elle emprunte des livres à la bibliothèque et que si elle ne trouve pas ce qu'elle veut, elle achète les livres (§ 554), notamment chez France Loisirs (§ 558).

Elle indique qu'elle a toujours lu beaucoup, depuis l'enfance et que c'est son père qui lui a donné le goût de lire (§ 618) : "*J'ai toujours un livre dans mon sac à main, toujours un livre au chevet de mon lit, parce qu'il faut que je lise.*" (§ 622)

v. Pratiques culturelles

Elle indique qu'elle écrit beaucoup : " *J'écris aussi. J'aime bien écrire des poèmes, des pensées, des réflexions. Ah oui, j'aime bien ça, faire des projets : dire que dans un an, j'aimerais… je me suis fixé*

quatre objectifs. Donc dans un an, je vais faire mon bilan." (§ 538). Elle aimerait aussi peut-être écrire sa propre histoire (§ 542). Comme elle aime échanger et débattre, elle se dit même qu'elle fera peut-être de la politique, un jour (§ 622).

f. Résilience, rapport à soi et aux autres

Chicago se dit "*joyeuse*" et "*rayonnante*" (§ 238), ni "*déprimée"*, ni "*écrasée"*, mais essayant de "*rebondir*" et se sentant "*épanouie*" (§ 602). Elle veut aussi être heureuse et communiquer du positif pour que sa fille soit également heureuse (§ 610).

Elle indique qu'elle n'a même plus peur de l'ex-conjoint et qu'elle ne ressent plus de colère, il lui fait plutôt de la "*peine"*, elle ressent "*pitié"* et "*compassion"* pour lui, car elle pense qu'il devrait se faire soigner (§ 238).

L'arrivée de sa fille a grandement contribué à son bonheur : " *je suis bien moi avec ma fille. C'est ce qui me manquait le plus au monde. Donc là, maintenant, je suis la plus heureuse* " (§ 238), " *je pense que j'aurais déprimé si elle était pas là parce que je me suis accrochée à ma grossesse, et je me suis dit : « bah pour elle, il faut que je sois forte. Pour elle, il faut que je sois… faut pas que je pleure ». Non, j'ai arrêté de pleurer dès que j'ai su que j'étais enceinte.*" (§ 238), "*C'est cette grossesse qui m'a permis de rebondir. […] moi je voulais que ma fille, elle soit fière de moi* " (§ 238).

Dans son rapport aux autres, elle indique : *" je suis non seulement plus tolérante, plus regardante. Et je suis devenue à l'affut de tous les signes, que ce soit chez les femmes ou chez les hommes […] très vigilante. Je regarde. Et même ma fille, je me dis, quand je la mettrai à l'école, je dis direct toujours : « quand tu vas à l'école, si on te dit 'ne dis pas à ta mère', tu dois dire ».*" (§ 574,578).

Elle indique que s'être remise de tout cela l'a rendue plus forte : " *Bah, aujourd'hui, ça fait partie de ma petite richesse. Je m'en sers dans mon quotidien. Euh… je me dis que grâce à ça, je pense que je peux surmonter ce qui nous reste à venir parce que je pense que ça a été dur, c'est vrai. Mais c'est ça la vie. Ça m'a en fait rendue un peu plus forte. C'est comme si j'ai eu un scaphandre. Et donc je me balade avec mon scaphandre, avec ma petite épée aussi"* (§ 586).

g. Usages des connaissances acquises

Chicago indique rester vigilante vis-à-vis des autres (§ 474). Elle raconte notamment une anecdote où elle était dans un supermarché et où elle a entendu un homme très mal parler à son épouse. Elle a su immédiatement qu'il s'agissait d'un couple où s'exerçaient des violences conjugales. Alors elle est intervenue pour dire à l'homme qu'il n'avait pas à parler ainsi à sa femme et pour dire à la femme qu'elle était sous emprise et qu'il fallait qu'elle en prenne conscience avant qu'il ne soit trop tard (§ 474). Elle parle aussi de son ressenti face aux agissements et gestes de Donald Trump avec son épouse et elle pense qu'il y a de la violence au sein de ce couple (§ 590). Elle ajoute que si elle devait être témoin de violences commises sur une femme ou des enfants, elle n'hésiterait pas à faire un signalement (§ 582).

h. Conclusion : profil apprenant et résilient

Nous notons chez Chicago un rapport favorable à l'apprentissage depuis l'enfance tant du point de vue affectif, que cognitif et conatif. On relève des pratiques d'apprentissage autodirigé notamment par l'usage d'internet, le visionnage de documentaires télévisés et aussi par la participation à des groupes de parole et d'échanges, à des projections vidéo suivies de débats, où elle a acquis des savoirs

spécifiques sur les violences conjugales. Ces pratiques sont sous-tendues par un rapport très favorable à la lecture également depuis l'enfance.

Elle n'est pas engagée dans une reprise d'études ou un changement d'orientation professionnelle, mais souhaite partager ses nouvelles connaissances en faisant de la prévention sur les violences conjugales et en partageant son expérience et ses nouvelles connaissances, notamment en écrivant le récit de son expérience des violences conjugales.

Sa résilience, elle le dit, est passée, entre autres, par le fait d'échanger entre femmes, de comprendre ce qu'il s'était joué au cours de la relation conjugale violente et de pouvoir nommer les violences. Son attitude d'apprenance semble avoir joué un rôle important dans ce processus.

Emergence ou continuum d'apprenance ?	**Du point de vue du rapport à la lecture et à internet et donc aussi aux apprentissages par ce biais, nous sommes sur un continuum d'apprenance.**
Durabilité de l'apprenance	Nous pouvons supposer une durabilité de l'apprenance par le biais de la lecture.
Apprenance thématique ou généralisée ?	Chicago présente une attitude d'apprenance généralisée. Lors du traumatisme, l'apprenance de Chicago est devenue assez thématique, puisque tournant autour de la question des violences conjugales. Pour autant, elle a continué de s'intéresser à d'autres sujets : actualités, politiques, littérature.
Autodirection des apprentissages ?	Les apprentissages de Chicago semblent être autodirigés.
Quelles situations d'apprentissage ?	Chicago a appris en milieu informel de manière autodirigée dans de nombreuses situations. Elle a également appris en milieu plus formel avec l'aide de professionnelles spécialisées.
Quel apport de l'apprenance à la résilience	Il apparaît clairement que l'apprenance de Chicago et ses pratiques apprenantes ont grandement contribué à son rétablissement et à sa résilience par la compréhension du traumatisme que la recherche de connaissances a pu apporter.

Annexe XVI. Emilie : Résultats questionnaire sur les violences subies

Age	Entre 36 et 45 ans
Durée depuis la séparation	Entre 1 an et moins de 2 ans
Durée de la relation	17 ans
Durée des violences	Entre 11 et 20 ans
Enfants avec le conjoint violent	OUI

Violences psychologiques		**Violences Economiques**		**Violences sur la parentalité**		**Violences verbales**		**Violences physiques**		**Violences sexuelles**	
Item 5 (/4) *(Contrôle des relations sociales)*		Item 13 (/4)	2	Item 14 (/4)		Item 16 (/5)	3	Item 17 (/5)	4	Item 24 (/5) *(Viol conjugal)*	5
Item 6 (/4) *(Contrôle des relations sociales)*				Item 15 (/4)	0			Item 18 (/5)	2	Item 25 (/5) *(Agression sexuelle)*	5
Item 7 (/4) *(Dévalorisation)*	4							Item 22 (/5) *(Avec arme)*	0		
Item 8 (/4) *(Dévalorisation)*	4							Item 23 (/5) *(Tentative de meurtre)*	2		
Item 9 (/4) *(Contrôle de l'apparence)*	4										
Item 10 (/4) *(Humiliation)*	3										
Item 10 Bis (/4) *(Humiliation devant autrui)*	0										
Item 11 (/4) *(Contrôle des relations sociales)*	2										
Item 12 (/4) *(Contrôle de la communication dans le couple)*	0										
Item 19 (/5) *(Mise à la rue)*	0										
Item 20 (/5) *(Chantage affectif)*	1										

Item 21 (/5) *(Menaces de mort)*	1										
Total bloc /51	**19**	**Total bloc /4**	**2**	**Total bloc /8**	**0**	**Total bloc / 5**	**3**	**Bloc /20**	**8**	**Total bloc /10**	**10**
Total général /98	**42**										

Autres violences rapportées lors de l'entretien :
Il critiquait les parents d'Emilie.

Conclusion sur les violences rapportées :
On note des violences psychologiques, économiques, verbales, physiques et sexuelles +++

Dépôt de plainte	OUI	
Suite judiciaire	OUI	
Condamnation	NON	Un simple rappel à la loi
Psychothérapie	NON	
Psychothérapie encore en cours	NON	
Prise de somnifères	NON	
Prise de somnifères en cours	NON	
Prise d'antidépresseurs	NON	
Prise d'antidépresseurs en cours	NON	
Autres violences subies au cours de la vie	NON	

Annexe XVIII. Emilie : Résultats échelle de résilience CD-Risc

Compétences personnelles / Persistance / Ténacité		Tolérance aux affects négatifs et au stress		Acceptation du changement / Relations sécures		Contrôle / sens		Spiritualité	
Item 10	3	Item 6	3	Item 1	3	Item 13	4	Item 3	3
Item11	3	Item 7	2	Item 2	4	Item 21	4	Item 9	3
Item 12	3	Item 14	3	Item 4	2	Item 22	3		
Item 16	3	Item 15	3	Item 5	4				
Item 17	2	Item 18	2	Item 8	3				
Item 23	2	Item 19	4						
Item 24	4	Item 20	4						
Item 25	4								
Total bloc /32	24	Total bloc /28	21	Total bloc /20	16	Total bloc / 12	11	Total bloc /8	6
Total général /100	78								

Conclusion : La plus grande force réside dans le contrôle/sens, la plus grande fragilité dans les compétences personnelles / persistance / ténacité.
Le score général se situe en quartile 2.

Annexe XIX. Emilie : Présentation

a. Circonstances de la participation et ressenti face à la recherche

Nous avons rencontré Emilie dans les locaux de l'association pour un unique entretien.

Emilie explique qu'elle a voulu participer à la rechercher pour transmettre et partager son expérience, pour faire progresser la recherche sur ce sujet et apporter des clés aux professionnel.le.s pour qu'ils puissent accompagner au mieux les victimes : " *Envie de transmettre comme je vous ai dit. Envie de partager, voilà. Je me dis : quand on l'a vécu, on sait qu'il y a des gens qui sont seuls. Et donc, comme je dis, en rigolant, si je peux aider la recherche, pourquoi pas. (rire) Si je peux mettre ma pierre à l'édifice et pour que d'autres personnes... justement que des professionnels [puissent] avoir des clés. Ça peut aider des professionnel.le.s à avoir des clés pour certaines femmes qui n'ont pas forcément cette capacité à avoir une certaine force de caractère, qui ont du mal... Parce que voilà, on réagit tous d'une manière différente" (§ 688).* Elle souhaite que l'on informe davantage la population sur le fait qu'en plus des violences physiques au sein du couple, il y a aussi des violences psychologiques. Elle pense que les violences psychologiques sont un subterfuge utilisé par les hommes violents parce qu'ils craignent d'aller en prison s'ils commettent des violences physiques (§ 692).

b. Informations générales

Age	**Entre 36 et 45 ans**
Durée depuis la séparation	Entre 1 an et moins de 2 ans
Durée de la relation	17 ans
Durée des violences	Entre 11 et 20 ans
Enfants avec le conjoint	Oui
Score au questionnaire sur les violences subies	78/100
Autres violences rapportées	Il critiquait les parents d'Emilie
Conclusion sur les violences rapportées	On note des violences psychologiques, économiques, verbales, physiques et sexuelles +++
Autres violences subies au cours de la vie	Non
Score au CD-Risc	78 /100
Conclusion CD-Risc	La plus grande force réside dans le contrôle/sens. La plus grande fragilité dans les compétences personnelles / persistance / ténacité. Le score général se situe en quartile 2.

c. Récit de vie

i. Histoire familiale et enfance

Dans l'enfance, Emilie a vu ses parents être des bons vivants qui buvaient parfois un peu trop et qui se battaient parfois : "*j'ai vu mes parents se battre aussi. Aussi bien ma mère vis-à-vis de mon père que mon père vis-à-vis de ma mère. Donc j'ai vu les 2. Donc, c'est pour ça que moi, une fois que la main a été levée, j'ai dit : « niet ! »*" (§ 630). Elle ajoute que de part ce vécu, elle savait que quand il y a de la violences physiques une première fois au sein du couple, cela ne peut que se reproduire.

Emilie raconte qu'elle était fusionnelle avec son père, mais pas du tout avec sa mère. Elle évoque de nombreuses disputes avec celle-ci au cours de son enfance et notamment des tirages de cheveux

quand elle apprenait à lire. C'était donc son père qui s'interposait et prenait la relève pour lui faire faire ses devoirs. A l'adolescence, elle s'est rendu compte que sa mère ne trouvait pas sa place au sein de la famille et qu'elle en était malheureuse. Elle était même dépressive et a fait un séjour en hôpital psychiatrique (§ 666). Emilie se dit que c'est peut-être en raison de ce passé familial qu'elle a cette force de caractère : "*C'est pour ça aussi que, peut-être, je me suis construite avec une certaine force de caractère*" (§ 666). Elle explique que quand son père est tombé malade, elle a dû gérer beaucoup de choses et aussi sa mère qui était dans le déni. Elle explique que son mari lui faisait beaucoup de reproches par rapport au fait qu'elle s'absentait pour aller voir son père, mais elle a continué, car son père comptait beaucoup pour elle, c'était son "*pilier*" (§ 360).

ii. Histoire des violences et de la sortie des violences

Emilie parle d'"*une descente aux enfers*" quand son père est décédé, car ayant une très petite famille et peu d'ami.e.s, l'ex-mari en a profité pour avoir encore plus d'emprise sur elle. (§ 364)

Elle explique qu'elle est entrée dans un déni des violences : " *je suis rentrée dans un… déni aussi en… en… en étant consciente intérieurement de ce qui se passait mais en ne voulant pas le voir*", alors qu'elle subissait des viols. Sa deuxième grossesse a été difficile pour elle, car elle est issue d'un viol conjugal (§ 364). Emilie n'a pris conscience des violences qu'après coup, en analysant son histoire (§ 333, 337). Elle ajoute qu'elle n'aurait pas dû faire sa vie avec cet homme. Avec le recul, elle s'est rendu compte qu'il y avait des signes avant-coureurs. Notamment, dès le début de la relation, il piquait des colères folles en l'accusant d'en être à l'origine. Alors, Emilie se remettait en question, se disait qu'elle devait changer, s'adapter… Elle a fini par se "*rabaisser*" tel un "*chien apeuré*" et c'est là qu'il a pu avoir davantage d'emprise sur elle. Dès lors qu'elle essayait de se rebeller un peu, il la menaçait, en venait à faire crisser les pneus de la voiture ou à casser des murs et des portes à coup de poing ou de genou devant elle et leurs enfants. (§ 364). Un soir, alors qu'ils étaient en désaccord, il a plaqué Emilie contre un mur et l'a menacée de son poing. Cela a été une première prise de conscience pour Emilie (§ 364).

Elle indique les craintes qu'elle avait à l'idée de partir : " *J'avais cette peur de perdre mes enfants, euh… j'avais peur aussi euh… d'être incomprise. J'en parlais pas. Personne autour de moi savait ce qui se passait.*" Elle lançait des petites phrases à ses proches pour dire qu'il n'était jamais content, qu'elle ne lui plaisait jamais, mais les gens n'allaient pas au-delà et ne posaient pas de question. Et de toute façon, elle était dans le déni (§ 368). Elle avait espoir que les choses s'arrangent, elle rêvait "*d'une vie de couple saine et sereine*" (§ 373). Plus tard, devant une amie qui leur conseillait de partir en week-end simplement en couple, Emilie avait répondu que ça ne l'intéressait pas de partir en week-end simplement pour se "*faire sauter",* car elle savait bien qu'il ne savait faire que cela. Son amie est restée surprise mais n'a pas non plus compris ce qu'il se jouait vraiment (§ 385). En effet, Emilie était violée toutes les semaines.

Elle raconte qu'ils ont acheté une maison, mais qu'il y a tout cassé pour, en principe, tout y refaire, mais qu'il ne faisait pas grand-chose et que par conséquent, ses enfants et elle avaient dû s'installer dans une dépendance qui n'était autre qu'une grange où ils ont passé des mois, sans l'ex-conjoint qui était resté dans leur ancien appartement. Elle indique avoir eu un "*déclic*" *: "un soir, j'ai pris mon téléphone et là, je l'ai regardé comme ça. J'ai cette image qui me reste en tête et j'ai eu cette phrase dans ma tête : « Mais tu te rends compte, t'as même pas envie de lui écrire » en parlant de mon ex-mari « t'as même pas envie de lui dire bonne nuit, t'as même pas envie de lui écrire je t'aime, t'as même pas envie de lui dire tu me manques », parce qu'en fait, il me manque pas du tout. C'est là que je me*

suis rendu compte que réellement, c'était fini, que… ben, que je ressentais plus rien, on va dire, qu'il y avait plus d'amour, qu'il y avait que de la haine, enfin, pas de la haine, de la colère, que j'étais dans un endroit qui m'inspirait la paix en fait. J'étais entrée dans la paix." (§ 386)

Un jour qu'elle se plaignait à l'ex-conjoint qu'il était dangereux de faire vivre leurs enfants dans de telles conditions, il lui a répondu : " *De toute façon, c'est tellement bon de jouer avec le mental des gens, de les pousser au suicide sans avoir à intervenir avec les mains*" (§ 402). Elle s'est alors souvenue d'une anecdote qu'il lui avait racontée étant jeune où il avait fait venir une fille dans les toilettes et lui avait dit : " *Tu comprends bien, si tu veux sortir avec mon copain, moi, il faut que je voie tes seins, pour lui dire comment tu es*". Elle en a conclu qu'il était vraiment malsain et s'est demandé comment elle avait fait pour vivre 17 ans avec lui. Elle indique aussi, que parce qu'elle était heureuse au sein du village, sans lui, elle se détachait progressivement de lui : *" je me détachais de lui parce que je voyais que effectivement, ça devenait une personne toxique pour moi et pour les enfants"* (§ 415). Elle en est arrivée à se questionner sur la manière dont elle pouvait partir alors qu'elle n'avait pas de travail, qu'elle avait deux enfants et une maison qui avait perdue énormément de valeur. Elle craignait qu'il obtienne la garde des enfants et qu'il ne lui permette plus de les voir, elle avait peur de finir SDF et qu'il la fasse passer pour folle (§ 402).

Dans le même temps, elle s'était rapprochée d'un homme à qui elle pouvait se confier sur sa situation, parce qu'autour d'elle, il n'y avait personne à qui elle pouvait se confier ou auprès de qui elle aurait pu trouver de l'aide (§ 402). Il n'y avait pas de rapprochement sexuel entre eux mais des sentiments et du respect surtout. Un soir que l'ex-mari était là et qu'elle dormait, elle a reçu des messages de cet homme. L'ex-mari les a vus et est devenu violent : " *il m'a violentée, mon ex-mari, j'ai pris un banc dans les jambes, j'ai pris des coups sur les épaules, parce qu'il avait pris mon téléphone, il voulait pas me le rendre, il a mis des coups de poing, un coup de poing dans un mur, il a cassé une armoire que j'ai prise aussi sur le dos. Les enfants étaient là-haut, [prénom de sa fille], donc ma fille aînée, elle s'est réveillée en criant d'arrêter. Ses mots, je les ai entendus : « Ne tue pas Maman, ne tue pas Maman »"* (§ 403). Après cet épisode de violence, elle a eu des bleus, des douleurs. Elle en a parlé à son entourage qui lui a conseillé de porter plainte : "*j'ai appelé ma petite cousine de qui j'étais très proche, j'ai appelé ma mère, j'ai appelé mon cousin …] et sur les conseils du peu de famille que j'ai, ils m'ont dit : « Mais faut que t'ailles voir ton médecin, faut que t'ailles porter plainte ! » Moi, j'avais peur ! Moi, j'avais peur de faire tout ça parce que, qu'est-ce que je vais dire ?*" (§ 403) Elle est finalement aller à la gendarmerie pour parler de ce qu'il s'était passé et l'ex-conjoint devait être convoqué. Elle avait très peur car elle savait qu'il pouvait débarquer à l'improviste, en pleine nuit. Elle a fini par déposer plainte un mois plus tard, car il venait régulièrement prendre les enfants et refusait de dire où il les emmenait. Emilie était très inquiète, d'autant plus qu'il menaçait de se suicider.

Quand elle a porté plainte, cela a été particulièrement difficile, car sa parole a été mise en doute. Quand elle a raconté les viols, le gendarme lui a demandé :" *Mais est-ce que c'est vraiment ce qui s'est passé ou c'était pas juste des jeux que vous aviez ensemble et qu'aujourd'hui, vous regrettez ? "* (§ 407). Malheureusement, il s'agit d'une question fréquemment posée dans le cadre d'un dépôt de plainte pour viol conjugal. On peut s'interroger quant à son utilité dans la poursuite de la vérité, mais ce qui est certain, c'est qu'elle est très blessante pour les victimes. A l'époque, elle indique qu'elle ne pouvait pas dire le mot viol. Lors de son dépôt de plainte, elle a dit que c'était un homme aux pratiques sexuelles perverses. Le médecin légiste lui a indiqué qu'elle pouvait compléter sa plainte, mais que dans ce cas, l'agresseur risquait jusqu'à 5 ans de prison (§ 480). Dans le cadre de cet entretien de

recherche, nous lui avons précisé que la peine est beaucoup plus lourde que cela, que le viol est un crime passible de 15 ans de prison et de 20 ans en cas de circonstance aggravante, ce qui est le cas du viol conjugal (§ 490).

iii. Situation sociale après le départ

Sans travail, ne touchant que le RSA, elle se sentait mal et avait peur de perdre la garde de ses enfants (§ 542). Sa situation actuelle demeure encore assez précaire, avec de faibles revenus.

iv. Besoins ressentis

Après la séparation, Emilie a eu besoin de retrouver confiance en elle et de s'affirmer, notamment grâce au travail comme nous le verrons plus loin. Elle a également eu besoin de pouvoir parler à des personnes neutres et extérieures qu'elle a su trouver au sein de l'association. Elle a eu besoin également de se rapprocher de sa mère dont elle s'était éloignée (§ 578).

Elle évoque un besoin de s'isoler également : *"j'ai besoin d'aller m'isoler aussi, je ne supporte pas pleurer devant les gens. Ça, c'est hors de question… enfin c'est difficile pour moi"* (§ 670).

Emilie exprime à de nombreuses reprises et de manière assez détaillée le fait qu'elle ait eu besoin et qu'elle ait encore besoin de pouvoir poser des mots sur ce qu'elle avait vécu : "*Les mots sont très importants pour moi. Et donc, chaque mot a sa valeur et, effectivement, déjà, dans un premier temps quand votre médecin… vous arrivez et qu'elle vous dit : " bah, vous avez affaire à un manipulateur", déjà, c'est un premier mot qui se met et qui fait pas partie de votre vocabulaire forcément à ce moment-là."* (§ 614). Le fait que certains mots aient été posés l'ont amenée à faire des recherches sur internet pour en savoir plus, parce qu'elle a eu besoin de comprendre : "*Moi je connaissais pas du tout ce [mot] Je l'ai découvert vraiment, au fil de ma séparation, bah justement quand le médecin judiciaire m'a dit : « pervers narcissique manipulateur », c'est à ce moment-là que je me suis documentée… enfin documenté dans… oui enfin je suis allée sur Internet pour essayer de comprendre… Peut-être parce que c'est moi, j'ai besoin de comprendre, j'ai besoin de mettre des mots."* (§ 626)

d. Pratiques et ressources pour répondre aux besoins

i. Webothérapie et usage des NTIC

Emilie utilise fréquemment internet pour chercher des informations sur un peu tout. Elle lit beaucoup sur internet, alors qu'elle lit assez peu de livres. Elle s'est toujours servi d'internet de manière régulière.

Parce que des médecins ont posé des mots sur son vécu, elle a fait des recherches sur internet pour en savoir plus notamment sur les personnes manipulatrices perverses narcissiques et les violences psychologiques - des mots dont elle ignorait le sens - (§ 622) qui lui ont permis de comprendre son vécu et de reconnaître des éléments de son histoire dans le témoignage d'autres personnes ayant été victimes de violences conjugales : « *Je [suis allée] sur Internet et là, vous découvrez des choses, en fait. Et là, vous vous dites : « mais, c'est ma vie ! » Entre guillemets, c'est un petit peu une partie de moi, là. C'est une chose qui vient de se passer, donc, oui, bah… OK. Donc, il va falloir maintenant se reconstruire »* (§ 614). Elle est allée notamment sur un groupe Facebook portant sur les violences psychologiques et les personnes toxiques où elle lisait les articles et commentaires. Elle indique qu'il y en "*à prendre et à laisser*", mais que cela lui a permis de découvrir qu'il y avait à chaque fois des éléments communs entre les différents témoignages et sa propre histoire (§ 618). En lisant des articles sur internet portant sur les pervers narcissiques, elle a pu se rendre compte que ce n'était pas elle qui

avait un problème, mais l'ex-conjoint. Cela lui a permis de réattribuer la responsabilité des violences à l'auteur.rice (§ 626). Elle a pu comprendre aussi que la violence de l'ex-conjoint lui venait de son enfance où il était sous emprise au sein de la famille. Pour autant, elle ne l'excuse pas (§ 630). Cela la soulage aussi : *« ça me délivre d'un poids énorme, parce que je me dis que lui, il est plus malheureux que moi »* (§ 630).

ii. Autres ressources de l'environnement

Emilie puise aussi dans des ressources plus spirituelles pour se sentir mieux. En effet, elle s'intéresse au Bouddhisme depuis l'adolescence (§1101) et le pratique par la méditation et en se reconnectant à la nature pour puiser sa force. Elle envisage aussi de voir une personne qui pratique le Reiki par des massages (§ 1016).

iii. Des ressources au service de la compréhension du traumatisme

Après le dernier épisode de violences, elle était allée voir son médecin qui l'avait alors questionnée sur les violences psychologiques et lui avait dit qu'elle avait affaire à un pervers narcissique, qu'elle devait partir et ne jamais revenir en arrière (§ 415). Plus tard, le médecin de la médecine judiciaire, ainsi que les éducatrices ont renforcé ce que son médecin traitant lui avait dit en ajoutant qu'en plus d'être pervers narcissique, il était manipulateur et qu'il était en train de montrer son vrai visage (§ 423).

C'est une des ses cousines qui lui a dit de se tourner vers des associations pour être aidée. D'elle-même, elle ne voulait pas le faire, car elle indique ne pas aimer les aides : « *une autre cousine qui me dit, vas, vas prendre des informations, il faut que tu te reconstruises »* (§ 518). Elle s'est donc tournée vers le CCAS (Centre Communal d'Action Sociale) où elle a rencontré une assistante sociale à qui elle a confié que la séparation était dû à des violences conjugales. L'assistante sociale l'a alors orientée vers la maison des femmes qu'Emilie ne connaissait pas du tout (§ 518).

Grâce à la Maison des femmes, elle a pu parler à des éducatrices et aussi participer à des groupes de parole où elle s'est dit que d'autres femmes avaient vécu des choses plus graves qu'elles. Elle dit que le fait d'avoir pu se confier à des personnes qu'elle ne connaissait pas, qui avaient un "*regard neutre*" pour qui elle semblait avoir de l'importance, lui avait fait du bien : *« Ça a été très intense mais ça a été très constructif […] parce qu'on parle des choses de la vie »* (§ 522). Pourtant elle indique que parfois elle a pensé qu'on ne l'avait peut-être pas crue, mais que finalement cela n'avait pas d'importance, car elle avait pu se confier et se libérer (§ 522). Elle explique qu'elle pensait ne pas être crue car elle en avait eu l'habitude avec son entourage.

Grâce aux éducatrices spécialisées de l'association qu'elle voit une fois par mois et à qui elle peut se confier et "*raconter ses problèmes*" et " *faire sortir un petit peu toutes les petites choses qu'on a au fond de soi à des tierces personnes*" (§ 586), elle a pu nommer les violences qu'elle a subies et notamment les viols conjugaux : *"on a réussi avec les éducatrices à pointer du doigt et moi j'ai réussi à dire progressivement qu'il en venait à me presque… mais enfin, oui à me violer"* (§ 364). Avec le recul et en échangeant avec les éducatrices spécialisées, elle s'est rendu compte que l'ex-conjoint avait toujours eu une personnalité violente et manipulatrice (§ 415, 598, 626).

Elle n'a pas vu de psychologue car elle craint que cela n'entame trop son budget déjà serré et parce qu'elle en avait fait l'expérience par le passé et ne s'était pas forcément sentie à l'aise. Elle indique qu'elle pourrait se sentir prête aujourd'hui à faire ce travail pour "*débloquer des choses*" (§ 594) et dans le même temps, cela lui fait peur (§ 598).

Le fait d'avoir pu poser des mots a permis une prise de conscience et a eu un effet libérateur important : « *Donc, c'est ça… c'est ça qui m'aide aujourd'hui moi, c'est d'avoir pu mettre des mots sur ce qui était un manipulateur, un pervers narcissique et d'avoir vu les éducatrices qui m'ont permis d'avoir du recul aussi. Parce que forcément, quand on parle, il y a pas que l'entretien qui se fait. Après chez soi, on y repense. Et donc, du coup, on se rend compte de certaines choses et on se dit : « ah, mais ouais ! »* (§ 630). Elle indique que poser les mots scientifiques, psychologiques sur son vécu a grandement contribué à sa reconstruction : « *c'est ce qui m'a aidée, je dirais de mettre des mots, d'aller dire justement les choses et donc d'avoir des mots scientifiques, on va dire, parce que ça m'intéresse, la psychologie m'intéresse beaucoup. Et donc d'avoir des mots vraiment scientifiques justement, ça permet une méditation, ça permet une analyse. Avec le recul, même si c'est pas toujours évident, ça peut faire mal, mais voilà. Et je ne le cache pas que de savoir qu'il est plus malheureux que moi, en fait, au fin fond de lui, même s'il ne se l'avoue pas, et bah, ça m'aide beaucoup en fait. C'est ça…c'est super important pour moi. »* (§ 630).

e. Apprenance

i. Scolarité et formation

Emilie nous dit qu'à l'école, elle aimait écouter les professeurs, mais pas forcément apprendre ses leçons. On peut imaginer que l'attitude de sa mère lors de la réalisation des devoirs a dû avoir un impact sur ce rejet : « *A l'école, j'aimais... oui... Alors, j'aimais pas spécialement apprendre mes leçons mais j'aimais surtout quand il y a les professeurs [qui parlent] de l'histoire, de la géographie. Ça, je le reconnais... Enfin, je retenais pas forcément mais oui, j'ai toujours aimer savoir. Enfin, j'ai toujours aimé qu'on me parle... oui. J'allais pas à la bibliothèque, ça me plaisait pas »* (§ 662).

Emilie a obtenu un bac de comptabilité. Elle a ensuite arrêté ses études pour travailler dans la vente, mais son mari n'appréciait pas qu'elle ait des horaires décalés. Elle a donc passé un diplôme reconnu par l'ordre des experts comptables qu'elle a obtenu après 2 ans d'études (§ 313 à 317).

ii. Histoire professionnelle

Emilie a travaillé en tant que comptable dans un cabinet d'expertise comptable. (§ 317). Elle a dû démissionner pour s'occuper de son père qui était malade et de sa fille. (§ 329). Après le décès de son père, elle avait connu une période de chômage et il avait fallu qu'elle travaille à nouveau. Elle a donc été aide à la personne. Cela consistait principalement à faire le ménage (§ 364).

Depuis quelques années, elle a le statut d'auto-entrepreneuse dans le domaine de la couture, mais cela ne suffit pas à lui permettre d'en vivre. Elle n'ose pas pousser des portes. Et puis, avec la séparation, elle n'a pas voulu reprendre la vente (elle avait travaillé en magasin par le passé), car elle craignait d'être trop absente et de bouleverser complètement la vie de ses enfants qui avaient l'habitude de l'avoir près d'eux (§ 542). Donc, pour compléter son activité d'auto-entrepreneuse, elle a pris également le statut de VDI (Vendeuse à Domicile Indépendante) (§ 560, 564).

Alors que nous lui demandons ce qui l'a aidée à se reconstruire, elle évoque ses difficultés à avoir confiance en elle dans le domaine professionnel. Elle explique qu'alors qu'elle se rendait à un rendez-vous professionnel, elle a dû faire demi-tour en chemin car elle s'est dit qu'elle n'allait peut-être pas plaire, car elle avait perdu confiance en elle en raison des nombreuses paroles dévalorisantes que l'ex-conjoint lui avait adressées (§ 568, 570). Mais, elle veut faire ce travail sur elle-même pour réussir à dépasser ces difficultés : " *C'est ce que moi, j'ai choisi aujourd'hui parce que je sais que j'en suis capable,*

il va falloir du temps, mais j'en suis capable, parce que je l'ai été auparavant, et parce que j'ai aujourd'hui 39 ans donc j'ai une certaine maturité et qu'il faut que j'avance !" (§ 574). Elle ne veut pas reprendre la vente en magasin, car comme elle le dit : "*Pour moi, il y aurait pas d'enrichissement personnel […] Je me serais pas prouvé des choses*". Elle ajoute que c'est sa façon de se "*reconstruire*" pour s'affirmer et retrouver confiance en elle, en allant au-devant des gens, "*pour exister de nouveau*" (§ 574, 578)

iii. Rapport au savoir

Emilie nous dit qu'elle va fréquemment sur internet, que c'est une habitude chez elle, parce qu'elle est curieuse : "*quand je connais pas un mot, au lieu d'ouvrir le dictionnaire, je vais chercher sur Internet. Quand on parle de certaines choses, par exemple on va me parler d'une activité, voilà, bah, je vais aller regarder sur Internet, une ville, enfin voilà. Je suis curieuse […] c'est plus une curiosité… oui, voilà… intellectuelle. Savoir, connaître, me façonner un peu ma culture générale*" (§ 654).

Elle indique qu'il est important d'apprendre pour pouvoir transmettre : "*Oui, il faut savoir. Il faut savoir des choses parce que ça permet justement de transmettre*" (§ 658), notamment aux enfants, mais aussi pour échanger et créer du lien avec les gens, pour sa propre culture générale. Elle ajoute qu'elle apprend à ses enfants à aller chercher les informations sur des sujets qu'ils ne maîtrisent pas et ce d'autant plus que nous avons désormais la chance d'avoir le savoir à portée de main, grâce à internet : "*maintenant on a la chance d'avoir Internet. Avant, fallait aller à la bibliothèque. Donc, maintenant, on peut avoir plein de choses facilement à portée de main*" (§ 658)

Emilie précise qu'elle s'intéresse à la psychologie parce qu'elle aime comprendre comment fonctionnent les gens, qu'elle aime analyser : "*Bah, c'est vrai que j'aime beaucoup parce que j'ai toujours aimé connaître les gens, parce que je me dis que : « on a tous un passif ». Et chaque personne est différente de par ce qu'elle a vécu et qu'il faut connaître vraiment les gens comme ils sont et connaître leur histoire pour les comprendre, en fait. Je m'intéresse beaucoup à la méditation. Donc apprendre le soi… et je m'intéresse beaucoup à la psychologie dans le sens où, c'est vrai que… bah, analyser, en fait analyser les choses.*" (§ 642).

Elle réfléchit à l'évolution de son rapport au savoir au cours de sa vie et se rend compte que c'est "*plus sur le tard*" que lui est venu "*ce besoin de savoir des choses*" (§ 662). Elle explique que son grand-père méditerranéen lui avait dit : *« sois belle et tais-toi et dans la vie, ça te suffira »* (§ 662). Cela l'avait énervée et que cela avait "*déclenché*" quelque chose chez elle : "*ayant un manque de confiance en moi, le fait de savoir, ça me permet de me rassurer, si jamais j'ai une conversation, de pas paraître bête en fait […] je suis exigeante avec moi-même. "* (§ 662). Elle explique qu'il y a trop souvent cette idée dans la société que "*les femmes n'ont pas de cerveau*" et elle ne veut pas être considérée ainsi, alors elle veut avoir du répondant.

iv. Rapport à la lecture

Emilie, comme nous l'avons vu, n'allait pas à la bibliothèque étant enfant, elle lit peu de livres car elle trouve qu'il y a trop d'informations que cela ne va pas suffisamment à l'essentiel contrairement à internet (§ 654). Pour autant, elle a lu des livres sur le Bouddhisme dès l'adolescence (§ 1016).

v. Pratiques culturelles et loisirs

Emilie exprime le fait qu'elle a *" besoin d'aller marcher, d'aller faire du vélo*" (§ 670), qu'elle n'a pas beaucoup d'ami.e.s, mais qu'avec le peu d'ami.e.s qu'elle a elle "*aime bien aller boire un verre en terrasse, aller au cinéma avec eux*" (§ 471).

f. Résilience, rapport à soi et aux autres

Emilie explique qu'elle a eu un travail à faire pour se rétablir car elle a perdu confiance en elle : *"j'ai du caractère mais bon, face à lui, j'en ai pas eu assez"* (§ 364), elle illustre sur ce paradoxe que l'on retrouve classiquement chez les personnes résilientes : " *Pour moi, j'ai une force de caractère, mais c'est pas évident tous les jours, je ne suis pas un surhumain, hein, je pleure, comme tout le monde, j'ai mes moments de faiblesse*" (§ 670). Et puis, la relation violente a eu un impact sur elle : " *il y a eu ce problème de confiance en moi du fait de toute cette déstabilisation psychologique*" (§ 402).

Emilie mentionne le fait que sa reconstruction est beaucoup passée par la compréhension et l'analyse de ce qu'il lui est arrivé : "*je me reconstruis en analysant des choses qui me reviennent, en me disant, aujourd'hui, toi, qu'est-ce que t'as envie ? T'as envie d'être comme ça et t'es bien comme ça, ben, reste comme ça et sois bien comme tu es*" (§ 527). Elle ajoute que ce qui a contribué à sa reconstruction c'est également de se rapprocher de sa mère et d'avoir une nouvelle relation avec un homme (§ 582). Elle ajoute que son projet professionnel, c'est pour "*Renaitre c'est pas le mot parce que je suis… j'ai jamais été morte hein euh… mais, euh… exister, voilà ! Me réapproprier qui je suis, quelqu'un de souriant, quelqu'un, voilà, qui aime la vie"* (§ 578)

Elle indique qu'il y a des antécédents de dépression dans sa famille et cela génère une crainte de l'hérédité chez elle : "*pour avoir grandi avec, je l'ai dit aux éducatrices : « non, je fais tout, je me bats pour pas tomber dedans parce que je sais trop ce que c'est. Je sais trop ce que c'est que d'être fragile psychologiquement.*"" (§ 642). Elle ajoute qu'elle ne peut pas se permettre ça et qu'elle ne le veut pas *: "Je peux comprendre qu'on soit dans un mal-être, mais pour ma part, c'est impossible. J'ai 2 enfants, la vie est belle, on a plein de choses à découvrir, il y a plein de choses à vivre. Et pour moi, pleurer sur mon sort… ah, pleurer oui, mais pleurer sur mon sort, non ! Ça fera pas avancer les choses. […] J'ai envie de rire tout le temps, donc, à mon corps, je lui apprends à être bien par le sourire, par… justement les choses positives."* (§ 642)

Elle assure que ce qu'elle souhaite aujourd'hui, c'est simplement être heureuse et prendre son vécu comme une leçon à tirer : *"A la date d'aujourd'hui, j'ai ma vie, j'avance dans ma vie, j'essaye au mieux que je peux de me reconstruire et d'être heureuse, voilà, et de laisser tout ce qui est négatif, le balancer par-dessus mon épaule et rien avoir à faire de lui, de sa famille"* (§ 473). *"Ça m'est arrivé, c'est une leçon de la vie et c'est comme ça. Peut-être que j'en avais aussi besoin, la vie a fait qu' il fallait que je voie des choses et voilà. Donc, je le prends comme ça à la date d'aujourd'hui"* (§ 522). Elle ajoute qu'elle s'intéresse au Bouddhisme pour accepter les événements et en faire des éléments positifs plutôt que négatifs, "*dans le sens où c'est des leçons de vie*" (§ 666).

g. Usages des connaissances acquises

Emilie explique qu'elle "*transmet*" son expérience et ses connaissances acquises à son entourage et plus particulièrement à ses enfants à qui elle explique les choses en fonction de leur âge. Elle fait en sorte qu'il y ait un climat de confiance et de transparence entre elle et eux. (§ 670)

h. Conclusion : profil apprenant et résilient

Il nous semble qu'Emilie est encore en cours de rétablissement. Elle continue de voir les éducatrices spécialisées pour parler de ses difficultés, elle n'a pas encore entamé de psychothérapie, alors qu'elle commence à se sentir prête pour amorcer ce travail. Le recul sur ce qui l'a aidée à se reconstruire ne semble pas suffisant. Elle est encore dans une phase où elle a besoin de parler de ce qu'elle a vécu, ce qui explique aussi sans doute le fait qu'elle passe beaucoup de temps, au cours de l'entretien, à relater avec détail des épisodes de violences. Pour autant, nous constatons qu'elle exprime un fort besoin de compréhension de ce qu'elle a vécu qui passe par le fait de nommer les violences et les comportements de l'ex-conjoint. Ce travail est amorcé et soutenu à la fois par des professionnel.le.s et aussi par les recherches qu'Emilie effectue sur internet. Il apparaît qu'il y a une continuité, ici, dans son rapport au savoir, dans son besoin de comprendre, d'analyser et de nommer les choses. Cela lui a notamment permis d'attribuer la responsabilité des violences à leur auteur.rice et donc de déculpabiliser et se sentir soulagée. Aussi, ses dispositions favorables à l'apprentissage et à l'usage d'internet semblent jouer un rôle positif dans son rétablissement et dans son parcours de résilience. Nous envisageons donc ici un continuum d'apprenance favorable à la résilience.

Emergence ou continuum d'apprenance ?	**Du point de vue du rapport à internet et donc aussi aux apprentissages par ce biais, nous sommes sur un continuum d'apprenance.**
Durabilité de l'apprenance	Nous pouvons supposer une durabilité de l'apprenance par le biais de recherches sur internet.
Apprenance thématique ou généralisée ?	Emilie présente une apprenance généralisée.
Autodirection des apprentissages ?	Les apprentissages d'Emilie semblent être autodirigés.
Quelles situations d'apprentissage ?	Emilie a appris en milieu informel de manière autodirigée dans de nombreuses situations. Elle a également appris en milieu plus formel avec l'aide de professionnelles spécialisées, par des groupes de parole, etc.
Quel apport de l'apprenance à la résilience	Il apparaît que l'apprenance d'Emilie et ses pratiques apprenantes contribuent à son rétablissement et à sa résilience par la compréhension du traumatisme que la recherche de connaissances apporte.

Annexe XX. Eve : Résultats questionnaire sur les violences subies

Age	Entre 56 et 65 ans
Durée depuis la séparation	Entre 5 et 10 ans
Durée de la relation	Plus de 20 ans
Durée des violences	Entre 6 et 10 ans
Enfants avec le conjoint violent	Oui

Violences psychologiques		**Violences Economiques**		**Violences sur la parentalité**		**Violences verbales**		**Violences physiques**		**Violences sexuelles**	
Item 5 (/4) *(Contrôle des relations sociales*)		Item 13 (/4)		Item 14 (/4)		Item 16 (/5)	4	Item 17 (/5)	4	Item 24 (/5) *(Viol conjugal)*	0
Item 6 (/4) *(Contrôle des relations sociales)*	0			Item 15 (/4)				Item 18 (/5)	2	Item 25 (/5) *(Agression sexuelle)*	2
Item 7 (/4) *(Dévalorisation)*	4							Item 22 (/5) *(Avec arme)*	0		
Item 8 (/4) *(Dévalorisation)*	3							Item 23 (/5) *(Tentative de meurtre)*	2		
Item 9 (/4) *(Contrôle de l'apparence)*											
Item 10 (/4) *(Humiliation)*	4										
Item 10 Bis (/4) *(Humiliation devant autrui)*	0										
Item 11 (/4) *(Contrôle des relations sociales)*											
Item 12 (/4) *(Contrôle de la communication dans le couple)*	3										
Item 19 (/5) *(Mise à la rue)*	1										
Item 20 (/5) *(Chantage affectif)*	4										
Item 21 (/5) *(Menaces de mort)*	1										

Total bloc /51	**20**	**Total bloc /4**		**Total bloc /8**		**Total bloc / 5**	**4**	**Bloc /20**	**8**	**Total bloc /10**	**2**
Total général /98	**34**										

Autres violences rapportées lors de l'entretien :
Il a tenté de la noyer dans la baignoire.
Il lui a écrasé la cage thoracique au point qu'elle ne puisse plus respirer.

Conclusion sur les violences rapportées :
On note des violences psychologiques, physiques, verbales et sexuelles.

Dépôt de plainte	Non
Suite judiciaire	Non
Condamnation	Non
Psychothérapie	Oui
Psychothérapie encore en cours	Oui
Prise de somnifères	Non
Prise de somnifères en cours	Non
Prise d'antidépresseurs	Non
Prise d'antidépresseurs en cours	Non
Autres violences subies au cours de la vie	Attouchements sexuels dans l'enfance, mais très vite réglés. Eve ne se sent pas victime par rapport à ces faits

Annexe XXI. Eve : Résultats échelle de résilience CD-Risc

Compétences personnelles / Persistance / Ténacité		Tolérance aux affects négatifs et au stress		Acceptation du changement / Relations sécures		Contrôle / sens		Spiritualité	
Item 10	4	Item 6	4	Item 1	4	Item 13	4	Item 3	4
Item11	3	Item 7	1	Item 2	4	Item 21	1	Item 9	4
Item 12	4	Item 14	4	Item 4	3	Item 22	1		
Item 16	4	Item 15	4	Item 5	3				
Item 17	4	Item 18	4	Item 8	4				
Item 23	1	Item 19	4						
Item 24	3	Item 20	3						
Item 25	2								
Total bloc /32	25	Total bloc /28	24	Total bloc /20	18	Total bloc / 12	6	Total bloc /8	8
Total général /100	81								

Conclusion : La plus grande force réside dans la spiritualité, la plus grande fragilité dans le contrôle/sens
Le score général est en quartile 2 supérieur.

Annexe XXII. Fifi : Résultats questionnaire sur les violences subies

Age	Entre 36 et 45 ans
Durée depuis la séparation	Entre 5 et 10 ans
Durée de la relation	14 ans
Durée des violences	Entre 11 et 20 ans
Enfants avec le conjoint violent	OUI

Violences psychologiques		**Violences Economiques**		**Violences sur la parentalité**		**Violences verbales**		**Violences physiques**		**Violences sexuelles**	
Item 5 (/4) *(Contrôle des relations sociales)*	4	Item 13 (/4)	4	Item 14 (/4)	4	Item 16 (/5)	5	Item 17 (/5)	5	Item 24 (/5) *(Viol conjugal)*	5
Item 6 (/4) *(Contrôle des relations sociales)*	4			Item 15 (/4)	4			Item 18 (/5)	5	Item 25 (/5) *(Agression sexuelle)*	5
Item 7 (/4) *(Dévalorisation)*	4							Item 22 (/5) *(Avec arme)*	5		
Item 8 (/4) *(Dévalorisation)*	4							Item 23 (/5) *(Tentative de meurtre)*	5		
Item 9 (/4) *(Contrôle de l'apparence)*	4										
Item 10 (/4) *(Humiliation)*	4										
Item 10 Bis (/4) *(Humiliation devant autrui)*	0										
Item 11 (/4) *(Contrôle des relations sociales)*	4										
Item 12 (/4) *(Contrôle de la communication dans le couple)*	4										
Item 19 (/5) *(Mise à la rue)*	1										
Item 20 (/5) *(Chantage affectif)*	1										

Item 21 (/5) *(Menaces de mort)*	5										
Total bloc /51	**39**	**Total bloc /4**	**4**	**Total bloc /8**	**8**	**Total bloc / 5**	**5**	**Bloc /20**	**20**	**Total bloc /10**	**10**
Total général /98	**86**										

Autres violences rapportées lors de l'entretien :
L'ex-conjoint a enlevé les enfants de Fifi.
Il a prostitué Fifi

Conclusion sur les violences rapportées :
On note des violences psychologiques, économiques, sur la parentalité, verbales, physiques et sexuelles.

Dépôt de plainte	OUI	Avec l'aide d'une assistante sociale
Suite judiciaire	OUI	Il est interdit sur le sol français et sur la liste des personnes recherchées en France
Condamnation	En cours	
Psychothérapie	OUI	
Psychothérapie encore en cours	NON	
Prise de somnifères	NON	
Prise de somnifères en cours	NON	
Prise d'antidépresseurs	NON	
Prise d'antidépresseurs en cours	NON	
Autres violences subies au cours de la vie	NON	

Annexe XXIII. Fifi : Résultats échelle de résilience CD-Risc

Compétences personnelles / Persistance / Ténacité		Tolérance aux affects négatifs et au stress		Acceptation du changement / Relations sécures		Contrôle / sens		Spiritualité	
Item 10	4	Item 6	4	Item 1	4	Item 13	4	Item 3	4
Item11	4	Item 7	3	Item 2	4	Item 21	4	Item 9	4
Item 12	4	Item 14	4	Item 4	4	Item 22	4		
Item 16	4	Item 15	4	Item 5	4				
Item 17	4	Item 18	4	Item 8	3				
Item 23	3	Item 19	4						
Item 24	4	Item 20	4						
Item 25	4								
Total bloc /32	31	Total bloc /28	27	Total bloc /20	19	Total bloc / 12	12	Total bloc /8	8
Total général /100	97								

Conclusion : On relève des scores élevés dans tous les domaines.
Le score général est en quartile 4 supérieur

Annexe XXIV. Fifi : Présentation

a. Circonstances de la participation et ressenti face à la recherche :

Nous rencontrons Fifi pour un unique entretien, chez elle, pendant que ses enfants sont à l'école. Elle nous fait savoir que c'est sa référente au sein de la Maison des femmes qui lui a parlé de notre recherche :

« *Elle m'a dit que la cheffe de service, elle avait posé la question. Elle, elle a pensé directement à moi. Et je lui ai dit : « pourquoi », je lui ai demandé « pourquoi ». Elle a dit : « [Fifi], lorsque je vois comment vous êtes et comment vous faites vos choses, comment vous êtes avec vos enfants, après tout ce que vous avez vécu, vous avez toujours envie de vivre. C'est pourquoi j'ai mis votre numéro, sans vous demander ». Elle a mis mon nom et elle a dit (petit rire) : « je savais que vous alliez accepter* ». » (§ 1490).

b. Informations générales

Age	**Entre 36 et 45 ans**
Durée depuis la séparation	Entre 5 et 10 ans
Durée de la relation	14 ans
Durée des violences	Entre 11 et 20 ans
Enfants avec le conjoint	Oui
Score au questionnaire sur les violences subies	86/98
Autres violences rapportées	L'ex-conjoint a enlevé les enfants de Fifi. Il a prostitué Fifi
Conclusion sur les violences rapportées	On note des violences psychologiques, économiques, sur la parentalité, verbales, physiques et sexuelles.
Autres violences subies au cours de la vie	Non
Score au CD-Risc	97/100
Conclusion CD-Risc	On relève des scores élevés dans tous les domaines. Le score général est en quartile 4 supérieur

c. Récit de vie

i. Enfance et histoire familiale

Fifi est la 4ème d'une fratrie de huit enfants (§ 1069) et a vécu avec plusieurs membres de la famille de son père : ses deux oncles, sa tante et ses grands-parents paternels. Son père était douanier. Un oncle était cardiologue. Sa mère était bien occupée avec quatre filles et autre fils, mais toute la famille participait, si bien que Fifi indique que les jeunes enfants ne savaient pas qui était leur mère : « *Les femmes qui sont là-bas, je ne sais pas… jusqu'au point que quand on est enfant on ne sait même pas qui est notre mère, c'est en grandissant qu'on le sait* » (§ 1153). Sa mère est diplômée, elle était institutrice (§ 1157), mais n'a jamais exercé car elle s'est mariée à 13 ans (§ 1163), son père, lui, avait 18 ans (§ 1169). Les parents de Fifi sont cousins. Son père a commencé à travailler, puis a étudié. Il est comptable de formation (§ 1173). Fifi indique n'avoir jamais eu à envoyer d'argent à sa famille au Mali, car toute sa famille est fonctionnaire et gagne suffisamment d'argent. (§ 1920).

Fifi n'a pas connu de violences en amont de la relation conjugale, elle indique même qu'elle ne savait pas ce qu'était la violence au sein de sa famille. Elle ajoute : « *Et donc chez nous, c'était interdit de taper, c'était interdit d'insulter des gens.* » (§ 1081). Lorsqu'un enfant de la famille faisait une bêtise, il devait aller sous le manguier et un adulte lui versait de l'eau fraîche sur la tête pour le punir (§ 1085). Elle indique que c'était une punition « *ridicule* », mais que ses parents n'ont jamais été violents entre eux, ni avec leurs enfants : « *J'ai jamais connu, j'ai jamais vu mes parents se battre et se disputer, s'insulter. […] Il y jamais eu de violence sur nous, jamais-jamais. Donc moi, j'avais pas connu de violence, je ne savais même pas que ça existait* » (§ 1089), « *mes parents, ils ne se sont jamais disputés devant moi, c'était la joie et ils nous ont enseigné tout*. » (§ 1197). Elle indique que son père était souvent absent et que c'était sa mère qui gérait tout, elle était à la fois la maman et le papa (§ 1201-1205).

Fifi explique que chez elle, la philosophie était très positive et tournée vers le bonheur : « *je suis née dans le rire. Jusqu'aujourd'hui chez nous c'est des rigolades. On se fout, on se moque de l'un de l'autre, on rigole, c'est des cacaca chez nous quoi. Mais…. Et même mes enfants, ils sont comme ça. Tout le monde rigole. Il n'y a pas de tristesse, on ne laisse pas la tristesse rentrer chez nous. C'est pas possible* » (§ 1920).

ii. Histoire des violences et de la sortie des violences

Fifi et l'ex-conjoint avaient eu une relation 10 ans avant qu'ils ne se mettent vraiment ensemble. Cette première relation avait cessé en raison de violences. Dix ans plus tard, il l'a convaincue qu'il avait changé et parce qu'il lui a dit vouloir fonder une famille, elle s'est laissée tenter. Mais quand elle est tombée enceinte de son fils – aujourd'hui âgé de 14 ans-, les violences ont commencé et il a tenté de la faire avorter avec un manche à balai qu'il a introduit dans son vagin (§ 881). Il frappait son ventre au point qu'elle a failli perdre le bébé. Plus tard, elle a eu une fille et il a kidnappé les deux enfants pour les emmener « *au pays* » (§ 301). L'un avait 4 ans, l'autre 1 an. Fifi vient seulement de les récupérer. Quand Fifi a récupéré ses enfants, l'ex-conjoint l'a menacée de les tuer puis de se suicider. (§ 793). Il la menaçait de mort en permanence. (§ 861).

Les violences physiques étaient quotidiennes : coups avec le manche à balai, brûlures avec de l'eau bouillante, projection du frigo sur Fifi, bousculades dans les escaliers pour l'y faire tomber. Il ne lui adressait que très peu la parole, elle devait se taire et n'avait aucun accès à l'argent du foyer. Il frappait Fifi ainsi que les enfants tout petits avec des fessées et des gifles dès qu'ils pleuraient. Il était très insultant. Il tentait régulièrement de l'étouffer avec un oreiller. Il l'attachait et la violait quotidiennement. (§ 921-925). Elle n'a découvert qu'au cours de la relation qu'il était trafiquant de cocaïne. Quand Fifi a quitté ses deux emplois, c'est à ce moment-là que l'ex-conjoint lui a imposé de se prostituer à son domicile. Il récupérait l'argent. D'après la voisine, les « clients » étaient des diplomates africains, car ils venaient avec des voitures avec une immatriculation du corps diplomatique. (§ 1321). Il y avait aussi un homme que Fifi nomme « charlatan » car il pratiquait des rites vaudous avec du sang de poules, il avait aussi des demandes très farfelues pour récupérer son sperme avec du coton dans le vagin de Fifi. Alors qu'elle avait refusé de telles pratiques, son ex-mari s'est assis sur sa poitrine, tout en la giflant afin que le « charlatan » puisse violer Fifi (§ 1321). Une seule fois, elle a osé demander à un des « clients » pourquoi il faisait cela. Il ne savait pas qu'elle était forcée par son mari, quand elle lui a révélé, il lui a dit qu'il ne pouvait pas l'aider, mais qu'il n'allait pas la toucher. Il a payé le mari et est parti sans rien dire (§ 1325).

Fifi a peur que son ex-mari ne la retrouve dans son nouveau logement (§ 837). Il a mis un prix sur sa tête et celles de ses enfants. Il se fait passer pour une victime et les gens finissent par lui donner des informations qui lui permettent de retrouver Fifi. (§ 841).

Fifi n'a déposé plainte qu'à son départ définitif du foyer conjugal. Elle est déjà passée 4 fois au tribunal dans le cadre de cette plainte, mais régulièrement l'ex-conjoint ne se présente pas et quitte le pays. D'ailleurs, il est interdit de territoire français (§ 969). Il a également été ajouté à la liste des personnes recherchées en France (§ 985). L'enquête est toujours en cours.

Finalement, c'est la voisine de Fifi qui l'a aidée à partir, à quitter le conjoint violent : « *Et ça a duré, ça a duré, ce que ça duré. Jusqu'à ce que je me suis décidée une fois, et je peux dire que c'est grâce à ma voisine que je suis partie de là-bas. Parce que c'est elle qui n'a pas arrêté de me parler, c'est elle qui n'a pas arrêté de me dire de ne pas accepter, de d'ouvrir les yeux, d'essayer de récupérer mes enfants. Et puisque j'avais pas d'argent, j'avais rien du tout, c'est elle qui m'a donné avec sa sœur, sa fille* » (§ 1325). Sa voisine, lui a demandé où elle pouvait partir, si elle avait de la famille quelque part. Elle avait effectivement un cousin en France qui pouvait l'accueillir. Il fallait attendre que les enfants reviennent du Mali, leur refaire des passeports afin de pouvoir partir avec eux. La voisine et sa fille lui ont payé des billets d'avion et lui ont prêté de l'argent afin qu'elle puisse partir. Mais voilà, une fois arrivée chez son cousin, celui-ci en a informé l'ex-conjoint qui est venue la rechercher. Elle est alors partie dans une autre ville où il y avait le grand-frère d'un ami d'enfance de Fifi, mais l'ex-conjoint est aussi venue la chercher là-bas et l'ami a dû appeler la Police pour le faire partir. Son logeur lui a dit de partir car elle était sans revenu et il considérait qu'elle avait enlevé les enfants. L'ex-mari est donc reparti avec les enfants au Mali. Fifi a cherché du travail et est devenue garde d'enfants à domicile. Elle a ainsi pu obtenir sa régularisation. Puis, la grand-mère qui s'occupait de ses enfants au Mali est décédée et dans le même temps les cartes de séjour espagnol des enfants n'étaient pas prêtes, bref tout ce que Fifi avait prévu est tombé à l'eau. Ses enfants devaient partir aux Etats-Unis chez un oncle. Et elle a appris par son père que l'ex-conjoint envisageait de faire pratiquer sur sa fille l'excision, puisqu'elle avait atteint l'âge de 10 ans et que toutes les petites filles de cet âge, dans son village, étaient excisées. Après quoi, elles sont envoyées dans la famille de leur futur mari jusqu'à leurs 18 ans. On commençait déjà à préparer la petite fille à subir ce rituel. Fifi a pris contact avec un frère de son ex-mari et lui-même était prêt à aller récupérer la petite pour lui épargner un tel acte. L'oncle des Etats-Unis voulait garder les enfants de Fifi car il les savait en danger. C'est alors que Fifi est allée voir une assistante sociale pour se faire aider et récupérer ses enfants.

Fifi a également contacté la ligne d'écoute Enfance en danger afin de signaler que ses enfants n'étaient pas en sécurité en raison de la présence de leur père en bas de leur logement et qu'il menaçait de les tuer. On lui a dit de téléphoner au commissariat (§ 1329). La Police est venue et a arrêté l'ex-mari qui détenait un couteau et un tournevis. Il a été emmené par la Police. Quand trois policiers ont voulu entrer dans l'appartement pour parler à Fifi, les deux enfants apeurés ont fait une crise de panique, ils avaient peur qu'on les renvoie au Mali avec leur père, ils avaient peur que leur père les tue. Un policier est resté près de six heures dans l'appartement avec elles/eux, afin de les rassurer. (§ 1329). L'assistante sociale n'a pas reçu l'autorisation du procureur afin que Fifi et les enfants soient protégés par la Police. Il n'était donc pas possible d'attribuer des policiers à leur surveillance, car le Procureur n'était plus à son bureau. Fifi est donc restée seule avec les enfants, éveillée et inquiète (§ 1329). L'ex-mari est venu se poster devant la porte. Un voisin a tenté de le convaincre de partir, mais il est resté et ce n'est que le lendemain à 19h que la Police est venue le chercher et que l'assistante sociale,

accompagnée de la Police a emmené Fifi et les enfants dans un hôtel. Fifi a ensuite été prise en charge par une autre assistante sociale de l'association la Maison des femmes qui lui a trouvé un logement. (§ 1325). L'oncle des enfants des Etats-Unis lui envoyait de l'argent pour l'aider, mais il est tombé malade. La maison des femmes les a fait déménager dans un appartement non payant (même s'il n'y avait que 100 euros à payer dans le précédent. L'ex-conjoint est venu rôder dans les parages, mais il ne sait pas où elle est et elle ne donne plus de nouvelles à leur entourage, du moins, elle ne dit plus où elle se trouve (§ 1332).

Ce qui a fait que Fifi est partie et a quitté le conjoint violent, c'était le danger pour ses enfants : l'envoi de ses enfants au Mali par leur père, la menace d'excision et de mariage forcé sur sa fille, le fait que son fils était déscolarisé pour aller travailler aux champs. Il y a eu cette voisine qui l'a aidée aussi en Espagne et enfin les assistantes sociales et la Maison des femmes en France (§ 1334-1355).

N'ayant pas connu la violence avant de rencontrer le conjoint, Fifi en a été traumatisée et pleine de questionnements : « *je me disais mais comment on peut taper une personne, je ne sais pas, comment on peut taper jusqu'au point de la blesser et après, tu n'as pas pitié de la personne. […] Moi mes enfants je ne les ai jamais touché, je ne peux pas. Je ne peux pas, je ne sais pas, j'ai pas essayé. Et d'ailleurs, comme disait mon grand-père : " les mains sont faites pour caresser pas pour taper". Donc tous… nous tous, nous avons suivi ça et on ne se tapait pas et on a transmis ça à nos enfants […]. Je ne connaissais pas la violence. Donc, ça m'a traumatisé et quand j'ai subi tout ça, ça m'a traumatisée et j'ai eu peur de raconter ça à mes parents.* » (§ 1105). Comme nous le voyons, Fifi a eu peur de raconter ce qu'elle vivait à ses parents. Elle ne leur en a d'ailleurs toujours pas parlé, de peur que cela ne tue son père : « *Jusqu'aujourd'hui. Je ne peux pas leur raconter ça parce que si je… si j'arrivais à dire ça à mon père, il va mourir, il va pas accepter. Du coup, j'ai gardé pour moi. Je ne veux pas.* » (§ 1113).

iii. Situation sociale, physique et psychologique après le départ

Alors qu'elle avait deux emplois, qu'elle était épuisée, que le conjoint avait décidé de partir avec les enfants au Mali et qu'il lui prenait tout son argent, Fifi a fait une dépression et a été hospitalisée pendant 3 mois (§ 1321).

Au sortir des violences, Fifi était dans une totale incompréhension de ce qu'elle avait vécu : « Je me suis dit : " *quand j'ai commencé avec la psychologue, j'ai reçu tout ça. Je me dis pourquoi j'ai accepté tout ça. Je ne sais pas, je ne peux expliquer* » (§ 885). Elle explique avec ses mots qu'elle avait un « *blocage* » (§ 889) et qu'elle était dissociée : « *Mon cerveau ne marchait plus quand j'ai accepté ça. Sinon tant qu'on a le cerveau qui fonctionne, on ne peut pas accepter* » (§ 893).

Fifi ajoute qu'avec tout ce qu'elle a vécu, elle avait un besoin constant de se laver. Cela continue, mais moins souvent qu'auparavant (§ 1037). Elle a jeté ses habits et ceux de sa fille qui lui rappelaient de mauvais souvenirs. Elles faisaient aussi de nombreux cauchemars (§ 1041).

iv. Besoins ressentis

Fifi a ressenti le besoin de poser des mots pour se « *débloquer* ». Le fait d'écrire ce dont elle a été victime avec l'assistante sociale lui a fait du bien : « *le déblocage a été une bonne chose pour moi* » (§ 1445), même si au début elle en a souffert car cela a soulevé à nouveau des choses (§ 1449-1455). « *quand j'ai nommé les choses. Parce que c'est ça. Les choses n'avaient pas de nom* » (§ 1902), « *Et j'ai posé les noms sur chaque chose* » (§ 1904), « *j'ai compris que chaque séance était une torture. Mais ça me permettait aussi de, de sous la douche, je m'arrêtais sous la douche, et je réfléchissais euh je*

comprenais des choses que je comprenais pas. Ça me revenait et du coup en même temps, j'avais des solutions. Et, et voilà. Je, je me dis euh voilà ça c'est fait. Je l'ai dit. C'est fait. Ça c'est fini. C'est parti. Il faut que je, je commence à préparer l'autre séance […] Et c'est grâce à la plainte que j'ai fait avec l'assistante sociale que j'ai été au moins débloquée ». (§ 1908). Fifi explique qu'au départ, lors des premières séances avec l'assistante sociale pour rédiger son histoire en vue de la plainte, elle était bloquée émotionnellement, elle ne ressentait rien, ne pleurait pas et puis au fil de son discours, ses émotions se sont débloquées et elle s'est mise à pleurer sans discontinuer. L'assistante sociale émue a pleuré avec elle : « *Les larmes signifient que tout ce que j'avais sur le cœur est sorti. Et qu'elle était heureuse et elle, elle m'a dit je pleure… je pleure parce que je suis heureuse maintenant. Et moi, j'étais là. J'arrêtais pas. J'arrêtais pas. Après son départ, je suis rentrée sous la douche encore fff j'ai pas arrêté de pleurer. J'ai passé toute la journée à pleurer, toute la nuit à pleurer. C'était plus moi. C'est mes larmes qui ne s'arrêtaient pas* ». (§ 1916). Fifi évoque une « *hémorragie de larmes* » (§ 1916). Elle a alors téléphoné à la psychologue le lendemain matin, car elle ne cessait de pleurer. Elle lui a expliqué qu'elle ne voulait pas pleurer, mais que ses larmes coulaient toutes seules. La psychologue lui a indiqué qu'il n'y avait pas ici de larmes sans chagrin et tant qu'il y aurait un bout de chagrin, les larmes ne s'arrêteraient pas (§ 1916).

Fifi a également ressenti le besoin de devenir mère à nouveau, en vivant pour la première fois une grossesse sans violence, pour en profiter pleinement. Elle est enceinte au moment de notre entretien.

Ce que Fifi souhaite plus que tout, c'est de voir et de rendre enfin ses enfants heureux, eux qui ont été séparés de leur mère, de leurs parents, qui ont été maltraités par leur père, menacés de mort, etc. Aujourd'hui, elle veut qu'ils soient heureux à ses côtés : « *Ils peuvent bien profiter et je compte leur donner le bonheur qu'ils n'ont pas eu dans leur enfance.* » (§ 1465).

Fifi regrette de ne pas avoir été sensibilisée plus jeune à la question des violences conjugales. Elle pense que si cela avait été le cas, elle n'aurait pas pensé que c'était normal et aurait pu y mettre un terme dès le début : « *Parce que tant qu'on ne parle pas, tsss. Moi je n'ai jamais connu la violence conjugale. Si j'avais connu, si j'avais su, j'allais, j'aurais fait arrêter tout ça depuis le début. Mais je savais pas. Je pensais que c'était normal. Et du coup, j'ai laissé passer et jusqu'à ce que j'ai été bloquée. Et une fois bloquée, que le cerveau ne réagisse plus, c'est fini là.* » (§ 1586)

Fifi évoque le besoin de comprendre ce qu'il lui était arrivé et de savoir comment y survivre : « *Il fallait que je comprenne, il fallait comprendre, il fallait que je comprenne qu'est-ce qui m'est arrivée et comment m'en sortir* » (§ 1514).

d. Pratiques et ressources pour répondre aux besoins

i. Lecture – Bibliothérapie

Fifi indique qu'auparavant, elle lisait de tout, notamment des romans, mais que depuis quelques temps, elle a orienté ses lectures sur les violences, afin de comprendre ce qu'il lui est arrivé. Elle découvre malheureusement que les violences sont très répandues : « *Avant je lisais tout, les histoires, je lisais sur les gestions, je lisais les romans mais là, […] je me suis focalisée sur les violences conjugales et tout ce qui est sur la violence, je lis. J'essaye de comprendre, j'essaye d'avoir l'expérience des autres aussi pour pouvoir mieux comprendre parce que, il y a tellement de violences que je ne savais même pas que ça existait. Il y a tellement de dames qui souffrent pour ça mais j'ai dit : "c'est pas possible"* » (§ 1518). Fifi précise qu'elle lit « *des récits de vie* » (§ 1526). Elle raconte tout un passage d'un récit de

vie qu'elle a lu et précise qu'elle en tire profit pour elle-même : « *J'ai lu... c'est une leçon pour moi, peut-être je me suis dit en lisant ces choses-là, ces récits-là, mais moi aussi. Je ne vais pas dire que je vais tout prendre, je peux prendre une partie et essayer moi aussi de le faire et pour pouvoir m'en sortir* » (§ 1530). Elle ajoute qu'elle se rend compte qu': « *Il faut avoir une force quelque part pour pouvoir sortir de tout ça.* » (§ 1530).

Fifi a fait ces lectures après être sortie des violences, car pendant qu'elle était avec le conjoint, elle ne nommait pas les violences, cela lui semblait « *normal* » : « *En fait, quand j'étais avec lui, je savais pas que je subissais une violence conjugale. Non, pour moi, c'était normal. Ouais, c'était normal* » (§ 1538). Elle n'a su poser les mots violences conjugales sur ce qu'elle a vécu qu'après être arrivée à la Maison des femmes (§ 1542).

ii. Webothérapie – Usage des NTIC

Fifi indique aller beaucoup sur internet, notamment sur les forums. Elle s'intéresse aux violences conjugales, mais aussi à sa situation propre d'immigrée : « *Et puis sur les droits, les devoirs, et de l'immigration, sur la régularisation. Quels sont les droits, quels sont les devoirs, je fais tout ça.* » (§ 1510). Via internet, Fifi a aussi trouvé les coordonnées de l'Unicef, pensant que celle-ci pourrait l'aider à protéger ses enfants (§ 1325).

iii. Autres ressources

Fifi a été aidée par une assistante sociale pour écrire son histoire au procureur. Elle l'a également appelée quand l'ex-mari était en bas de chez elle, menaçant de la tuer, elle et les enfants. L'assistante sociale lui a dit d'appeler la Police et lui a indiqué qu'elle faisait un signalement au procureur (§ 1329). Fifi s'était tournée vers des assistants sociaux pour se faire aider en France, mais comme elle était sans papier, on lui a dit qu'on ne pouvait rien pour elle. Elle n'a donc reçu aucune aide et aucun logement (§ 1325).

Fifi a également été conseillée par une avocate pour les démarches judiciaires.

La police est plusieurs fois intervenue pour faire partir l'ex-conjoint (§ 797) et le commissariat la tient régulièrement informée des poursuites de l'enquête et des décisions de justice.

Fifi est malienne et la communauté malienne de sa région la prévient quand l'ex-conjoint est dans les parages (§ 817-825).

Fifi a été aidée par un banquier qui empêchait l'ex-conjoint de prélever l'argent du compte de Fifi, car Fifi gagner le salaire de deux emplois, mais l'ex-conjoint lui prenait presque tout et elle ne pouvait même pas payer le crédit de la maison. Ce banquier l'a aidée à revendre la maison sans que le conjoint ne le sache. Fifi a également été soutenue par un de ses patrons qui lui a même conseillé de porter plainte. (§ 1317-1321).

Une voisine de Fifi l'a beaucoup aidée aussi, elle était policière et elle observait ce que faisait Monsieur en l'absence de Fifi. Elle lui a donné des habits pour les enfants, car elle n'avait pas d'argent et lui a conseillé de porter plainte, mais elle ne voulait pas : « *Elle m'a dit de faire attention, d'aller porter plainte et tout ça et j'ai pas voulu. Elle m'a même emmenée à son travail et me forçait à le faire mais je n'ai pas voulu* » (§ 1321).

Le fils de Fifi a également suivi une psychothérapie. Sa fille n'a pas voulu, mais Fifi faisait quand même l'intermédiaire entre sa fille et la psychologue de son fils (§ 1365). Sa fille voulait simplement retrouver sa mère dont elle avait été arrachée quand elle n'avait qu'un an. Son fils, quant à lui, avait besoin de voir la psychologue car il faisait beaucoup de cauchemars où son père venait le tuer (§ 1369). Aujourd'hui, il n'y va pas plus. Il estime ne plus en avoir besoin, ne plus avoir peur, car il est entouré de ses « *potes* » et en cas de besoin, il sait qu'il peut appeler la Police (§ 1373).

iv. Des ressources au service de la compréhension du traumatisme

Avant même d'arriver en France, l'ex-conjoint a frappé Fifi et c'est son oncle qui l'a soignée et l'a mise en garde. Il lui avait alors dit de ne plus revoir cet homme : « *il m'a tapée et il m'a même blessée. Et mon oncle, le jeune frère de papa est cardiologue et c'est lui qui m'a soignée. […] Et il m'a interdit de le voir parce qu'il m'a dit : "c'était le premier coup, il faut arrêter […] sinon, ça va continuer".* » (§ 1093-1101). La famille de l'ex-conjoint a également averti Fifi, en l'informant que l'ex-conjoint était violent : « *d'après ce qu'ils me disent ses parents, ses grandes sœurs, toute sa famille me disent qu'il est violent, il est violent, mais vraiment vraiment violent.* » (§ 1101).

Fifi a vu deux psychologues : Annie, la psychologue de l'association et une autre psychologue spécialisée en psychotraumatologie dont elle dit qu'elle l'a beaucoup aidée : « *Oui. Je la voyais et elle m'a beaucoup aidée à surmonter les choses* » (§ 1013). Elle explique que cette psychologue lui a apporté des « *astuces* », notamment en travaillant sur les parfums. Fifi explique qu'elle perçoit à présent les personnes de part ce qu'elles dégagent, si elles sentent bon ou pas, au sens propre comme au figuré. Elle indique qu'elle a appris à détecter si elle peut faire confiance ou non aux gens, à moins penser à tout ce qu'elle a vécu (§ 1017-1033). Se sentant mieux, Fifi a décidé de faire une pause dans la psychothérapie pour mettre en pratique ce qu'elle y a appris : « *Du coup, elle m'a beaucoup aidée sur ça. Et comme j'ai su comment gérer tout… les choses, je fais une pause. Je lui ai dit : "maintenant que j'ai plus... que ça va, je vais essayer de prendre une pause et mettre en œuvre tout ce que j'ai appris avec elle* » » (§ 1045).

Annie, la psychologue de l'association l'a aussi beaucoup accompagnée et elle l'a rassurée quand elle a rencontré un homme. Elles ont décrypté ensemble les signes pouvant être rassurants quant au fait que cet homme soit bienveillant (§ 1387).

Fifi a participé à des groupes de parole qui lui ont permis d'apprendre de nombreuses choses sur les violences conjugales : « *J'ai appris beaucoup de choses, j'ai appris comme… il m'est arrivé de ne plus avoir confiance en moi-même, et grâce aux mots que Monsieur il disait. Et j'ai appris que l'auteur des violences conjugales, il fait tout pour rabaisser la victime, et ils m'ont dit qu'il ne vaut rien* » (§ 1514). Lors des groupes de parole, Fifi explique qu'elle a aussi appris qu'il y avait différents types de violences conjugales. Elle s'est alors rendu compte qu'elle avait tout vécu : coups et blessures, viol, prostitution, injures, insultes, violences financières, vol de son argent et que toutes ces violences ne conduisaient pas aux mêmes condamnations, notamment que le viol était à part (en effet, à la différence des autres actes commis, qui sont des délits, le viol, lui, est un crime, qui est donc jugé aux Assisses) (§ 1514). Elle indique que de poser des mots sur ce qu'elle avait vécu, lui faisait du mal sur le moment, mais qu'elle a continué, car elle avait besoin de comprendre : « *ça me faisait encore plus mal. Mais avec tout ça j'ai pas arrêté parce qu'il fallait que je comprenne, il fallait comprendre, il fallait que je comprenne qu'est ce qui m'est arrivée ?* » (§ 1514). Fifi explique que les femmes du groupe de parole sur les violences conjugales ne parlaient pas au début et qu'elle leur a expliqué que les éducatrices étaient là pour les

aider, mais qu'elles étaient surtout là pour écouter et que c'était aux femmes ayant vécu des violences conjugales de parler, de partager. Fifi a elle-même partagé et les autres femmes ont suivi (§ 1582). Fifi explique que toute cette expérience associée au groupe de parole l'a aidée : *« Tout ce que j'ai eu comme expérience, ça m'a aidée à avancer, aidée à laisser la violence que j'ai subie derrière* » (§ 1582).

La télévision et les dates importantes dans la lutte pour les droits des femmes ont également eu leur utilité pour Fifi : *« j'ai vu l'émission sur la chaine 5, France 5, les témoignages des femmes qui ont subi des violences conjugales. J'étais comme ça, hypnotisée devant la télé, c'est le 8 mars* » (§ 1550).

Tout ce que Fifi a appris sur les violences conjugales lui a apporté du soulagement, un mieux-être et la conscience de ne pas être seule à avoir subi de telles violences : « *Soulagée* » (§ 1850), « *Je me suis sentie bien* » (§ 1854). *Le fait de savoir que l'on n'est pas seule à avoir vécu cela et d'être entourée encourage à se rétablir : « D'être victime de violences. C'est un malheur. Je le sais et c'est et ce que c'est, c'est ça. Mais le fait de savoir qu'on n'est pas seule. […] Ça encourage. Le fait d'avoir des gens autour. […] qui te tendent les bras, et qui t'expliquent c'est…. En fait d'avoir des aides partout. […] ça encourage […] Et ça m'a fait sortir de mon coin. Là où j'étais isolée, ça m'a fait sortir. Et, le fait de savoir que je ne suis pas seule victime de violences, qu'il y a plein de millions de femmes qui vivent avec ça et, et enfin des femmes auprès de moi qui sont victimes aussi, ça me soulage. Ça me soulage de savoir que je ne suis pas l'unique victime de violences.* » (§ 1862-1878)

e. Apprenance

i. Scolarité

Fifi a obtenu un bac scientifique au Mali (§ 1217), puis a poursuivi ses études à l'université, dans le domaine de la gestion d'entreprise. Elle est venue ensuite en France, afin de poursuivre ses études, à l'université de Cachan (§ 1221-1229) où elle s'invertissait pleinement : « *J'étais focalisée sur mes études.* » (§ 1924). Mais c'est aussi à ce moment-là qu'elle a connu l'ex-conjoint et a arrêté ses études sans les avoir terminées (§ 1233) en fin de deuxième année (§ 1269). Pourtant son père avait accepté de payer ses études en France. Comme l'ex-conjoint habitait à Madrid, elle l'a rejoint (§1277-1281).

Aujourd'hui, elle veille sur la réussite scolaire de ses enfants. Elle nous explique que son fils a rencontré des difficultés au début après toutes ces perturbations, mais qu'elle a suivi tout cela et qu'aujourd'hui il réussit très bien (§ 1944-1948). Elle l'encourage à poursuivre des études à l'université et à travailler à la Nasa, car il aime les mathématiques (§ 1968). Elle indique : « *Moi j'ai eu de la chance d'avoir des parents qui m'ont soutenue. Et moi, je dois faire pareil à mes enfants, je peux pas les laisser ce sont mes enfants, je veux pas que mes enfants soient des ratés ou qu'ils font des échecs scolaires* » (§ 1972).

ii. Rapport au savoir

Quand nous demandons à Fifi ce qu'elle cherche sur internet, elle nous répond : « *Tout* » (§ 1494). « *Oui. J'aime bien apprendre. […] je m'intéresse à tout* ». (§ 1838). Fifi indique que quand elle apprend de nouvelles choses, elle se sent : « *Contente. Fière et avec plus de savoir* » (§ 1842).

iii. Histoire professionnelle

« Avant de venir, quand j'ai fini l'université au Mali, j'ai commencé à travailler déjà. J'étais avec une… la coopération française au Mali […] dans le cadre de la santé, des centres de santé communautaire […] Et avec une distribution des médicaments essentiels » (§ 1237 -1245). Après 3 ans à avoir travaillé

dans ce projet, elle a passé le concours de la banque centrale pour l'Afrique de l'Ouest (BCEAO) (§ 1249). Elle y a été enquêtrice (§ 1253).

Plus tard, alors qu'elle avait déjà des enfants, elle travaillait : « *J'étais responsable dans un magasin, c'était une boulangerie* » (§ 1289). Elle n'a pas hésité à prendre un deuxième emploi dès lors que les besoins financiers ont été plus importants en raison de l'achat d'une maison en Espagne (§ 1301). Elle commençait donc à 5h30 à la boulangerie, y terminait à 15h et commençait un autre travail dans une résidence à 15h30 et finissait à minuit (§ 1313).

Elle a aussi été garde d'enfants à domicile en France pour obtenir sa régularisation.

iv. Curiosité

Fifi indique se poser beaucoup de question et être très curieuse, ce qui l'amène à faire de nombreuses recherches sur internet : « *C'est vrai que moi j'ai eu beaucoup d'expériences, parce que je suis curieuse. Je cherche, je cherche sur internet, je sais, je cherche à savoir qu'est-ce qui est quoi, pourquoi, les pourquoi… et comment et je me pose tout le temps des questions, je prends le téléphone, je cherche* » (§ 1490). Fifi ajoute que sa curiosité la conduit à regarder des débats télévisés, à poser des questions, à échanger avec les gens : « *C'est ça c'est tout. Je suis curieuse. A la télé, je suis tout le temps devant les débats, les raisons, les solutions, et les ONG, les adresses, je cherche à parler avec les gens, à avoir des explications, je n'hésite pas à poser des questions* » (§ 1498).

v. Autodétermination

Fifi indique être pro active, autodéterminée et que pour elle cela passe aussi par le fait de lire des livres : « *Je suis comme ça, c'est que je suis active, je... je n'aime pas rester sans bouger quoi. Je veux toujours faire quelque chose, je lis des livres.* » (§ 1514).

f. Résilience, rapport à soi et aux autres

Fifi ne veut dépendre de personne, ne veut pas rester une victime et veut aller de l'avant : « *Mais qu'est-ce que vous voulez que je fasse ? Rester dans les larmes ? Pleurer jusqu'à ma mort ? Ou rester victime ? Ben non. Il faut que je me relève. Je suis tombée. Il faut que je me relève. Ça a été dur. Sincèrement ça a été dur pour moi. Et ça continue à l'être parce que moi, je n'ai jamais aimé dépendre de quelqu'un. J'ai toujours travaillé. Et j'ai toujours vécu avec mes propres efforts. Et j'ai été élevée dans ça.* » (§ 1920). Fifi ne veut dépendre de personne : « *je dis je suis habituée à faire mes choses moi-même. Et à ne pas dépendre des autres.* » (§ 1920), « *c'est moi-même qui doit voler, par mes propres ailes* » (§ 1920). Fifi répète plusieurs fois qu'elle se bat, qu'elle veut se battre et se reconstruire, qu'elle ne veut pas vivre dans le passé, qu'elle ne pourra pas le changer de toute façon et qu'il faut donc avancer. Elle ne veut pas demeurer une éternelle victime : « *Le fait de rester tout le temps, oui il m'a fait ceci, oui j'ai été ceci, oui j'ai été victime, non non je ne veux pas. C'est le passé, c'est fait, c'est fait je ne veux pas rester toujours dans le cas de victime là, non non non c'est bon. Je l'ai vécu et puis voilà c'est fini et je veux une nouvelle vie.* » (§ 1465).

Elle exprime le bien-être de se sentir enfin libre : « *Ah oui, c'est ça, ça c'est une nouvelle vie, nous allons passer à autre chose, et voilà tout le monde sera heureux et nous serons plus heureux quand nous allons nous retrouver chez nous, dans notre maison, qu'il n'est pas ici, et que nous pouvons recevoir nos amis, que nous pourrons faire tout ce qu'on veut, qu'on n'a pas de limite, quelqu'un, comme dit ma fille : « quand maman va commencer à travailler, qu'on n'aura pas le manque des choses qu'on veut, que*

parce que donc là quand maman ne travaille pas, on n'a pas d'aide, on n'a rien », mais bon c'est mieux que rien quoi. Voilà qu'on se débrouille, je me débrouille, c'est tout. » (§ 1473).

Fifi explique que le fait d'avoir écrit son histoire avec l'assistante sociale lui avait fait énormément de bien, que cela l'avait débloquée, libérée et que c'est comme si elle avait pu tout oublier : « *le fait de faire ressortir tout ce que j'ai vécu dans le passé ça a causé un déblocage, parce que j'étais bloquée. Je m'étais dit ben c'est fait, c'est passé et je ne ressentais plus rien du tout, en fait c'était comme si j'avais tout oublié* » (§ 1381), mais depuis que la plainte a été ouverte, elle revit des scènes, elle a à nouveau le besoin irrépressible de se laver, de changer de vêtements, il y a à nouveau des odeurs qui la dégoutent et elle se tient éloignée des hommes. Elle a même dit à son assistante sociale qu'elle avait « *la phobie des zizis »* (§ 1381). Fifi éprouve de la tristesse du fait de ne pas avoir pu vivre ses grossesses sereinement car elle prenait des coups, de ne pas avoir pu élever ses enfants pendant plusieurs années, de ne pas se souvenir de leur odeur quand ils étaient bébés. L'odeur des personnes est quelque chose d'important pour elle, qu'elle mémorise et sait reconnaître normalement. Elle ne se souvient plus de l'odeur des produits pour bébé. Elle ne se souvient de rien, car elle était en état de stress traumatique permanent. Elle était « choquée » et « bloquée » (§ 1385).

N'ayant pas pu vivre pleinement ses grossesses et la maternité, elle a ressenti le besoin de réparer ce manque. Elle a finalement rencontré un homme qui l'a mise en confiance. Ils s'entendent bien et parce que Fifi avait le besoin de revivre une grossesse sereine, il lui a proposé de recourir à la procréation médicalement assistée. A la 3ème tentative, cela a fonctionnée et Fifi est actuellement enceinte (§ 1387-1389). Elle nous explique sa peur d'être à nouveau déçue, que la grossesse ne tienne pas, le fait qu'elle se posait mille et une question et finalement son immense bonheur quand elle a entendu les battements de cœur de son bébé lors de la première échographie : « *La nuit, je dormais pas, je n'ai pensé qu'à ça, jusqu'au jour que je suis partie faire la première échographie, que j'ai vu que ça bougeait et j'ai entendu le battement du cœur et tout. Et là, j'étais heureuse. Je me suis sentie tellement heureuse que ça a déclenché. Là, je savoure. Aujourd'hui, je savoure... je profite quoi. Je suis heureuse, j'ai tourné la page pour ça. A cause de la grossesse que j'ai, j'ai tourné la page, je revis encore et voilà* » (§ 1393). Elle attend un petit garçon, ce qui la rassure, car elle a peur pour sa fille. Elle a peur de ce dont elle était menacée (excision, mariage forcée), peur qu'il lui arrive la même chose que ce qu'elle a elle-même subi (§ 1409-1413). Elle explique être très protectrice avec sa fille. Elle a dû apprendre à lâcher du lest, car elle ne laissait pas sa fille sortir, ce qui n'était pas bon non plus pour elle (§ 1321). Fifi voulait un garçon pour ne pas s'inquiéter autant que pour une fille. Elle attend effectivement un garçon et elle se dit que Dieu a exaucé son souhait : « *Donc, si je fais un enfant, ce sera un garçon et j'ai dit Dieu m'a écoutée et c'est un garçon* » (§ 1421). Elle ne voit quasiment plus l'homme qui l'a aidée à tomber enceinte. Elle ne veut pas qu'il soit présent dans sa vie. Elle veut vivre cette grossesse tranquillement (§ 1421) : « *Comme ça, il y aura personne dans ma vie, quoi. Et voilà. Et ça m'a beaucoup aidée, ça m'a beaucoup changée* » (§ 1425).

Fifi explique qu'elle invite des gens à venir manger chez elle dans un but de partage : *« Ce que moi j'ai, je partage. Je dis mais viens j'ai fait le manger de chez nous si tu veux goûter et tout ça. On est là tous on partage les rigolades. C'est ça la vie. Ça ne peut pas être mieux que ça* » (§ 1924). Pour autant, elle n'a pas d'ami.e depuis qu'elle a quitté le Mali, elle a été isolée par le conjoint et aujourd'hui, elle préfère être seule. Elle craint que des personnes extérieures ne lui apportent que des problèmes : *« De là à faire des amis, j'aime pas. Je n'ai pas d'amis. Je suis seule. Ça c'est vrai. J'ai pas d'amis […] Parce*

que les amitiés d'aujourd'hui c'est (soupirs). C'est des problèmes quoi » (§ 1924). Elle indique que son meilleur ami est son père et qu'elle préfère être proche de ses enfants (§ 1924).

Elle explique qu'elle va bien à présent, qu'elle ne pense plus à l'ex-conjoint violent : « *Là, moi je ne pense plus à l'autre. Et à tout ce qui m'est arrivé, j'ai dit non* » (§ 1429). Elle indique qu'après un an, cette grossesse, elle va bien : « *Voilà. Mais au bout de... de tout ce temps passé, au bout d'un an, je... j'ai refait ma vie, je me suis reconstruite, je me suis dit :"je ne veux pas me bloquer sur ça*" » (§ 1457). Elle ajoute : « *C'est fait et c'est fait quoi. Je ne peux pas... faire revenir. Je ne peux pas faire revenir en arrière ce qui est fait parce que c'est pas possible. Donc du coup, je me suis dit : " je fais, c'est comme si c'est un escalier, que j'ai fait des pas, je suis déjà montée, j'ai plus le droit de revenir en bas, je dois continuer." Et c'est ce que je me suis dit. J'ai dit : "mais voilà, il faut que j'arrive au bout quoi" je n'ai plus le droit de regarder derrière, pour le bien de mes enfants et pour mon propre bien quoi. Parce que Monsieur il fait sa vie. Bon, il faut que j'oublie. Pas oublier mais il faut que je passe là-dessus* » (§ 1461).

Fifi explique qu'elle ne ressent de haine à l'égard de personne, pas même envers l'ex-conjoint, car elle ne peut pas ressentir de la haine pour le père de ses enfants (§ 1582). Elle ajoute qu'elle a lâché prise par rapport à tout cela, car à quoi bon se torturer pour quelque chose qui est passé et qui ne trouvera aucune solution. Elle ne veut pas rester bloquée sur le passé, sans quoi elle ne pourrait plus avancer dans sa vie. Elle fait une comparaison avec la lecture pour expliquer sa manière de voir les choses : *« Je ne veux pas me focaliser sur ce problème-là. Peut-être qu'il y a d'autres problèmes à résoudre et voilà. Je dis c'est ça. Je lis un livre et à la page que je ne comprends pas, je marque, je tourne. Je continue. A la fin, je termine le livre, je reviens sur la page, j'essaie de comprendre. Mais je ne veux pas m'arrêter à, au niveau que j'ai pas compris. Soit, je vais jamais finir le livre, là* ».

Fifi exprime aussi que ce qui fait qu'elle va bien à présent, c'est de voir que ses enfants vont bien : « *Et moi je ne veux pas vivre pour moi, je veux vivre pour mes enfants. Maintenant qu'ils sont là, ils sont… stables, ils ont récupéré tout ce qu'ils ont perdu je peux dire, les études, la confiance, et tout. Et à les voir comment on est ici on se parle, on rigole, et puis je ne veux pas casser ça* » (§ 1465). Elle veut renouer avec le bonheur qu'elle a connu dans sa famille avant de rencontrer l'ex-conjoint violent. Elle veut profiter de la vie avec ses enfants et rire : « *Avancer et voilà profiter de la vie avec eux, c'est ce que je connais déjà et je suis née dans ça et je veux continuer avec le bonheur quoi. Rigoler, causer, faire des trucs avec eux, et je suis habituée à faire des choses comme ça parce que rire ça fait du bien, ça apporte du bonheur* » (§ 1465). Elle raconte que les week-ends, ses enfants dorment dans le salon avec elle et qu'ils passent leur temps à rire : « *On est là le weekend, on fait à manger, on mange et puis on rigole, on raconte les histoires du pays et on regarde des sketchs, ici, les fous rires et tout ça. C'est merveilleux quoi* » (§ 1465). Ce qu'elle veut aujourd'hui, après tout ce qu'elle a vécu et ce que ses enfants ont vécu, c'est de les voir enfin heureux : « *Je veux pas garder ça, parce que sincèrement moi j'ai souffert, mais eux ils ont plus souffert. Ils ont été maltraités et tout, séparés de leur maman, imaginez un enfant qui vit euh sans ses parents, ni papa ni maman, c'est compliqué. Ils ont vécu tout ça et moi je veux, je sais que je ne peux pas leur donner tout, mais ce qui est passé est passé et maintenant, c'est une nouvelle vie qui commence chez moi, chez eux et j'aimerais bien qu'ils profitent.* » (§ 1465).

Elle indique aussi que ce n'est pas à elle de se torturer par rapport à ce qu'elle a vécu, car ce n'est pas elle qui a un problème, mais l'ex-conjoint : « *Donc en pensant à ce que j'ai eu, en m'attristant sur mon sort et tout ça, non je ne suis pas comme ça. C'est vrai que ça a été compliqué, difficile pour moi après*

euh au bout d'un an, j'ai dit, ça suffit quoi. Ça suffit, je ne dois pas me torturer comme ça parce que Monsieur il m'a fait ça, c'est lui qui a fait hein, c'est son problème. Moi je m'en fous, j'ai été victime, c'est vrai, mais je ne veux pas rester toute ma vie à me victimiser… oui je ne veux pas travailler, oui je ne veux pas faire ceci parce que Monsieur m'a fait ça. Ça va me servir à quoi ? Je vais traumatiser mes enfants » (§ 1465). Elle veut aller bien pour ses enfants : « *Le moment difficile est passé. C'est passé quoi. Et j'ai… et puis je n'ai même plus le droit de regarder derrière. Il faut que j'avance. Il y a deux gosses, deux enfants qui dépendent de moi* » (§ 1940), « *j'ai pas le droit de les faire souffrir encore. Il faut qu'ils évoluent. Il faut qu'ils soient stables* » (§ 1944).

Fifi ajoute que la seule chose que l'ex-conjoint souhaite, c'est qu'elle soit malheureuse, qu'elle reste au fond du trou et elle ne compte pas lui faire ce plaisir. Elle compte bien se battre pour se reconstruire : « *moi je serai toujours dans le même trou et c'est ce que lui il veut. Mais moi je vais pas lui faire ce plaisir ! Non, je veux avancer, je veux me battre, je veux lui montrer qu'il n'est pas, que je veux pas lui… donner satisfaction quoi, je veux pas lui donner raison, de me détruire quoi. C'est comme ça, c'est ma force. Je vais avancer, je vais arriver au bout du tunnel, et je sais que c'est bientôt* » (1465), « *Il le faut. Je ne veux pas lui faire plaisir. Si je tombe, si je reste par terre, il sera le gagnant. C'est ce qu'il veut* » (§ 1598).

Fifi exprime le bien-être de se sentir enfin libre, d'apporter de la joie dans la maison avec l'arrivée prochaine du bébé. Elle se moque un peu de ne pas avoir beaucoup d'argent, tant qu'elle et ses enfants peuvent vivre sereinement, même s'il faut parfois se débrouiller : « *Ah oui, c'est ça, ça c'est une nouvelle vie, nous allons passer à autre chose, et voilà tout le monde sera heureux et nous serons plus heureux quand nous allons nous retrouver chez nous, dans notre maison, qu'il n'est pas ici, et que nous pouvons recevoir nos amis, que nous pourrons faire tout ce qu'on veut, qu'on n'a pas de limite, quelqu'un, comme dit ma fille : « quand maman va commencer à travailler, qu'on n'aura pas le manque des choses qu'on veut, que parce que donc là quand maman ne travaille pas, on n'a pas d'aide, on n'a rien », mais bon c'est mieux que rien quoi. Voilà qu'on se débrouille, je me débrouille, c'est tout.* » (§ 1473).

Fifi explique longuement qu'elle a pris conscience qu'elle était bien entourée : psychologue, assistante sociale, Maison des femmes, groupe de parole et qu'elle était au centre de tout cela, que ces personnes lui tendaient la main, mais que c'était à elle de tendre aussi le bras pour saisir cette main tendue, que si elle n'était pas personnellement engagée pour s'en sortir, personne ne pourrait l'aider. Elle évoque une phrase que lui disait son père et qui exprime le fait que si on ne lève pas le pied pour le poser dans la main offerte, on ne montera jamais à l'arbre : « *Il faut que je m'aide moi-même pour que les autres m'aident. C'est pourquoi j'ai essayé de m'informer, de savoir qu'est-ce qui m'arrivait, de pouvoir m'expliquer, pour que eux ils trouvent une solution. Et c'est comme ça j'ai fait. C'était comme ça. J'ai dit : « ben je ne peux pas rester les bras croisés, à attendre des autres, il faut que je donne pour que les autres ils me rendent. Je ne peux pas rester les bras croisés à attendre que les autres viennent me donner parce que peut être qu'ils vont même pas y arriver* » (§ 1514).

g. Usages des nouvelles connaissances acquises : engagement, réorientation professionnelle, don et contre-don.

Fifi souhaite partager son expérience avec d'autres femmes : « *J'ai dit : « oui, parce que moi je ne connaissais pas la violence conjugale et j'aimerais bien partager l'expérience que j'ai eu avec des femmes* » (§ 1490). Lors des groupes de parole, elle participe beaucoup : « *Je suis pleinement prête à*

parler parce que, bon elle me dit aussi dans les réunions que nous faisons ici, que moi je suis la seule à participer, à parler, à animer » (§ 1490).

Fifi a développé une forme d'engagement féministe. En effet, elle raconte qu'elle ne supporte pas qu'on lui souhaite une bonne fête le 8 mars, car ce n'est pas une fête, mais une lutte pour les Droits des femmes : « *j'ai dit le 8 mars, c'est pas la fête, non, c'est la date de la lutte des femmes*» (§ 1562). Fifi raconte qu'elle a appris par sa mère, qu'au Mali, on se préparait à faire une fête le 8 mars. Elle s'est mise en colère et a rappelé qu'il ne s'agissait pas d'une fête, mais d'une lutte, que les femmes du Mali devaient profiter de cette journée pour mettre en avant des revendications. Elle a dit cela au téléphone à sa mère et ce d'autant plus que cette dernière a été la présidente du mouvement contre l'excision au Mali. Elles ont d'ailleurs obtenu gain de cause, puisque cette pratique est désormais interdite. Même si elle se pratique en cachette, cette pratique est passible d'une peine de prison (§ 1566). Nous avons donc appris que la mère de Fifi a lutté pour les droits des femmes et des filles.

Fifi présente une volonté de donner confiance et pouvoir aux femmes : « *Il faut que ça avance quoi. Les femmes ne peuvent pas baisser les bras. Et ce que je dis, c'est que nous sommes tellement fortes. C'est nous qui donnons la vie. C'est nous qui subissons tout. Ça veut dire qu'on est plus fortes que les hommes. Donc on ne doit pas baisser les bras et puis les laisser nous dominer, quoi. C'est ça que je dis tout le temps* » (§ 1582).

Aujourd'hui, Fifi encourage les femmes victimes de violences conjugales à parler, à ne pas se sentir responsable de cela. Elle leur rappellent que c'est le conjoint qui est responsable et non elles, qu'elles ne doivent pas se laisser détruire et que si elles ont survécu, c'est pour vivre vraiment : « *je rencontre les femmes ici, même dans la cour, dans la rue, dans les bus, je les vois et je dis:"anime-toi, c'est pas la fin du monde, là. C'est pas lui le seul homme, tu es belle, habille-toi, prend ta douche, tu te parfumes, il y a plein d'hommes dans la rue qui te regardent" Et j'ai dit:"il faut aller lever la tête. Tu n'as rien fait, c'est eux qui ont fait, toi tu n'as rien fait du tout, il faut pas t'accuser de quoi que ce soit, c'est pas toi […] il veut te faire croire que tu es... le coupable, ce n'est pas toi, c'est lui. […] Toi, la vie continue. Tu es vivante, tu es sur pied. C'est pour quelque chose non ? […] tu n'es pas la seule. Moi je suis là. J'ai subi plus et là je me mets à raconter ma vie. J'ai dit moi j'ai eu ça. J'ai eu ça. J'ai eu ça. On m'a fait ceci, on m'a fait cela.* » (§ 1582).

Elle tente également de faire comprendre aux femmes que vouloir se venger ne sert à rien, que cela ruinerait leur vie et les rendrait aussi autrices de violences : « *Moi, je, je parle avec les dames dans la rue, je parle avec elles ici. Et quand y a une dame qui me dit qu'elle veut se venger, de son mari, je dis, ça va te servir à quoi de te venger ? Ssss Si tu te venges de lui, vous êtes pareils. Mais là, tu es mieux que lui. Mais si tu te venges, vous êtes tous des nuls. Tu vas être comme lui. Toi aussi, tu seras… auteur de violence. Ça va te ruiner ta vie. Ça ne va pas faire revenir ce qui est passé. Ce n'est pas la peine. Tu prends ta vie dans ta main. Tu le laisses. Tu continues. C'est tout.* » (§ 1582).

Elle leur explique qu'elles doivent aller bien, rire et vivre pour ne pas donner à l'auteur des violences le plaisir de les avoir détruites (§ 1582). Elle laisse toujours une possibilité aux autres femmes de venir échanger avec elle : « *J'ai dit, je suis là. Quand tu veux, tu viens, on cause, on parle* » (§ 1582). Fifi indique ressentir de la compassion pour les autres femmes victimes de violences conjugales : *« je veux compatir avec les autres* » (§ 1586). Elle leur dit toujours être disponible pour parler avec elles, car elle regrette de ne pas avoir été informée avant de rencontrer l'ex-mari.

Pour Fifi, il est urgent que les femmes parlent de ce qu'elles vivent ou ont vécu, car cela peut en alerter d'autres, les faire se sentir moins seules et les aider à reconnaitre qu'elles sont victimes de violences conjugales : « *il faut qu'on en parle. Il faut qu'on le dise [...] On partage l'expérience avec d'autres femmes. Je peux même dire que c'est de sauver une autre femme. Parce que en parlant de tout ça. Il y a, il y a… Peut-être il y a une femme qui est à côté qui nous connaît pas, et qui ne sait pas comment réagir devant des actions, devant des actes comme ça. Mais, moi quand je parle, elle, elle peut capter* ». (§ 1586).

Fifi veut absolument partager son expérience pour qu'elle puisse servir à d'autres : *« Mais si je me tais, si je ferme ma bouche et je regarde. Je ne partage pas. Ce n'est pas moi, hein. Les informations, les expériences, ça se partage et que chaque personne doit prendre ce qui… qui lui convient quoi. C'est comme ça je sais. Je partage toujours* » (§ 1590). Pour Fifi, il faut que les femmes victimes de violences conjugales parlent pour qu'enfin tout cela cesse. Elle a conscience que la société a du mal à croire les récits de femmes victimes de violences conjugales, car cela semble impossible qu'une personne commettent de tels actes sur une autre, mais pourtant, cela existe bien et il faut agir et libérer la parole : « *Je parle. Avant je parlais pas. Je disais rien. Mais là c'est déclenché. Je partage avec tout le monde. […] Il faut que ça cesse quoi. Il faut que ça s'arrête quoi. […] Quelqu'un qui n'a pas vécu la violence ne peut pas savoir. Et puis euh ça va même apparaître…. Ça va même apparaître…. Ça va même paraître bizarre ou exagéré [… tout ce qu'on raconte, de tout ce que nous avons subi. Moi, sincèrement, c'est que j'ai subi, s'il y avait eu une autre femme qui m'avait dit ça, j'allais dire que c'est pas vrai, qu'on ne peut pas faire ça à une personne. Parce que c'est sauvage. Mais c'est moi-même quoi. Et… et voilà. Je le dis, et je le redis, et j'ai dit l'autre, il est toujours là. Il est vivant. Si vous voulez, je vous donne son numéro de téléphone, et vous l'appelez, et puis vous lui demandez tout ce qu'il a fait. Il y a des témoins qui sont là* » (§ 1594).

Fifi explique a ses enfants que bien souvent les solutions aux problèmes nous viennent avec un peu de temps et de réflexion : « *je me dis euh c'est un problème mais c'est pas la fin du monde. Et j'ai dit souvent à mes enfants, il y a pas un problème qui n'a pas de solution. Il suffit de patienter et de se relaxer et donner le temps au cerveau de réfléchir, et la solution, elle vient. C'est planté devant le visage (bruit) et quand je fais ça, ils rigolent* » (§ 1702).

Fifi espère que la société va changer et qu'il y aura moins de violence : *« Je veux que toutes les femmes soient au courant de tout… pour pouvoir se protéger parce que si on ne connait pas on peut pas se protéger. Moi j'aimerais que les… que ça cesse quoi, parce que ça n'a pas de raison, ça n'a pas de… il n'y pas de but, il n'y a pas de raison, il n'y a rien quoi ! Dans la violence il n'y a rien du tout. Moi je trouve que l'harmonie, la joie… c'est mieux dans une maison, et ça permet aux enfants de voler […] C'est ça, ce que je souhaite dans toutes les familles, que tout le monde soit heureux… que tout le monde soit heureux et qu'il n'y ait pas de violence. J'espère qu'un beau jour ça se réalisera*. » (§ 2000).

h. Conclusion : profil apprenant et résilient

Fifi présente plutôt un profil avec continuum d'apprenance. Les apprentissages qu'elle a pu réaliser au sujet des violences conjugales l'ont beaucoup aidée dans son parcours de résilience.

Emergence ou continuum d'apprenance ?	**Du point de vue du rapport à la lecture et à internet et donc aussi aux apprentissages par ce biais, nous sommes sur un continuum d'apprenance.**

Durabilité de l'apprenance	Nous pouvons supposer une durabilité de l'apprenance par le biais de lectures et de recherches sur internet.
Apprenance thématique ou généralisée ?	Fifi présente une attitude d'apprenance plutôt généralisée. Lors du traumatisme, l'apprenance de Fifi est devenue assez thématique, puisque tournant autour de la question des violences conjugales.
Autodirection des apprentissages ?	Les apprentissages de Fifi sont assez autodirigés.
Quelles situations d'apprentissage ?	Fifi a appris en milieu informel de manière autodirigée. Elle a également appris en milieu plus formel avec l'aide de professionnelles spécialisées.
Quel apport de l'apprenance à la résilience	Il apparaît que l'apprenance de Fifi et ses pratiques apprenantes ont grandement contribué à son rétablissement et à sa résilience par la compréhension du traumatisme que la recherche de connaissances a pu apporter.

Annexe XXV. Juliette : Résultats questionnaire sur les violences subies

Age	Entre 46 et 55 ans
Durée depuis la séparation	Entre 5 et 10 ans
Durée de la relation	17 ans de mariage
Durée des violences	Entre 11 et 20 ans
Enfants avec le conjoint violent	Oui

Violences psychologiques		**Violences Economiques**		**Violences sur la parentalité**		**Violences verbales**		**Violences physiques**		**Violences sexuelles**	
Item 5 (/4) *(Contrôle des relations sociales)*	4	Item 13 (/4)	4	Item 14 (/4)	0	Item 16 (/5)	4	Item 17 (/5)	4	Item 24 (/5) *(Viol conjugal)*	0
Item 6 (/4) *(Contrôle des relations sociales)*	4			Item 15 (/4)	1			Item 18 (/5)	4	Item 25 (/5) *(Agression sexuelle)*	0
Item 7 (/4) *(Dévalorisation)*	2							Item 22 (/5) *(Avec arme)*	4		
Item 8 (/4) *(Dévalorisation)*	4							Item 23 (/5) *(Tentative de meurtre)*	1		
Item 9 (/4) *(Contrôle de l'apparence)*	4										
Item 10 (/4) *(Humiliation)*	4										
Item 10 Bis (/4) *(Humiliation devant autrui)*	3										
Item 11 (/4) *(Contrôle des relations sociales)*	4										
Item 12 (/4) *(Contrôle de la communication dans le couple)*	2										
Item 19 (/5) *(Mise à la rue)*	3										
Item 20 (/5) *(Chantage affectif)*	0										

Item 21 (/5) *(Menaces de mort)*	4										
Total bloc /51	**38**	**Total bloc /4**	**4**	**Total bloc /8**	**1**	**Total bloc / 5**	**4**	**Bloc /20**	**13**	**Total bloc /10**	**0**
Total général /98	**60**										

Autres violences rapportées lors de l'entretien :
Elle a gardé des cicatrices des violences physiques (jet d'objets), poursuite avec une hache. Les violences physiques s'amplifiaient lors des grossesses.

Conclusion sur les violences rapportées :
On note des violences psychologiques, économiques, sur la parentalité, verbales et physiques. Absence de violences sexuelles.

Dépôt de plainte	NON	Mais environ 10 mains courantes
Suite judiciaire	OUI	Ordonnance de protection pendant 1 an et visites médiatisées
Condamnation	OUI	
Psychothérapie	OUI	
Psychothérapie encore en cours	NON	
Prise de somnifères	OUI	
Prise de somnifères en cours	NON	
Prise d'antidépresseurs	OUI	A fait des TS pendant la relation.
Prise d'antidépresseurs en cours	NON	
Autres violences subies au cours de la vie	NON	

Annexe XXVI. Juliette : Résultats échelle de résilience CD-Risc

Compétences personnelles / Persistance / Ténacité		Tolérance aux affects négatifs et au stress		Acceptation du changement / Relations sécures		Contrôle / sens		Spiritualité	
Item 10	4	Item 6	4	Item 1	3	Item 13	4	Item 3	2
Item11	3	Item 7	4	Item 2	4	Item 21	4	Item 9	3
Item 12	4	Item 14	4	Item 4	3	Item 22	2		
Item 16	2	Item 15	3	Item 5	4				
Item 17	4	Item 18	3	Item 8	4				
Item 23	4	Item 19	4						
Item 24	4	Item 20	4						
Item 25	4								
Total bloc /32	29	Total bloc /28	26	Total bloc /20	18	Total bloc / 12	10	Total bloc /8	5
Total général /100	88								

Conclusion : On trouve des résultats élevés sur tous les pôles, avec une faiblesse sur la spiritualité. Le score général est en quartile 3 supérieur

Annexe XXVII. Lili : Résultats questionnaire sur les violences subies

Age	Entre 36 et 45 ans
Durée depuis la séparation	Entre 2 et 4 ans
Durée de la relation	13 ans
Durée des violences	Entre 2 et 5 ans
Enfants avec le conjoint violent	Oui

Violences psychologiques		**Violences Economiques**		**Violences sur la parentalité**		**Violences verbales**		**Violences physiques**		**Violences sexuelles**	
Item 5 (/4) *(Contrôle des relations sociales)*	4	Item 13 (/4)	2	Item 14 (/4)	0	Item 16 (/5)	5	Item 17 (/5)	3	Item 24 (/5) *(Viol conjugal)*	4
Item 6 (/4) *(Contrôle des relations sociales)*	0			Item 15 (/4)	2			Item 18 (/5)	4	Item 25 (/5) *(Agression sexuelle)*	4
Item 7 (/4) *(Dévalorisation)*	4							Item 22 (/5) *(Avec arme)*	0		
Item 8 (/4) *(Dévalorisation)*	4							Item 23 (/5) *(Tentative de meurtre)*	1		
Item 9 (/4) *(Contrôle de l'apparence)*	3										
Item 10 (/4) *(Humiliation)*	3										
Item 10 Bis (/4) *(Humiliation devant autrui)*	3										
Item 11 (/4) *(Contrôle des relations sociales)*											
Item 12 (/4) *(Contrôle de la communication dans le couple)*	3										

Item 19 (/5) *(Mise à la rue)*	2										
Item 20 (/5) *(Chantage affectif)*	0										
Item 21 (/5) *(Menaces de mort)*	5										
Total bloc /51	**31**	**Total bloc /4**	**2**	**Total bloc /8**	**2**	**Total bloc / 5**	**5**	**Bloc /20**	**8**	**Total bloc /10**	**8**
Total général /98	**56**										

Autres violences rapportées lors de l'entretien :

Conclusion sur les violences rapportées :
On note des violences psychologiques, économiques, sur la parentalité, verbales, physiques et sexuelles.

Dépôt de plainte	NON	Mais 3 mains courantes
Suite judiciaire	NON	
Condamnation	NON	
Psychothérapie	NON	
Psychothérapie encore en cours	NON	
Prise de somnifères	NON	
Prise de somnifères en cours	NON	
Prise d'antidépresseurs	NON	
Prise d'antidépresseurs en cours	NON	
Autres violences subies au cours de la vie	NON	

Annexe XXVIII. Lili : Résultats échelle de résilience CD-Risc

Compétences personnelles / Persistance / Ténacité		Tolérance aux affects négatifs et au stress		Acceptation du changement / Relations sécures		Contrôle / sens		Spiritualité	
Item 10	3	Item 6	3	Item 1	3	Item 13	4	Item 3	3
Item11	4	Item 7	3	Item 2	3	Item 21	4	Item 9	4
Item 12	4	Item 14	4	Item 4	4	Item 22	4		
Item 16	4	Item 15	3	Item 5	3				
Item 17	4	Item 18	4	Item 8	4				
Item 23	4	Item 19	3						
Item 24	4	Item 20	3						
Item 25	4								
Total bloc /32	31	Total bloc /28	23	Total bloc /20	17	Total bloc / 12	12	Total bloc /8	7

Total général /100	90								

Conclusion : La plus grande force réside dans le contrôle/sens, la plus grande fragilité dans la tolérance aux affects négatifs et au stress.
Le score général est en quartile 3 supérieur.

Annexe XXIX. Lili : Présentation

a. Circonstances de la participation et ressenti face à la recherche :

Lili indique qu'elle a souhaité participer à la recherche afin de défendre les femmes victimes de violences conjugales : *« je voulais en parler parce que moi-même je me disais « je suis celle qui va défendre les femmes. » Ouais je me dis toujours ça, « je suis celle qui va défendre les femmes ». Donc, pour moi, parler, je voulais vraiment le faire. (Sanglote)* » (§ 588).

Lili témoigne du fait que l'entretien lui a fait du bien : « *Ça m'a fait du bien de parler aussi. […] Oui, ça m'a fait vraiment du bien* » (§ 830-832).

La participante n'ayant pu donner suite dans le cadre d'un second entretien qui aurait été nécessaire, nous n'avons pu recueillir d'informations complémentaires quant à son rapport à l'apprentissage et au savoir, notamment.

b. Informations générales

Age	**Entre 36 et 45 ans**
Durée depuis la séparation	Entre 2 et 4 ans
Durée de la relation	13 ans
Durée des violences	Entre 2 et 5 ans
Enfants avec le conjoint	Oui
Score au questionnaire sur les violences subies	56/98
Autres violences rapportées	/
Conclusion sur les violences rapportées	On note des violences psychologiques, économiques, sur la parentalité, verbales, physiques et sexuelles.
Autres violences subies au cours de la vie	Non
Score au CD-Risc	90 / 100
Conclusion CD-Risc	La plus grande force réside dans le contrôle/sens. La plus grande fragilité dans la tolérance aux affects négatifs et au stress. Le score général est en quartile 3 supérieur.

c. Récit de vie

i. Enfance et histoire familiale

Lili indique être issue d'une bonne famille : « *je viens d'une bonne famille, je connais un peu le respect* » (§ 305). Lili raconte qu'elle a vécu une belle enfance au sein d'une famille soudée et aimante : « *moi, j'ai vécu vraiment une enfance trop bien. Trop bien. Mon père, il nous prenait tout le temps dans ses*

bras. Vraiment, on est vraiment soudés. C'est une vraie vie de famille […] j'étais vraiment la fille chérie à mon papa. Donc, une enfance vraiment heureuse que j'ai vécue. Mon père avait les moyens aussi, on ne manquait de rien. Donc, on était vraiment bien. Nous, on a vécu une enfance, vraiment trop bien. C'est pour ça, c'est ce que je donne à mes enfants. Je les prends dans mes bras. On joue ensemble » (§ 534). Lili a 2 sœurs et 3 frères dont 2 vivent en France. Les autres sont en Afrique du Sud ou plus généralement en Afrique où Lili est elle-même née. Elle est arrivée en France en 2001, a passé quelques temps chez sa cousine avant de rencontrer l'ex-conjoint violent (§ 606-616).

ii. Histoire des violences et de la sortie des violences

Les violences ont commencé à la naissance de son 4ème et dernier enfant (§ 212) : « *Et c'est ma dernière, j'ai remarqué que c'était des violences. C'est à ce moment que j'ai remarqué que c'était des violences, parce que c'était plus verbal, avec quelqu'un qui vous rabaisse tout le temps et c'est comme si vous ne saviez rien faire et qui vous humilie dans tous les domaines : « et tu n'es rien » et quelques fois, il y avait même des insultes […] il me chassait aussi. Il me disait de sortir de chez lui. Il commençait à me toucher et à me taper aussi* ». (§ 218). « *Et une fois, dans la nuit, il est venu m'étrangler. Oui. Des trucs comme ça. Il a pris toutes les clés et donc je devais dépendre de lui s'il n'était pas là.* » (§ 220), *« Et j'ai passé deux fois la nuit dehors* » (§ 222). Un jour qu'elle était allée travailler, alors qu'il ne le voulait pas, il l'a étranglée dans son sommeil (§ 342). Il la menaçait de mort aussi, en indiquant qu'il ne craignait pas les peines de prison française, car même s'il la tuait, il sortirait de prison (§ 342). Il la giflait souvent (§ 403). Il la traitait comme une « *servante* » (§ 346). Il frappait fort les enfants et criait, à tel point que les enfants ont peur de lui (§ 374). Il prenait également tout l'argent des aides de la CAF, notamment lors des rentrées des enfants. Lili devait donc payer les frais de rentrée des enfants de sa poche (§ 355). Le conjoint l'isolait de sa famille (§ 230) et de ses ami.e.s qu'il dénigrait sans cesse et refusait de recevoir chez eux. Il refusait aussi que Lili les voie 236). Il la rabaissait beaucoup : *« Bon, il y a des choses comme ça qui n'ont fait que me rabaisser : « Tu n'es rien » »* (§ 236). Il pouvait passer plusieurs jours sans lui parler et quand il se remettait à le faire, c'était pour lui faire des séries de reproches (§ 338). Lili explique que l'ex-conjoint n'avait de respect pour personne, qu'il ne craignait personne, qu'il n'écoutait pas les autres, ne les laissait pas parler, car lui parlait sans cesse et criait (§ 236). Elle ajoute qu'elle n'avait pas son mot à dire : « *C'est lui qui parle et il parle et il crie, il gueule comme ça. Donc, tu n'as rien à dire, tu peux rien dire. Si tu veux parler. Il te dit : « Tais-toi » »* (§ 236). Elle ajoute que l'ex-mari imposait ses choix. Il lui criait dessus et la dévalorisait en public, ce qui la mettait très mal à l'aise (§ 305). Lili ajoute qu'il se fâchait avec des amis et qu'ensuite il accusait Lili d'être têtue et de le trahir si elle avait encore des contacts avec ceux qu'il appelait « *ses ennemis* », mais elle lui tenait tête (§ 319). Aujourd'hui encore, il tente de lui faire croire que des gens disent du mal d'elle, mais elle n'en fait pas cas (§ 329). A la fin, il était devenu agressif et jaloux (§ 270) et il pouvait jeter des objets. Il avait notamment jeté l'ordinateur dont Lili se servait, alors qu'elle surfait sur internet. (§ 270). Il la griffait également (§ 272). Lili décrit également des scènes de rapports sexuels forcés. Il est donc question de viol (§ 471).

Le conjoint continue de ne rien reconnaître des violences qu'il a commises envers Lili, il l'accuse même d'être la source de tous ses problèmes (§ 280). Lili s'est donc dit qu'il n'y avait aucun espoir qu'il change un jour : « *Et pour moi, le fait qu'il a jamais reconnu qu'il m'a fait du mal, je me suis dit « il ne va jamais changer même si j'y retourne, il ne changera jamais »* » (§ 280).

Le déclic s'est fait chez Lili quand elle a comparé sa situation avec celle d'une de ses compatriotes, également voisine, qui subissait des violences conjugales et puis elle s'est rendue sur internet où elle

a pu comparer le profil des conjoints violents avec le comportement de son conjoint. Elle a alors compris qu'elle était victime de violences conjugales (§ 218). Et puis quand l'ex-conjoint a commencé à l'insulter, à insulter sa famille et à lui dire de partir, elle s'est dit qu'il était temps qu'elle parte : « *Et après, un beau jour, je me suis dit : « non, tu dois partir »* » (§ 236), « *c'était vraiment des scènes de violences et quand j'ai vu ça, j'ai vu que ça dégénérait et je me suis dit « il faut que je me sauve ». J'ai dit « non, non, non, je ne veux pas devenir comme cette dame-là à côté. Elle avait fait paralysie parce qu'on lui avait donné des coups. Une paralysie faciale. Et moi, je disais « non, non, je ne veux pas arriver jusqu'à ce point-là » et c'est pour ça que ça m'a vraiment incité à aller voir sur Internet les comportements des hommes violents. Et après, j'ai vu et j'ai dit « non, non, non, ça, c'est de la violence »* » (§ 272).

Elle indique que même encore aujourd'hui, elle a le sentiment que l'ex-conjoint cherche à la contrôler, que parfois il parle énormément et qu'elle n'ose rien dire car si elle dit un mot, il s'énerve et raccroche. Elle ajoute qu'elle a le sentiment qu'il la perçoit comme sa chose : « *il te parle comme si tu es toujours sa chose, quoi. Comme si tu lui appartiens.* » (§ 280). Son nouveau compagnon lui a dit de ne plus parler ainsi avec l'ex-conjoint. Elle a donc changé de numéro et appelle en numéro masqué l'ex-conjoint quand il est question des enfants. Elle abrège les conversations, sans quoi il tente toujours de la faire culpabiliser (§ 280) et de la rabaisser sur son physique ou sur sa désirabilité sexuelle (§ 295).

iii. Situation sociale, physique et psychologique après le départ

Lili explique qu'elle avait perdu estime et confiance en elle car le mari la rabaissait : « *Parce qu'il y a des femmes qui ont vraiment subi des violences, des coups, tout ça, mais lui c'était plus verbal et tout le temps, il me rabaissait : « Tu sais rien ». Des trucs comme ça et quand tu restes toute seule, toute seule. Ça commence à monter et tu te dis : « je suis nulle, je peux rien faire »* » (§ 236). Parce qu'elle a raté son permis récemment et que le conjoint la rabaissait à ce sujet, elle s'est à nouveau demandé si elle était nulle, mais cela l'a également encouragée à le faire mentir.

Après son départ, Lili a d'abord été placée avec ses quatre enfants dans une chambre d'hôtel. Elle raconte que cette situation n'a pas été facile : « *Après, un beau jour, je suis allée au Relais et j'ai appelé et le Relais m'a dit « vous pouvez venir avec les enfants » et les enfants sont venus. Et après, on nous a placé à l'hôtel. C'était à [Ville d'Ile-de-France]. C'était pas facile, c'était pas facile du tout. Tu peux pas cuisiner du tout* » (§ 236). Ils ont été envoyés dans plusieurs hôtels pendant 6 mois. Lili ne travaillait pas, car elle n'allait pas bien moralement et elle devait emmener les enfants à l'école parfois loin de l'hôtel. Plusieurs propositions de logement pérenne lui ont échappé, mais finalement, elle a obtenu un logement : *« je suis allée jusqu'au bout et après, j'ai eu mon logement, c'est bon maintenant. Là, je suis installée à [ville]. Je suis tranquille et j'ai repris le boulot* » (§ 236).

Lili a fait de nombreuses insomnies après la sortie des violences (§ 505), mais pas de cauchemars (§ 507).

Elle explique qu'elle s'est posée de nombreuses questions quant à son éventuelle responsabilité dans les violences qu'elle a subies : *« des fois tu te poses plein de questions. Tu te dis « est-ce que la décision que j'ai prise, c'est une bonne décision ? Est-ce que vraiment c'est lui qui est en tort ou c'est moi ? Est-ce que c'est mon comportement qui l'a poussé à faire des choses comme ça ? » On se pose plein de questions* » (§ 507).

iv. Besoins ressentis

Lili a ressenti un profond besoin d'être libre : *« Je voulais, je sentais un besoin de liberté. J'avais l'impression d'être en prison avec lui. C'était un besoin de liberté. Je voulais respirer, parce que j'avais subi des trucs et des choses et je voulais plus vivre ça. Je voulais être normale, comme tous les autres* » (§ 536).

Lili indique qu'elle a eu besoin de personnes à l'écoute et empathiques qui la comprennent dans ce qu'elle vivait et la soutiennent. Elle mentionne également l'importance capitale de parler de ce que l'on a vécu : « *les bonnes personnes, elles prennent ta part. Elles te consolent, elles te disent « non, c'est ça, c'est ça ». Elles ne prennent pas la part de l'autre, elles te comprennent, les gens qui te comprennent, qui comprennent ta situation, ce que tu vis. C'est ce qui a fait que je sois sortie de cette situation, parce que je parlais. Si j'en avais pas parlé, j'allais perdre ce que je suis aujourd'hui. Parce que j'en parlais. Et quand tu parles, il y a quelqu'un qui te donne son avis, aussi, pour que tu regardes. Le fait d'en parler déjà, je me sentais bien. Je gardais pas tout sur moi* » (§ 816).

Lili mentionne le fait que cela lui aurait fait du bien que l'ex-conjoint reconnaisse les violences qu'il a exercées sur elle, mais il nie et l'accuse, elle. Elle a fini par lui dire qu'elle prenait toute la faute sur elle, qu'elle le pardonnait et lui a même présenté ses excuses, car elle voulait avoir la paix (§ 820).

d. Pratiques et ressources pour répondre aux besoins

i. Lecture – Bibliothérapie

Lili indique lire souvent des livres, notamment sur la manière de séduire un homme, sur les « *lois de l'amour* ». Elle indique que c'est parce que parfois des histoires sentimentales commencent, mais ne durent pas, qu'elle se demande si cela vient peut-être d'elle. Elle trouve alors dans les livres une manière de se rassurer, de trouver des réponses, des conseils et de retrouver confiance en elle : « *Souvent quand je vais dans les magasins, je trouve un livre qui me plaît, je le lis. Souvent, je lis, oui. Il y a des livres que je lis souvent […] Je lis souvent beaucoup de livres. Il y a beaucoup, tu vois, de questions qu'on se pose et je trouve les réponses dans les livres où ils en parlent…[…] Non, des fois, je me dis « bah pourquoi ? » Tu sais, quand tu es avec quelqu'un, après, vous vous entendez pas bien, vous vous séparés et après tu te dis « peut-être que c'est moi. Peut-être que j'ai un mauvais comportement. Je dois peut-être améliorer tout ça »* » (§ 572-576).

ii. Webothérapie – Usage des NTIC

Comme nous avons pu le voir, Lili est allée sur internet pour découvrir le profil des conjoints violents. La comparaison avec le comportement de son mari lui a permis de comprendre qu'elle était victime de violences conjugales (§ 218) : « *Je suis allée, j'ai juste tapé « comportement des hommes violents » et j'ai comparé son attitude et sa façon de faire et j'ai compris que c'était un homme violent, parce qu'il avait pas vraiment commencé à me frapper, comme j'ai pu le voir sur les autres femmes, ici, au Relais* » (§ 236), « *Il y a vraiment des choses et puis j'avais vu aussi sur internet que ces gens-là, ils aiment bien séparer les gens des autres et ça, j'avais remarqué* » (§ 236).

iii. Autres ressources de l'environnement

Ce qui a aidé Lili à quitter le conjoint violent est le fait d'avoir parlé à ses frères, alors qu'elle leur avait caché ce qu'elle subissait pendant le temps de la relation, à la fois parce qu'elle ne voulait pas les déranger et aussi parce que l'ex-conjoint l'avait isolée de sa famille (§ 230).

Quand Lili a commencé à songer à partir, elle est retournée voir le Relais des femmes où on lui a dit : « *si tu te décides de partir aujourd'hui, sache que tu vas faire les hôtels et c'est pas facile, si tu es prête tu nous appelles* » (§ 236). Après une énième nuit où le conjoint ne l'a pas autorisée à rentrer chez eux, elle s'est décidée à retourner voir le Relais des femmes pour être aidée à partir. On lui a alors conseillé de prendre quelques affaires et elle est venue avec ses enfants. On les a placés dans une chambre d'hôtel.

Le nouveau conjoint de Lili lui redonne confiance en elle, car il lui dit qu'elle est belle et cela lui redonne confiance en elle (§ 295).

Lili a déposé 3 mains courantes, notamment quand elle était avec l'ex-conjoint. Dans ce cadre, une policière l'avait invitée à déposer une plainte et non une main courante, mais Lili craignait que l'ex-conjoint se sente humilié. La policière a tenté de l'alerter sur les dangers qu'elle encourait : « *La policière m'a dit « mais, toi, tu veux pas, mais tu attends de mourir ou d'aller à l'hôpital pour le faire ? »* » (§ 491).

iv. Des ressources au service de la compréhension du traumatisme

C'est la voisine de Lili, elle aussi victime de violences conjugales qui l'a conduite au Relais des femmes lorsqu'elle a été mise à la porte de chez elle par le conjoint. La voisine connaissait l'association, pour y avoir déjà eu recours elle-même (§ 222). Elle parlait très souvent avec cette voisine qui était victime de violences conjugales graves (elle a eu une paralysie faciale à la suite de coups) et qui multipliait les départs et les retours. Finalement, c'est quand Lili a eu le courage de partir que cette voisine a également trouvé la force de le faire également quelques mois plus tard (§ 274). Pour autant, cette voisine ayant fait de nombreux allers-retours, Lili savait qu'elle ne lui aurait jamais conseillé de partir, alors quand elle est vraiment partie, elle ne l'en a informée qu'après (§ 538). Elle raconte qu'elle avait assisté à une scène de violence et d'humiliation chez sa voisine et qu'elle en avait été si choquée qu'elle avait fondu en larmes. Elle en avait parlé à sa voisine qui lui avait confié vivre cela quotidiennement. Lili lui avait demandé comment elle pouvait supporter une telle vie. Alors quand des violences ont commencé chez elle, elle s'est dit qu'elle ne voulait pas vivre la même chose : « *Et moi, quand ça a commencé chez moi, de crier comme ça, des violences comme ça, je me suis dit « non, non, non, non, non, sinon je vivrai la même scène que l'autre* » (§ 540).

Le Relais des femmes a permis à Lili de comprendre qu'elle vivait des violences conjugales : « *et tout ça, ça faisait partie des violences, mais moi, je savais pas tout ça et j'ai appris tout ça grâce au Relais et donc le Relais vraiment fait un grand travail sur moi, parce que j'ai compris les hommes violents comment ils agissent, tout ça* » (§ 230). Lili indique que le Relais des femmes lui a été d'une grande aide : « *Le Relais est une grande aide pour moi* » (§ 822). Elle explique y avoir beaucoup appris sur les hommes violents et y avoir aussi partagé son savoir expérientiel : « *Oui, les expériences des autres, aussi. Parce que le Relais connait bien les habitudes des hommes violents, plus que nous, vraiment. Ils disent des fois, nous on leur apprend, aussi, des choses, sans qu'on s'en rende compte. On a appris aussi beaucoup de choses avec eux* » (§ 824). Elle ajoute que cela lui a permis de se dire qu'elle ne retournerait jamais avec l'ex-conjoint : « *Non, jamais. Moi, je dis tout le temps « jamais, même si il y avait plus un homme sur terre et qu'il ne restait que nous deux, jamais j'irai » (rire). Jamais ! C'est fini.* » (§ 828). Dans le cadre de l'association, Lili a pu rencontrer d'autres femmes et ainsi faire le parallèle entre le comportement de son ex-mari et celui des autres femmes : « *J'avais vu aussi son comportement, parce que une fois qu'on parlait avec des femmes, ici, il y a des comportements*

similaires où on se retrouvait. Le mien était aussi comme ça. » (§ 236), « *il y avait des points communs « ah, le mien aussi il était ça, le mien aussi, il faisait ça. » On se rend compte qu'ils sont tous pareils* » (§ 546). Au sein de l'association, le mot viol a pu être posé sur ce que vivait Lili : « *oui, parce que déjà quand il te prend, tu n'arrives pas à te défendre, tu vois. Tu n'arrives pas, alors tu es obligée de te laisser faire. Tu es obligée de te laisser faire. Et pour moi, avant, avant que je vienne au Relais, je comprenais pas, je savais pas que quand quelqu'un fait ça sur toi, même si vous êtes ensemble, c'est une sorte de, c'est, on t'a violée. Pour moi, c'était « non, je suis avec lui, je vis avec lui. J'ai pas le droit de refuser ». Dans la tête, chez nous, les africains, c'est comme ça »* (§ 469). Lili a également vu au sein de l'association que des femmes étant revenue vivre avec le conjoint violent continuaient de vivre un calvaire. Elle ne voulait pas replonger dans cet enfer (§ 280).

Lili a également participé à un groupe de parole au sein de l'association pendant un mois, à raison d'une fois par semaine et elle voyait régulièrement une assistante sociale de l'association (§ 548). Elle indique que sur le moment, elle ne s'est pas vraiment rendu compte de tout le travail qui a été accompli, mais qu'elle le perçoit aujourd'hui, avec le recul : « *C'était vraiment un grand travail qu'ils ont fait. Avant, je me rendais pas trop compte, mais moi-même, je me dis aujourd'hui, si je suis ce que je suis aujourd'hui, c'est grâce au Relais. Au niveau de mon comportement, des fois, comment je réagis, j'ose parler, maintenant. C'est grâce au Relais. Elles ont fait vraiment un grand boulot, un grand travail. Des fois, nous, on se plaignait : tout le temps des rendez-vous, tout le temps des rendez-vous, mais je crois qu''ils savent ce qu'ils sont en train de faire* » (§ 548). La fréquence de ces rendez-vous était d'une à deux fois par semaine. Pour Lili et ses enfants, sur le moment, cela a semblé long pour obtenir un logement, mais aujourd'hui, Lili comprend pourquoi le suivi a été si rapproché : « *Mais, après, j'ai compris. Ils savent pourquoi ils font ça, pour que quand tu pars, tu te sentes forte et que tu tombes pas encore dans le piège des hommes violents* » (§ 550).

Lili explique que les rencontres avec les professionnelles de l'association, ainsi que le groupe de parole lui ont permis de comprendre que les hommes violents ne changent pas : « *Qu'il existe des hommes violents, oui, j'ai appris maintenant, qu'il y a des hommes violents et ils ont des comportements et moi, des fois, je demande « est-ce que c'est une maladie, est-ce que ça se soigne ? » mais, je crois, ils sont comme ça et ils resteront comme ça. Ils vont jamais changer* » (§ 556). Elle ajoute que comprendre que le problème venait de l'ex-conjoint et non d'elle lui a procuré un soulagement : « *Moi, j'ai senti que je n'avais rien à voir avec ça, donc je me sens bien. Ça m'a soulagée, oui. Que c'est lui qui a effectivement un problème, que c'est à lui de se faire soigner, si ça se soigne* » (§ 558).

L'association lui a également proposé de suivre des ateliers artistiques et culinaires avec d'autres bénéficiaires de l'association, afin de retrouver un mieux-être et de créer du lien social. Lili explique que cela lui a fait du bien (§ 560-562). Lili ajoute que c'est aussi le fait d'avoir partagé ces moments avec d'autres femmes qui avaient été victimes de violences conjugales qui lui a fait du bien et qu'elle avait trouvé en elles comme une famille : « *On savait que nous toutes on était des victimes. On a vécu la même chose, on était un peu soudées* » (§ 564).

e. Apprenance

i. Scolarité

Lili a obtenu un bac commercial, puis est venue vivre en France (§ 628). Elle n'a pas repris ses études ensuite. Elle s'est mise à travailler (§ 632).

ii. Rapport au savoir

Lili indique faire des petites recherches sur internet sur des sujets légers : comment séduire un homme, la signification des prénoms, etc… (§ 568).

iii. Profession

Lili travaille en intérim dans le conditionnement de produits cosmétiques (§ 238). Elle apprécie son travail (§ 240).

iv. Capacités nouvelles

Aujourd'hui, Lili se sent plus forte, car elle sait notamment détecter les signes avant-coureurs de la violence conjugale et n'hésite pas à parler et même à dénoncer les violences : « *Et là, aujourd'hui, je me sens vraiment forte, parce que je sais détecter un homme violent. Quand, il y a des réactions bizarres, je sais parler maintenant, parce qu'avant je parlais pas* » (§ 230). Lili indique qu'à présent elle sait reconnaître un homme violent : « *Moi, tout ce que j'ai appris, ce que j'en fais : je connais les hommes violents comment ils sont* » (§ 586)

Elle explique que si elle perçoit un comportement suspect chez son nouveau compagnon, elle parle immédiatement et le met en garde (§ 280). Elle ajoute qu'elle apprécie de pouvoir parler avec lui quand il y a un souci. Ils peuvent échanger et se mettre d'accord, alors qu'avec l'ex-conjoint violent, cela n'était pas possible. Si elle détecte des signes avant-coureurs de violences, elle met un terme à la relation : *« je me laisse pas faire maintenant. […] Je me sens un peu libre, je me sens en position de force. Oui, c'est moi qui peux prendre des décisions. Maintenant, je me sens comme ça. Si je veux pas, on arrête* » (§ 511).

Nous percevons aussi chez Lili une volonté de réussir : parce qu'elle a raté son permis de conduire récemment et que le conjoint l'a rabaissée à ce sujet, elle s'est à nouveau demandée si elle était nulle. Mais, elle veut absolument réussir : « *Mais, au fond de moi, je me dis : « Non, je dois avoir ce permis, comme ça il verra un jour que j'ai ce permis quand même* » (§ 236).

v. Pratiques culturelles

Lili présente ses loisirs : « *Moi, j'aime souvent lire, j'aime aussi la musique, je chante à la chorale. […] j'aime voyager, découvrir, tout ça* » (§ 618- 622). Elle précise qu'elle ne pouvait pas voyager avec l'ex-conjoint, mais que désormais elle souhaite pouvoir le faire. Elle envisage d'aller en Italie l'été suivant notre entretien (§ 624).

Lili indique avoir « *tout un carton de bouquins* » (§ 632), mais elle ne se souvient d'aucun titre d'ouvrage. Elle indique lire des ouvrages avec des « *histoires mystérieuses* » et sur la religion (§ 636).

f. Résilience, rapport à soi et aux autres

Lili explique qu'aujourd'hui, elle se sent fière d'elle-même, car elle est indépendante : elle élève seule ses enfants, elle a un appartement, etc. : « *Et aujourd'hui, je suis fière de moi* » (§ 230). Elle ajoute que même son ex-mari reconnait qu'elle a su se débrouiller seule, alors qu'il ne la croyait capable de rien.

Lili fait preuve de volition : elle était résolue à partir et à ne plus jamais revenir avec l'ex-conjoint : « *C'était pas facile pour moi, mais vu que j'avais décidé de partir, bah je me suis dit : « je pars, même s'il y a des soucis, même si je suis pas bien, je pars quand même, je reviendrai pas » […] j'avais toujours gardé espoir parce que j'avais dit « je ne rentrerai plus » »* (§ 236). Elle est d'ailleurs reconnue par sa

voisine comme étant capable de prendre des décisions fortes (§ 280). Elle explique qu'elle a dû affronter le regard de sa communauté : « *J'avais pris vraiment le risque, j'avais dit « je pars » et peu importe ce que vont dire les gens* » (§ 280). Elle raconte qu'elle faisait bonne figure pour que les gens ne perçoivent pas qu'elle souffrait (§ 280).

Lili est chrétienne évangélique et elle indique aimer lire la bible (§ 270 - § 638). Elle précise que la religion l'a beaucoup aidée et l'aide beaucoup : « *Oui, ça m'a beaucoup aidée. […] c'est la religion aussi qui m'aide à ne pas faire n'importe quoi* » (§ 640).

Lili indique qu'aujourd'hui elle va bien. Elle a rencontré quelqu'un. (§ 280), mais elle exprime le fait de se sentir fragile et comme une potentielle proie. Elle a peur d'être à nouveau victime, notamment de manipulation : « *Oui, très fragile. Je suis devenue quelqu'un de trop fragile. Et des fois, même les autres rencontres que je fais avec d'autres hommes, des fois, il y a des choses, on dirait, je ne sais pas, on dirait qu'on est devenue comme une proie. Tu te retrouves avec quelqu'un mais tu sens, on dirait que la personne est encore en train de te manipuler. Il y a des trucs comme ça. Et des fois, je me suis posée des questions. Est-ce qu'on montre déjà qu'on est des gens qui sont facilement manipulables ou quoi ?* » (§ 503).

Lili a retrouvé estime d'elle-même, car elle sait aujourd'hui qu'elle est quelqu'un de bien, en partie aussi grâce au regard de son nouveau conjoint : « *Aujourd'hui, oui. Je me dis « je suis quelqu'un de bien ». Il y a beaucoup de gens qui me disent que je suis quelqu'un de bien et moi-même je me suis dit « non, ça ne vient pas de moi, quoi ». Et si même en ce moment, il y a beaucoup d'hommes qui quand quelqu'un vient dans ma vie, il propose de rester avec moi, donc c'est que moi, je suis quelqu'un de bien* » (§ 509). Elle mesure aujourd'hui qu'elle a retrouvé un équilibre, une vie stable et qu'elle s'est un peu retirée de ses amitiés où elle se confiait beaucoup, car elle a refait sa vie et veut tourner la page sur son passé : « *je veux refaire ma vie. Je veux oublier tout. Je veux laisser tout derrière moi et refaire ma vie* » (§ 584).

Lili explique qu'auparavant elle s'était sentie humiliée et incapable, mais que maintenant, elle se sentait forte et capable de faire les mêmes choses que les autres, y compris les hommes : « *Moi, en tous cas, je me vois, maintenant, je sais pas, quelqu'un de forte. Je peux faire tout ce que les gens peuvent faire. […] Et maintenant, je me dis je peux faire tout. Je suis capable de faire tout ce que les hommes font. Moi aussi, je peux le faire* » (§ 570). Elle ajoute que la culture africaine impose aux femmes de se marier et véhicule l'idée que même si une femme fait des études, cela ne sert à rien. Aujourd'hui, Lili se dit qu'elle est libre d'être ou de ne pas être avec un homme et d'être heureuse dans les deux cas : « *on peut avoir un homme, comme on peut ne pas avoir un homme, on est capable de faire des choses et de vivre bien, aussi. Parce que, j'ai vécu aussi des moments où j'étais seule et où j'avais pas de copain et je vivais bien ma vie* » (§ 570).

Lili explique que quand les enfants sont avec leur père, elle sort avec ses copines, va au cinéma (parfois même seule) et au restaurant et que cela lui fait du bien : *« Donc, je profite, je sors. Des fois, je vais au cinéma toute seule. J'allais au cinéma toute seule. Je suis un bon film et je rentre. Je vais à un restaurant et je mange tranquillement, j'invite quelqu'un même, ma copine. On mange, on se fait plaisir, on rigole. Et je vivais comme ça et ça me rendait pas triste d'être seule, quoi. Donc, je me dis toujours, que je sois avec quelqu'un ou pas, je peux bien vivre* » (§ 570).

Dans son rapport aux autres, Lili indique qu'elle aime les gens et n'aime pas les voir souffrir : *« je suis quelqu'un qui aime les gens. J'ai toujours été comme ça […] et je n'aime pas voir les gens souffrir* » (§ 582). Elle ajoute qu'elle aime faire rire les gens pour leur remonter le moral et qu'elle a joué ce rôle lors des divers ateliers proposés par l'association : *« j'aime trop faire rire aussi. J'ai de l'humour. […] je fais toujours marrer les gens, parce que je veux pas voir les gens triste et tout ça* » (§ 582). L'humour étant une caractéristique de la résilience, il a sans doute joué un rôle positif dans le parcours de résilience de Lili. Elle indique avoir toujours été comme ça, que le traumatisme n'a pas changé ou provoqué cela.

Elle estime également faire trop facilement confiance aux gens qu'elle ne connait pas encore (§ 582) et se confier facilement à des ami.e.s sur sa vie au risque d'être parfois jugée ou de recevoir des conseils malvenus. Pour autant, elle indique clairement que malgré les conseils qu'on peut lui donner, elle reste celle qui prend les décisions et choisit : « *Tu peux me dire un truc comme ça, mais à la fin, c'est moi qui vais décider de ce que je veux faire* » (§ 582). On relève donc chez Lili une autodirection et une autodétermination fortes.

Lili évalue son rétablissement comme étant partiel : « *Je dirais que je suis partiellement rétablie, pas complètement parce que je suis juste au début, mais je dirais aussi que je suis rétablie mais pas totalement* » (§ 594). Elle indique vouloir tourner la page, mais souffrir encore de pensées intrusives. Elle ajoute qu'elle se fait du souci pour ses enfants, qu'elle se demande quel impact tout cela à sur eux : « *Ce qu'il faut que je fasse pour oublier tout ça, c'est pas vraiment facile […] Des fois, il y a des moments où tu restes tout seul, tu penses à des choses que tu as vécues. Tu penses à beaucoup de choses et tu te dis « non, il faut que la page soit vraiment complètement tournée » […] Des fois, tu te poses des questions pour les enfants « qu'est-ce que mes enfants ils font, comment ils vivent cette situation ? »* » (§ 596). Elle ajoute que les enfants qui traînent dans les rues, qui sont violents sont souvent issues de familles où il y a de la violence, où les parents sont séparés, alors elle s'inquiète pour ses enfants. Depuis qu'elle a un nouveau conjoint, elle sent que ses 4 enfants de 6 à 13 ans sont plus équilibrés. (§ 598-600).

g. Usages des nouvelles connaissances acquises : engagement, réorientation professionnelle, don et contre-don.

Lili indique qu'elle ne veut surtout pas que ce qui lui est arrivé arrive à d'autres femmes. Elle précise qu'elle orienterait vers le Relais les femmes de son entourage qui seraient victimes de violences conjugales : « *Dès qu'il y a quelqu'un qui est dans la même situation où moi j'étais et qui me parle de ce qu'il est en train de vivre, moi seul conseil, je vais le renvoyer vers le Relais, parce que j'aimerais pas que ce que j'ai vécu que d'autres femmes le vivent aussi. J'aimerais pas. C'est une façon d'humilier les femmes. Non j'aimerais pas qu'une femme puisse vivre ce que moi j'ai vécu.* » (§ 586).

h. Conclusion : profil apprenant et résilient

Lili n'a pas démontré une apprenance forte. Elle aime lire quelques ouvrages. Elle a reconnu l'ex-conjoint dans les profils décrits sur internet des hommes violents, mais elle a surtout beaucoup appris sur la violences conjugales grâce aux éducatrices spécialisées du Relais des femmes. Ses apprentissages ne sont pas donc très autodirigés. En revanche, elle semble tout à fait résiliente. On a pu relever l'usage de ressources de la résilience déjà bien connues de la littérature sur ce sujet.

Emergence ou continuum d'apprenance ?	**Du point de vue de rapport à la lecture, nous avons relevé un intérêt particulier. Nous n'avons pas relevé d'apprenance forte, ni avant, ni pendant, ni après les violences conjugales.**
Durabilité de l'apprenance	Nous n'avons pas relevé de verbatim permettant de valider ou d'invalider cette hypothèse chez Lili.
Apprenance thématique ou généralisée ?	Nous ne sommes pas sûre qu'il faille parler d'apprenance chez Lili.
Autodirection des apprentissages ?	Les apprentissages réalisés sont plutôt hétérodirigés.
Quelles situations d'apprentissage ?	Lili a appris au sein de l'association.
Quel apport de l'apprenance à la résilience	Par ses apprentissages sur les violences conjugales, Lili a compris qu'elle n'était en rien responsable des violences qu'elle avait subies. Pour autant, on ne peut pas parler ici d'apprenance. Pourtant, Lili semble bel et bien résiliente. Elle a donc mobilisé d'autres ressources de la résilience que l'apprenance pour s'inscrire dans ce parcours de résilience.

Annexe XXX. Lola : Résultats questionnaire sur les violences subies

Age	Entre 26 et 35 ans
Durée depuis la séparation	Entre 2 et 4 ans
Durée de la relation	7 ans
Durée des violences	Entre 6 et 10 ans
Enfants avec le conjoint violent	OUI

Violences psychologiques		**Violences Economiques**		**Violences sur la parentalité**		**Violences verbales**		**Violences physiques**		**Violences sexuelles**	
Item 5 (/4) *(Contrôle des relations sociales)*	3	Item 13 (/4)	4	Item 14 (/4)	4	Item 16 (/5)	4	Item 17 (/5)	5	Item 24 (/5) *(Viol conjugal)*	1
Item 6 (/4) *(Contrôle des relations sociales)*	0			Item 15 (/4)	3			Item 18 (/5)	5	Item 25 (/5) *(Agression sexuelle)*	1
Item 7 (/4) *(Dévalorisation)*	4							Item 22 (/5) *(Avec arme)*	3		
Item 8 (/4) *(Dévalorisation)*	3							Item 23 (/5) *(Tentative de meurtre)*	1		
Item 9 (/4) *(Contrôle de l'apparence)*	4										
Item 10 (/4) *(Humiliation)*	4										
Item 10 Bis (/4) *(Humiliation devant autrui)*	0										
Item 11 (/4) *(Contrôle des relations sociales)*	4										
Item 12 (/4) *(Contrôle de la communication dans le couple)*	4										
Item 19 (/5) *(Mise à la rue)*	5										
Item 20 (/5) *(Chantage affectif)*	0										

Item 21 (/5) *(Menaces de mort)*	5										
Total bloc /51	**36**	**Total bloc /4**	**4**	**Total bloc /8**	**7**	**Total bloc / 5**	**4**	**Bloc /20**	**14**	**Total bloc /10**	**2**
Total général /98	**67**										

Autres violences rapportées lors de l'entretien :
Mariage arrangé à l'étranger.
Elle était isolée car dans un autre pays que le sien.
Il a kidnappé un de ses enfants. Il frappait aussi les enfants.

Conclusion sur les violences rapportées :
On note des violences psychologiques, économiques, sur la parentalité, verbales, physiques et sexuelles.

Dépôt de plainte	OUI	
Suite judiciaire	OUI	
Condamnation	OUI	2 mois avec sursis pour les violences et le kidnapping
Psychothérapie	NON	A parlé avec les éducatrices spécialisées
Psychothérapie encore en cours	NON	
Prise de somnifères	OUI	
Prise de somnifères en cours	NON	
Prise d'antidépresseurs	NON	
Prise d'antidépresseurs en cours	NON	
Autres violences subies au cours de la vie	NON	

Annexe XXXI. Lola : Résultats échelle de résilience CD-Risc

Compétences personnelles / Persistance / Ténacité		Tolérance aux affects négatifs et au stress		Acceptation du changement / Relations sécures		Contrôle / sens		Spiritualité	
Item 10	4	Item 6	2	Item 1	3	Item 13	3	Item 3	4
Item11	4	Item 7	4	Item 2	4	Item 21	4	Item 9	3
Item 12	4	Item 14	4	Item 4	4	Item 22	3		
Item 16	4	Item 15	3	Item 5	4				
Item 17	2	Item 18	3	Item 8	4				
Item 23	4	Item 19	3						
Item 24	4	Item 20	2						
Item 25	4								
Total bloc /32	30	Total bloc /28	21	Total bloc /20	19	Total bloc / 12	10	Total bloc /8	7
Total général /100	87								

Conclusion : Les scores sont élevés pour tous les blocs sauf pour le bloc tolérance aux affects négatifs et au stress.
Le score général se situe en quartile 3 médian.

Annexe XXXII. Lola : Présentation

a. Circonstances de la participation et ressenti face à la recherche :

Nous rencontrons Lola pour un unique entretien dans le logement qui lui a été attribué par l'association et qu'elle partage avec une autre femme.

Lola témoigne de ce qu'elle a vécu avec l'ex-conjoint violent, mais aussi des violences qu'elle a subies et subies encore au sein de l'association.

b. Informations générales

Age	**Entre 26 et 35 ans**
Durée depuis la séparation	Entre 2 et 4 ans
Durée de la relation	7 ans
Durée des violences	Entre 6 et 10 ans
Enfants avec le conjoint	Oui
Score au questionnaire sur les violences subies	67/98
Autres violences rapportées	Mariage arrangé à l'étranger. Elle était isolée car dans un autre pays que le sien. Il a kidnappé un de ses enfants. Il frappait aussi les enfants.
Conclusion sur les violences rapportées	On note des violences psychologiques, économiques, sur la parentalité, verbales, physiques et sexuelles.
Autres violences subies au cours de la vie	Non
Score au CD-Risc	87/100
Conclusion CD-Risc	Les scores sont élevés pour tous les blocs sauf pour le bloc tolérance aux affects négatifs et au stress. Le score général se situe en quartile 3 médian.

c. Récit de vie

i. Enfance et histoire familiale

Lola, fille unique, est née au Kosovo. Ses parents et elle sont partis vivre pendant 6 ans en Allemagne en raison de la guerre dans leur pays. Puis, ils sont ensuite retournés y vivre (§ 585).

ii. Histoire des violences et de la sortie des violences

Lola a été mariée à son ex-mari dans le cadre d'un mariage arrangé, au Kosovo.

Elle a été victime de graves violences physiques (étranglement, coups de poing, coups de ceinture, …), psychologiques, verbales, administratives et sexuelles (viols). Elle a 3 enfants nés en France. L'ex-

conjoint les tapait aussi. L'ex-conjoint a eu 2 mois de prison avec sursis pour le kidnapping de leur fils (pendant 6 mois, alors qu'il n'avait que 2 ans et demi) et pour les violences exercées sur Lola.

Lola a été isolée de sa famille, même par téléphone, dès lors qu'elle est arrivée en France avec son ex-mari (§ 242). Il a également tout fait pour qu'elle ne puisse pas avoir de papiers français et il était marié à deux femmes en même temps.

Le divorce est toujours en cours et l'ex-conjoint a refait sa vie avec une autre femme dans le cadre d'un mariage arrangé. Lola se doute que cette femme est déjà victime de violences conjugales (§ 540).

Pendant longtemps, Lola n'a pas parlé le Français, bien qu'elle soit douée pour les langues, car elle était isolée.

C'est un épisode de violence extrême où Lola a eu peur pour sa vie et celle de ses enfants qui l'a menée à une prise de conscience (§ 488). Elle est allée porter plainte. La police a arrêté l'ex-conjoint au domicile. Deux de ses frères sont venus au domicile pour tenter de convaincre Lola de retirer sa plainte et de leur confier les enfants, mais elle a tenu bon (§ 608).

Lola a été aidée par la Maison des femmes, mais a aussi dû beaucoup se débrouiller malgré sa méconnaissance de la langue française et en étant sans argent. Son père est venu du Kosovo pour l'aider, mais c'est auprès de lui que son plus jeune fils a été kidnappé par son père.

iii. Situation sociale, physique et psychologique après le départ

Lola a fait de nombreuses crises d'épilepsie pendant la relation avec l'ex-conjoint. Elles ont cessé après leur séparation (§ 567), sauf quand une éducatrice lui a annoncé qu'elle n'allait pas pouvoir récupérer son fils tout de suite, après le kidnapping (§ 569).

Lola n'avait pas du tout d'argent quand elle est partie du domicile conjugal et n'ayant pas tous ses papiers, elle n'avait droit à aucune aide. (§ 616)

N'ayant aucune adresse pour recevoir ses courriers et personne ne l'aidant pour cela, Lola s'est rendue à l'église de la ville où elle se trouvait et le curé a accepté de lui fournir une boîte postale à l'église, alors même que Lola est musulmane. (§ 618).

Lola évoque plusieurs fois le fait qu'elle a dû se débrouiller seule, alors qu'elle n'avait pas d'argent, pas même pour nourrir ses enfants. Elle s'est rendue seule au jugement et y a rencontré le jour même son avocat qui ne semblait pas connaître le dossier (§ 624) : « *Pour moi, c'était dans ma tête, il faut que je me débrouille pour me protéger, pour me défendre moi-même. Si je ne le fais pas, je ne vois pas qui va le faire.* » (§ 624), « *C'est à moi à me débrouille, à trouver les solutions pour avancer* » (§ 664). Puis, l'ex-conjoint est venu à la Maison des femmes en se faisant passer pour un oncle de Lola, mais rapidement on s'est aperçu que c'était l'ex-conjoint avec un de ses frères. Estimant la situation trop dangereuse, Lola a été envoyée dans une autre Maison des femmes plus éloignée (§ 624).

Lola a été logée avec une autre femme bénéficiaire de l'association, avec qui cela ne s'est pas bien passé. Lola restait donc enfermée dans sa chambre. La directrice de l'association est venue à plusieurs reprises, mais cela ne se passait pas bien non plus avec elle. Lola exprime sa déception vis-à-vis de la directrice de la Maison des femmes qui la surveillait. Elle estime ne pas avoir été suffisamment aidée pour obtenir des aides financières. (§ 664). Elle ne parle pas de la Maison des femmes, mais de la

« *prison des femmes* » où elle estime que la directrice a pris le relais de son ex-conjoint sur le plan du harcèlement. Puis, elle a été victime de violence psychologiques et physiques par sa colocataire. Elle a dû porter plainte, car elle était couverte de bleus. (§ 664). La Maison des femmes est intervenue pour faire partir la colocataire (§ 674). Elle a ensuite eu des problèmes avec les autres occupantes du logement (§ 676). Et une africaine est arrivée, alors que Lola ne souhaitait pas d'africaine. Non par racisme dit-elle, mais parce que la maîtresse de l'ex-conjoint était africaine (§ 677).

iv. Besoins ressentis

Lola explique à plusieurs reprises que sa priorité est d'être auprès de ses enfants et qu'elle fera tout pour que ses deux fils ne deviennent pas comme leur père (§ 536).

Lola s'est souvent demandé pourquoi elle avait vécu toutes ces violences (non seulement avec son ex-mari, mais aussi au sein de la Maison des femmes). Un jour, elle a demandé à l'ex-mari : *« je demandais le sens à mon ex-mari. Et un jour je dis une chose je veux savoir mais réponds-moi sincèrement. […] j'ai dit : qu'est-ce que je t'ai fait pour mériter tout ce malheur que tu m'as fait, tout cette violence que tu m'as fait ? Juste je veux savoir qu'est-ce que je t'ai fait. Il m'a… il a regardé comme ça autour de lui et il a dit je ne sais pas (silence) je ne sais pas (silence)* » (§ 686).

Lola avait besoin de comprendre (§ 778), mais elle ajoute qu'on obtient rarement les réponses à ses questions en matière de violences subies : « *Je ne peux pas dire, je ne peux pas comprendre. Et mon ex, pourquoi il a fait ça, qu'est-ce qu'il a eu contre moi ? Je ne peux pas. Il y a parfois dans la vie qu'on ne peut pas comprendre tout pour savoir plus. On peut demander, mais est-ce qu'on va avoir les réponses ? Je ne pense pas. Ça veut dire, ça ne sert à rien du tout de se casser la tête à propos de ça* » (§ 782).

Lola évoque son besoin de ne pas être jugée en raison du fait qu'elle a été victime de violences conjugales. Elle est révoltée de se sentir épiée et jugée par la directrice de l'association (§ 702).

Lola explique que ses besoins étaient d'être orientée pour connaître ses droits, pour qu'on lui explique comment faire avec les démarches administratives, savoir où aller, comment s'orienter, afin de pouvoir être autonome ensuite : *« t'expliquer le droit, où trouver le travail, comment faire les démarches. C'est ça l'autonomie. Toi tu donnes les petits clés à côté et c'est elle à avancer, mais pas comme moi. Moi j'ai pas eu de petits clés, j'ai toutes les mauvaises clés depuis que je suis partie* » (§ 722). Elle explique le besoin d'être encadrée par des professionnel.le.s compétent.e.s, sans quoi, on peut partir à la dérive. Elle évoque même des suicides de femmes bénéficiaires de l'association (§ 822).

Lola explique qu'elle n'a posé les mots sur ce qu'elle a vécu qu'après avoir quitté le conjoint violent. Elle dit qu'il a fallu du temps pour accepter son histoire, mais que pour autant, elle ne se sent pas différente des autres (§ 750).

d. Pratiques et ressources pour répondre aux besoins

i. Lecture – Bibliothérapie

Nous n'avons pas relevé de pratique particulière en matière de lecture.

ii. Webothérapie – usage des NTIC

Lola n'a jamais pu faire de recherche sur internet avant la séparation, car elle n'y avait pas accès. Elle n'avait même pas de téléphone portable. Mais après la séparation, elle a fait des recherches sur les

appartements, sur la formation des éducatrices spécialisées, car elle trouvait que celles à qui elle avait affaire n'étaient pas toujours compétentes (§ 810).

Elle n'a pas fait de recherche sur les violences conjugales, car ses rencontres avec d'autres victimes au sein de l'association lui ont permis de comprendre et de poser les mots sur son histoire.

iii. Autres ressources de l'environnement

Lola a voulu porter plainte et la police voulait qu'elle fasse une constatation des blessures, mais Lola a eu peur des représailles. Trois Jours d'ITT ont été prononcés, après une longue attente au commissariat avec ses enfants. Elle a dû « s*e débrouiller toute seule* » (§ 599) notamment parce qu'il n'y avait pas de traducteur et la Police l'a reconduite chez elle (§ 589-599), avant de venir arrêter l'ex-conjoint à leur domicile (§ 606). Le lendemain, il y a eu confrontation au commissariat. Puis, la Police a appelé le 115 pour que Lola et ses enfants puissent avoir un logement d'urgence. C'est la Croix-Rouge qui est venue les chercher et les a conduit à un Motel « *pourri* » (§ 612) avec uniquement des personnes sans papiers. Lola ne faisait que pleurer et ne savait plus quoi faire (§ § 612). C'est là qu'elle a été orientée vers la Maison des femmes où elle a dû se rendre avec ses enfants (§ 614). Elle avait très peur d'être tuée et que ses enfants soient kidnappés (§ 614).

Ses enfants ont attrapé des boutons à cause de punaises de lit au Motel. Elle s'est rendue à l'hôpital, mais ne pouvant pas payer, elle a été adressée à une assistante sociale. Celle-ci l'a aidée pour payer les frais médicaux, mais lui a dit aussi de ne pas mettre les enfants à l'école, car le conjoint serait informé de sa nouvelle adresse. Mais après un mois, voyant que la rentrée approchait, elle s'est rendue à la Mairie qui lui a dit que ce ne serait pas du tout le cas. (§ 620).

iv. Des ressources au service de la compréhension du traumatisme

Lola a rapidement été prise en charge par la Maison des femmes qui lui a proposé un logement partagé avec d'autres femmes victimes de violences. (§ 614). Elle a pu raconter son histoire aux éducatrices et auprès d'autres femmes victimes (parfois encore avec le conjoint). Elle a été aidée sur le plan juridique pour obtenir l'aide juridictionnelle, notamment (§ 614). Mais Lola regrette que l'accompagnement de l'association ne soit pas à la hauteur des besoins. Elle s'interroge quant à la formation des éducatrices spécialisées (§ 706).

Au sein de la Maison des femmes, lors de groupes de parole pendant deux ans (§ 536), Lola a pu prendre conscience que les violences conjugales sont un phénomène social : « *Comme je suis aussi avec la Maison des femmes et tout, si on prend 10 femmes qui ont été victimes de violences, on les place autour d'une table, on tourne, chacune explique comment il était, comment il a fait, on va constater qu'il y a 10 femmes et 1 homme. C'est comme si on était toutes les 10 mariées avec le même homme* » (§ 532). Elle ajoute que les violences peuvent être multiples et variées, mais qu'au bout du compte les femmes ont l'impression d'avoir vécu la même chose les unes les autres (§ 831). Lola a eu beaucoup de peine pour elle et pour les autres femmes en découvrant leur histoire : « *Une femme ne mérite pas être tapée ou étranglée ou avec le visage de bleus ou de sang au bout, avec les couteaux, coupée dans le visage ou quelque chose de pire comme ça. Ça, ça m'a fait mal* » (§ 849).

Lola n'a pas vu de psychologue, mais a vu les éducatrices de la Maison des femmes. (§ 555). C'est d'ailleurs une des éducatrices de la Maison des femmes qui a redonné espoir à Lola : « *ils ont changé l'éducatrice et c'est elle qui m'a dit pour l'appartement. C'est elle qui m'a donné espoir que ça peut changer (silence). Et dès qu'elle m'a connue elle m'a… vue comment je parle comment je dis comment*

je…, elle m'a dit franchement [Lola], toi, tu n'as rien à faire ici » (§ 689), « *Audrey, je l'adore beaucoup. C'est une femme qui, elle est cool. Elle te juge pas. Elle te… elle t'essaye pas influen… euh… manipule* » (§ 694). Lola regrette que toutes les éducatrices spécialisées de l'association ne soient pas comme Audrey. Lola se dit que si elle était à la place d'une éducatrice spécialisée, elle aimerait pouvoir se dire qu'elle a aidé des gens à devenir autonomes et forts : « *des gens quand vous voyez qu'ils ont réussi. C'est ça la fierté. Quand tu vois que tu as accompagné une femme, et elle est devenue autonome, elle a récupéré ses droits, elle est la forte, ça, c'est ton fierté comme une éducatrice. Là, tu te dis : « franchement, j'ai travaillé comme une folle, mais elle y est arrivée, et moi je suis fière de ça ». Ça, c'est quelque chose bien* » (§ 734).

e. Apprenance

i. Scolarité

Nous n'avons pas beaucoup d'informations concernant la scolarité de Lola.

ii. Reprise d'études

Lola suit actuellement une formation qu'elle est sur le point de terminer : un CAP vente. (§ 897).

iii. Rapport au savoir

Elle n'évoque pas d'appétence particulière pour l'apprentissage.

iv. Profession

Avant d'arriver en France, Lola était formatrice en allemand. Elle animait aussi des cours pour les enfants. Elle était également bénévole à la Croix-Rouge (§ 897).

v. Pratiques culturelles/ loisirs

Lola aime particulièrement la musique, la danse, le cinéma, aller au restaurant et cuisiner (§ 909-915).

f. Résilience – Rapport à soi et aux autres

Dans son rapport à elle-même, Lola estime que les choses difficiles qu'elle a vécues l'ont rendue plus forte : « *J'ai vécu beaucoup de choses dans la vie qui je pense on m'a donné aussi la force pour continuer » (§ 684).* Elle explique qu'elle n'a rien oublié des violences dont elle a été victime, mais qu'elle a appris à vivre avec : *« Je peux jamais oublier ça mais je vis pas avec* » (§ 684).

Lola ajoute qu'elle se sent comme les autres femmes, même si elle a été victime de violences conjugales (§ 694-698), car elle estime que chacun et chacune a vécu des choses particulières dans sa vie et que cela ne fait pas de nous des personnes « *malades psychiquement* » (§ 702). Elle trouve inacceptable le fait d'être jugée en raison du fait qu'elle a été victime de violences conjugales : « *à cause de ça, nous, on va être pas bien ou nous va être jugées par les autres gens. Mais ça il faut arrêter tout de suite ! Moi je trouve ça inacceptable !* » (§ 702).

Lola rappelle qu'elle n'oubliera jamais ce qu'elle a vécu, mais que pour autant, elle ne vit pas avec cela tous les jours, car cela lui gâcherait la vie. Elle pense aussi qu'il faut se souvenir du passé pour en tirer leçon et ne plus être à nouveau victime de violences, comme c'est le cas pour certaines femmes : *« Mais je ne vis pas avec ça. Il ne faut pas vivre avec quelque chose mauvaise parce que si on vit avec ça, moi je pense qu'on va souffrir toute notre vie. Nous va pas avancer, et nous va pas être capable pour avoir ou être comme nous étions avant* » (§ 758). Lola ajoute que l'on ne changera pas le passé mais qu'il faut écrire l'avenir : « *l'histoire il est écrit et il faut écrire l'avenir* » (§ 849).

Lola confie que malgré tous les malheurs qu'elle a pu rencontrer, elle n'a jamais baissé les bras : *« je ne baisse jamais mes bras. J'avance malgré que je suis fatiguée* » (§ 782). Elle ajoute qu'elle se sent fière d'elle : « *Mais je pense avec tout mon expérience que je veux et tout le malheur que j'ai subi. Et tous les peurs que j'ai eues. Franchement je préfère être fière de moi que je suis encore en bonne raison. C'est ça, bonne raison. […] moi je m'accepte comme je suis* » (§ 897). Lola se sent en échec, mais elle ne baisse pas les bras pour autant : « *J'ai réfléchi tous les solutions ça va être encore un échec mais je m'en fou allez (rire) je continue, c'est ça la vie* » (§ 938).

Lola a pris conscience que tout le monde pouvait être un jour victime de violences conjugales : *« Ça peut arriver à tout le monde. On ne sait pas l'avenir, mais c'est mieux de se protéger et réagir tout de suite* » (§ 766).

Lola a rencontré quelqu'un depuis 3 ans, mais elle refuse d'aller vivre avec lui, car elle veut un logement pour elle et ses enfants dont elle n'aura pas à partir dans le cas d'une séparation (§ 1145).

g. Usages des nouvelles compétences acquises : engagement, réorientation professionnelle, don et contre-don.

Lola était déjà bénévole dans son pays, car elle aime aider les gens : « *et aussi bénévolat en croix rouge. Parce que moi j'adore aider les gens. J'adore aider et conseiller et aussi accepter de donner le courage d'avancer* » (§ 897). Elle ajoute plus tard qu'elle aime parler, écouter et aider les autres : « *parler avec les gens. Ecouter les gens. Ecouter les gens je sais pas pourquoi ça… écouter, aider* » (§ 915).

Pour Lola, il est important d'être dans l'empathie : « *il faut apprendre vraiment dans la vie. […] il faut s'adapter dans une autre situation pour comprendre vraiment bien. Mais il faut pas comprendre juste dans les apparences, mais dans le cœur et dans les pensées* » (§ 1414).

Lola aimerait bien écrire un livre sur ce qu'elle a vécu : « *Et moi, je me dis : j'aimerais bien écrire un livre, expliquer les choses* » (§ 1450).

h. Conclusion : profil apprenant et résilient

Lola a ressenti le besoin de comprendre ce qu'il lui était arrivé, de comprendre le sens de tout cela. Elle a pu poser les mots sur les violences conjugales dont elle a été victimes après la séparation, notamment grâce au groupe de parole auquel elle a participé et qui lui a fait prendre conscience de l'ampleur du phénomène des violences conjugales et des similitudes présentes chez tous les conjoints violents. Nous n'avons pas relevé de pratiques d'apprentissages autonomes en relation avec la compréhension du traumatisme, ni lecture, ni recherche sur internet. Pour autant, il y a eu des apprentissages en milieu plus formel. Nous relevons les signes d'une résilience, mais pas d'apprenance durable, bien que Lola ait repris des études.

Emergence ou continuum d'apprenance ?	**Nous n'avons pas relevé d'apprenance forte, ni avant, ni pendant, ni après les violences conjugales.**
Durabilité de l'apprenance	Nous n'avons pas relevé de verbatim permettant de valider ou d'invalider cette hypothèse chez Lola.
Apprenance thématique ou généralisée ?	Nous ne sommes pas sûre qu'il faille parler d'apprenance chez Lola.

Autodirection des apprentissages ?	Les apprentissages réalisés sont plutôt hétérodirigés.
Quelles situations d'apprentissage ?	Lola a appris au sein de l'association, plus particulièrement au sein du groupe de parole.
Quel apport de l'apprenance à la résilience	On ne peut pas parler ici d'apprenance. Pourtant, Lola semble bel et bien résiliente. Elle a donc mobilisé d'autres ressources de la résilience que l'apprenance pour s'inscrire dans ce parcours de résilience.

Annexe XXXIII. Marie : Résultats questionnaire sur les violences subies

Age	Entre 56 et 65 ans
Durée depuis la séparation	Entre 2 et 4 ans
Durée de la relation	42 ans
Durée des violences	Plus de 20 ans
Enfants avec le conjoint violent	OUI

Violences psychologiques		**Violences Economiques**		**Violences sur la parentalité**		**Violences verbales**		**Violences physiques**		**Violences sexuelles**	
Item 5 (/4) *(Contrôle des relations sociales*)		Item 13 (/4)	0	Item 14 (/4)	0	Item 16 (/5)	4	Item 17 (/5)	4	Item 24 (/5) *(Viol conjugal)*	4
Item 6 (/4) *(Contrôle des relations sociales)*				Item 15 (/4)	0			Item 18 (/5)	4	Item 25 (/5) *(Agression sexuelle)*	4
Item 7 (/4) *(Dévalorisation)*	3							Item 22 (/5) *(Avec arme)*	0		
Item 8 (/4) *(Dévalorisation)*	4							Item 23 (/5) *(Tentative de meurtre)*	1		
Item 9 (/4) *(Contrôle de l'apparence)*	0										
Item 10 (/4) *(Humiliation)*	4										
Item 10 Bis (/4) *(Humiliation devant autrui)*	0										
Item 11 (/4) *(Contrôle des relations sociales)*											
Item 12 (/4) *(Contrôle de la communication dans le couple)*	3										
Item 19 (/5) *(Mise à la rue)*	3										
Item 20 (/5) *(Chantage affectif)*	0										

Item 21 (/5) *(Menaces de mort)*											
Total bloc /51	**17**	**Total bloc /4**	**0**	**Total bloc /8**	**0**	**Total bloc / 5**	**4**	**Bloc /20**	**9**	**Total bloc /10**	**8**
Total général /98	**38**										

Autres violences rapportées lors de l'entretien :
Isolement lié au métier pendant 10 ans.
Il bloquait la voiture de Marie avec la sienne pour qu'elle ne puisse pas partir.

Conclusion sur les violences rapportées :
On note des violences psychologiques, verbales, physiques et sexuelles.

Dépôt de plainte	OUI	1 plainte et 2 mains courantes
Suite judiciaire	OUI	
Condamnation	NON	Un simple rappel à la loi
Psychothérapie	OUI	
Psychothérapie encore en cours	OUI	
Prise de somnifères	NON	
Prise de somnifères en cours	NON	
Prise d'antidépresseurs	OUI	
Prise d'antidépresseurs en cours	NON	
Autres violences subies au cours de la vie	NON	

Annexe XXXIV. Marie : Résultats échelle de résilience CD-Risc

Compétences personnelles / Persistance / Ténacité		Tolérance aux affects négatifs et au stress		Acceptation du changement / Relations sécures		Contrôle / sens		Spiritualité	
Item 10	4	Item 6	3	Item 1	3	Item 13	4	Item 3	2
Item11	4	Item 7	4	Item 2	4	Item 21	3	Item 9	3
Item 12	4	Item 14	2	Item 4	4	Item 22	4		
Item 16	4	Item 15	4	Item 5	4				
Item 17	4	Item 18	1	Item 8	4				
Item 23	2	Item 19	3						
Item 24	4	Item 20	3						
Item 25	4								
Total bloc /32	30	Total bloc /28	20	Total bloc /20	19	Total bloc / 12	11	Total bloc /8	5
Total général /100	85								

Conclusion : Nous retrouvons majoritairement des scores élevés. La plus grande faiblesse dans la spiritualité puis dans la tolérance aux affects négatifs et au stress.
Le score général est en quartile 3 inférieur.

Annexe XXXV. Marie : Présentation

a. Circonstances de la participation et ressenti face à la recherche :

Nous avons rencontré Marie pour un entretien au sein de l'association.

Marie indique qu'elle témoigne pour contribuer à faire avancer les choses : « *si j'ai pu contribuer à une petite goutte d'eau* » (§ 1223).

b. Informations générales

Age	**Entre 56 et 65 ans**
Durée depuis la séparation	Entre 2 et 4 ans
Durée de la relation	42 ans
Durée des violences	Plus de 20 ans
Enfants avec le conjoint	Oui
Score au questionnaire sur les violences subies	38/98
Autres violences rapportées	Isolement lié au métier pendant 10 ans. Il bloquait la voiture de Marie avec la sienne pour qu'elle ne puisse pas partir.
Conclusion sur les violences rapportées	On note des violences psychologiques, verbales, physiques et sexuelles.
Autres violences subies au cours de la vie	Non
Score au CD-Risc	85/100
Conclusion CD-Risc	Nous retrouvons majoritairement des scores élevés. La plus grande faiblesse dans la spiritualité puis dans la tolérance aux affects négatifs et au stress. Le score général est en quartile 3 inférieur.

c. Récit de vie

i. Enfance et histoire familiale

Marie est issue d'une fratrie de six enfants (cinq filles et un garçon). Leur père qui avait été un enfant placé en orphelinat régnait en maître, mais n'était pas violent (§ 696-698). Il a cherché à inculquer de bonnes valeurs à ses enfants pour qu'il et elles aient une meilleure vie que celle qu'il avait connue. La mère de Marie était mère au foyer. Son père a travaillé à la ferme, sur des bateaux, aux écluses. Aucun de ses parents n'a fait d'études (§ 917-929).

ii. Histoire des violences et de la sortie des violences

Marie a connu 42 ans de relation avec l'ex-conjoint violent, dont 10 ans isolés sur un bateau de transport, sur lequel il n'y avait pas le téléphone. Les violences ont commencé assez rapidement avec des bousculades quand elle était enceinte. Il lui a ensuite donné des coups de poings. Il l'empêchait de partir en bloquant sa voiture. Marie et les enfants devaient se taire à table. Il se montrait charmant en

société et exécrable dans le privé avec sa famille (§ 306). Il faisait constamment des reproches à Marie, la rabaissait, etc. L'opinion de Marie ne comptait pas. Il régnait en maître. Il faisait du chantage affectif à leurs deux enfants, mais ce n'est qu'adultes qu'ils en ont parlé à leur mère. Il y avait un tabou autour des violences exercées par le père. Les enfants de Marie et Marie ne parlaient pas de tout cela. Elle reconnait aujourd'hui qu'ils ont été isolés et que cela a été leur « *grand tort* » (§ 457). Il pouvait être violent à n'importe quel moment, même quand Marie lisait tranquillement sur son lit, il venait lui taper la tête contre le mur (§ 485). Il pouvait aussi « *la tripoter* » sans son consentement (§ 485). Régulièrement, il l'empêchait de dormir. Si lui ne dormait pas, il n'entendait pas qu'elle puisse dormir, alors il la réveillait avec des coups de coude. A la piscine, il la « *tripotait* », même devant leur petite-fille. Il la violait aussi régulièrement (§ 587-589).

Les périodes de violences étaient « *aléatoires* » et les périodes de répit les plus longues pouvaient durer 2-3 mois (§ 509-511).

Les premières années, sur le bateau, isolés, il la frappait partout et Marie avait des bleus au visage, mais quand ils se sont sédentarisés et qu'ils voyaient davantage de monde, il s'est mis à viser le crâne pour que cela ne se voit pas (§ 316).

Même à son amie qu'elle s'est faite pendant sa retraite, Marie n'avait rien dit des violences qu'elle subissait, car elle avait « *honte* » (§ 310). Elle lui en a parlé en 2013, après avoir déposé une main courante.

En 2015, Marie a déposé plainte, car elle avait peur de finir par mourir sous les coups : « *Et donc, en 2015, par contre, là, j'ai déposé plainte, j'ai demandé le divorce, parce que je me suis dit « un jour pas fait comme un autre, il va me laisser sur le carreau », mais surtout que c'était pour des futilités, mais des trucs, mais qui n'ont pas de sens* » (§ 310).

Quand les coups sont revenus après l'euthanasie de deux de leurs chiens, Marie n'a pas hésité et a appelé les gendarmes qui sont venus à leur domicile, mais l'ex-conjoint avait pris la fuite (§ 316). Elle a appelé son fils pour lui apprendre que l'ex-conjoint « *avait remis ça* », a rassemblé quelques affaires et est partie une nuit chez son fils (§ 318).

Elle s'est rendue à l'hôpital pour faire constater ses blessures. Elle a fait prendre des photos. Marie indique qu'elle était « *vraiment décidée* » (§ 318). L'ex-conjoint, en la frappant, avait dû se cogner la main et il en a profité pour faire constater ses blessures à l'hôpital et porter plainte contre Marie (§ 320). Elle était entre temps revenue au domicile car l'ex-mari devait se faire opérer. Dans le même temps, elle préparait sa fuite et elle avait prévu de partir avec le camping-car. Quand l'ex-conjoint a commencé à comprendre, il a frappé Marie et a menacé de mettre le feu au camping-car. C'est alors que Marie a sauté dans sa voiture et s'est enfuie. Elle s'est cachée au cimetière, a appelé les gendarmes et le 112 (§ 320). Puis, elle s'est enfuie avec le camping-car, tout en étant terrorisée à l'idée qu'il la retrouve : *« Mais, là, non, non, je serais restée à la maison, là, oh, là, il m'envoyait vraiment à l'hosto, ou peut-être pire, parce que je sais pas* » (§ 320).

Le jugement suite à la plainte de Marie a été rendu et comme il a été considéré que c'était une première plainte, l'ex-conjoint n'a reçu aucune sanction (§ 629).

Les enfants ont été très rarement témoins des violences que subissait Marie, mais une fois le fils s'est sauvé après avoir tenté de s'interposer entre son père et Marie (§ 322). Même encore maintenant, l'ex-conjoint tente de discréditer Marie aux yeux de leurs enfants et petits-enfants (§ 669).

Marie explique que pendant longtemps, elle a espéré que les violences cessent : « *on se voile la face aussi et puis on se dit « oh, un jour, il arrêtera, il y aura pas de prochaine fois* » (§ 724). Elle indique que le déclic est venu de plusieurs facteurs : le fait qu'elle apprenne qu'il avait une maîtresse, alors qu'elle n'aurait jamais pu imaginer qu'il puisse en avoir une (notamment en raison de son manque d'hygiène corporelle) (§ 722) et qu'à la suite de cette révélation où elle a demandé à ce qu'ils fassent un break, non seulement il a refusé la séparation, mais en plus il lui imposait des rapports sexuels sous la contrainte. Marie était donc régulièrement violée par le mari (§ 724). Marie ajoute qu'elle n'a jamais parlé de cela, pas même aux gendarmes et que déposer plainte était déjà très difficile (§ 726), car elle avait honte, elle se sentait sale et c'était sa parole contre celle de l'ex-conjoint. Elle craignait qu'on ne la croie pas. Et puis, elle s'est rendu compte qu'il était capable de lui mentir en jurant sur la tête de leurs petites-filles. Elle a compris que rien ne le retenait quand il l'a à nouveau frappée, alors qu'elle avait menacé d'en parler à leurs petites-filles s'il le faisait. (§ 728).

iii. Situation sociale, physique et psychologique après le départ

Marie a fait une dépression en 1990 et c'est cyclique depuis.

Après la séparation, Marie a vécu dans le camping-car, en s'éloignant le plus possible et en ne révélant son lieu de stationnement à personne, de peur que l'ex-conjoint ne la retrouve. : « *j'étais morte de trouille* » (§ 769) dit-elle. Le fait de vivre au jour le jour, de ne rien pouvoir anticiper a été quelque chose de difficile pour Marie (§ 714). Elle est partie avec 800 euros en poche. Il a fallu du temps avant que sa retraite soit versée sur un autre compte. Elle a donc dû faire très attention et elle ne voulait pas demander d'aide à ses enfants (§ 734). Seule, loin de tout le monde, Marie pleurait beaucoup (§ 747) et se sentait perdue, dans « *l'expectative* » (§ 751).

iv. Besoins ressentis

Quand Marie était avec l'ex-conjoint, elle ressentait le besoin d'avoir la paix : « *moi, dans tout ça, j'ai appris la solitude. J'aimais bien que l'on me fiche la paix, j'étais bien dans mon petit monde. Et quand vraiment ça n'allait pas, je rêvais d'une île déserte* » (§ 308). Marie a aussi ressenti le besoin de pouvoir parler à quelqu'un, car elle était très isolée (§ 743).

Elle explique qu'avec le temps, elle se pose de nouvelles questions et qu'elle a ses réponses, mais que ce ne sont pas forcément les bonnes et qu'elle a donc besoin de pouvoir en parler à des professionnelles pour avoir le bon raisonnement : « *Oui, parce que bon, ça m'aide surtout, parce qu'au fur et à mesure, je me pose d'autres questions et donc, j'ai pas forcément les réponses et j'hésite et donc, voilà, je trouve de l'aide pour m'éclairer, parce que moi, j'ai mes réponses à moi, mais c'est pas forcément le bon raisonnement* » (§ 767). Elle avait aussi besoin de conseils pour trouver un logement, pour se reconstruire (§ 769).

Marie explique qu'elle avait besoin de voir des gens, d'échanger, de rire. Ses cours de gym, ses balades au village où elle pouvait rencontrer des gens étaient sa « *bouffée d'oxygène* » (§ 773). Elle avait besoin d'être libre et elle se sent revalorisée maintenant que c'est le cas (§ 889).

d. Pratiques et ressources pour répondre aux besoins

i. Lecture – Bibliothérapie

Marie dit spontanément aimer la lecture (§ 308). Avec son amie, elles aiment se raconter ce qu'elles lisent : « *On parlait de ce qu'on était en train de lire, on s'échangeait les livres* » (§ 775). Marie a aimé lire les histoires courtes de Pierre Bellemarre, les romans de Mary Higgins Clark, puis des romans portant sur des histoires de vie, des histoires vraies, quand elle était abonnée chez France Loisirs (§ 777).

Marie indique avoir toujours aimé lire : « *quand j'ai fait mes débuts dans les lectures, parce que, bon, quand j'étais adolescente, j'ai toujours aimé lire* » (§ 783), « *c'est pour ça que j'ai toujours aimé lire, toujours, toujours* » (§ 785). Elle ajoute qu'elle a toujours aimé apprendre et qu'on apprend bien avec les livres : « *J'ai toujours aimé ça. Et justement, par la lecture, on apprend beaucoup de choses* » (§ 817).

Marie indique n'avoir jamais rien lu sur les violences conjugales pendant la relation avec l'ex-conjoint violent (§ 781). Elle s'est mise à en lire récemment sur les conseils d'Annie, la psychologue de l'association (§ 789-791). Ces lectures lui ont permis de mieux connaître le phénomène des violences conjugales et les différentes formes qu'elles peuvent prendre. Marie a lu aussi des histoires de vie de femmes qui sont passées à l'acte en tuant leur mari violent (§ 799). Ces lectures ont également eu un impact important pour la faire se sentir moins seule et pour déculpabiliser : « *ça m'a élargi l'esprit et quelque part, on se sent moins isolée, quelque part et c'est de là qu'on se dit, parce que vous savez, à force de vous répéter que vous êtes en cause, que c'est de votre faute, vous le croyez réellement et à chaque fois, vous vous remettez en question et vous essayez de trouver des solutions, en vous disant « mais qu'est-ce que je pourrais faire pour", parce que tellement vous êtes persuadée que c'est de votre faute* » (§ 793). Marie explique que ce qu'elle a appris de ces lectures sur les violences conjugales, c'est qu'il faut partir dès le départ, car les hommes violents ne changent jamais : « *Quand on a affaire à une personne comme ça dès le départ, il ne faut pas rester, ça ne sert strictement à rien, parce qu'ils ne changeront jamais* » (§ 809). Marie ajoute qu'elle a pu lire que certains hommes demandent pardon, puis recommencent, mais que son ex-mari, quant à lui, n'a jamais demandé pardon. Quand elle pleurait, il lui disait : « *t'as raison, pleure, tu pisseras moins* » (§ 811). Elle a lu aussi que nombre de victimes de violences conjugales sombraient dans l'alcoolisme pour oublier. Elle retire une certaine fierté de ne pas avoir sombré malgré tout ce que l'ex-conjoint lui a fait subir (§ 1215).

Marie confie que souvent, le soir, elle aimerait avoir quelqu'un à qui parler, mais étant seule, elle va sur internet ou lit un livre : « *il y a des fois, bah, j'aimerais bien parler le soir, parce que bon, des fois, c'est long le soir, bon. C'est là que je vais sur internet ou que je lis ou que voilà, je m'occupe l'esprit et puis voilà* » (§ 1219).

ii. Webothérapie – usage des NTIC

Marie mentionne le fait qu'elle s'est acheté un Ipad, pendant la relation, pour pouvoir accéder à Internet (§ 817)., car l'ex-conjoint monopolisait l'ordinateur et qu'elle n'y avait donc jamais accès. Elle indique y trouver plein de choses intéressantes : « *on trouve plein de choses intéressantes là-dessus, plein plein, même encore à l'heure actuelle* » (§ 819). Elle aime y surfer de site en site : « *Oui, parce que des fois, on va sur un site et puis au fur et à mesure de nos recherches, on atterrit sur quelque chose qui n'a rien à voir avec le départ* » (§ 821). Elle fait des recherches selon son « *état d'âme* » : « *c'est par rapport à mon état d'âme aussi et puis, ça dépend. Il y a des fois, je me dis « ah, tiens, si j'allais voir là-*

dessus » » (§ 825). Elle a consulté des sites sur les violences conjugales et plus récemment sur les critères pour divorcer (§ 827).

Marie a consulté des forums sur internet où des femmes évoquent ce qu'elles subissent en termes de violences conjugales. Elle s'est rendu compte de la diversité des types de violences (§ 835).

iii. Autres ressources de l'environnement

Parmi les ressources mobilisées, il y a notamment les gendarmes, l'hôpital, le 112 (§ 320).

Marie a tenté de déposer plainte quand elle était encore jeune en débarquant du bateau. Son beau-frère est allé la chercher pour aller déposer une plainte, mais le policier l'en a dissuadée en prétextant que le plus important était de préserver la famille pour les enfants. Après quoi, quand il a appris qu'elle s'était rendue au commissariat, il lui a dit que si elle recommençait il la tuerait. Elle a donc eu peur des représailles sur elle et sa famille (§ 298).

Marie insiste sur le fait que ce qui l'a beaucoup aidée, c'est d'avoir un nouveau logement et d'avoir été aidée par ses amies et son fils. On lui a fourni du soutien, des meubles, des vêtements : *« je me suis sentie soulevée, propulsée, j'avais du monde derrière moi* » (§ 1200). Elle indique que pour les femmes victimes de violences conjugales, il est très difficile de se reconstruire seule. Elle a lu des livres qui lui ont permis de le constater : « *Voyez, on passe à autre chose, que quand on est tout seul, c'est plus dur et ça, c'est aussi par rapport à ce que j'ai lu : des personnes qui ont eu beaucoup de mal et qui n'ont pas réussi à se reconstruire aussi, à cause de ça et qui un jour où l'autre mettent fin à leur vie, parce que, ils arrivent pas à sortir, ils sont dans une mélasse et ils sont attirés par le fond et ils n'y arrivent pas* » (§ 1208)

iv. Des ressources au service de la compréhension du traumatisme

Son amie s'est rendu compte du comportement étrange de l'ex-conjoint avec Marie lors de l'enterrement de sa mère (§ 310). Alors, Marie lui a tout dit en 2013 et quand elle a déposé plainte, son amie l'a félicitée : « *elle m'a dit « je te félicite, je suis contente pour toi, parce que tu es courageuse. Tu as enfin franchi le pas »* » (§ 667).

Marie voit la psychologue de l'association, Annie depuis 2015, mais elle connait l'association depuis 2013 et cela lui a fait « *énormément de bien* », dit-elle (§ 649).

La Maison des femmes l'a accompagnée dans sa recherche de logement, car elle était partie vivre loin avec le camping-car. Elle a également été aidée pour trouver un avocat (§ 657). Dès 2013, cela lui avait fait du bien de pouvoir parler de ce qu'elle vivait, parce qu'elle n'en parlait pas auparavant. Même sa famille n'était pas au courant : *« Mais, c'est vrai que l'on avait été de bon conseil avec moi, parce que, bon, dans ces cas-là, c'est vrai qu'on est perdu, surtout après tant d'années. Et puis, le fait d'en parler à très très peu de personnes, forcément, parce que même dans ma famille, personne ne savait rien* » (§ 663).

Les éducatrices spécialisées ont beaucoup aidé Marie : « *Ça m'a redonné confiance en moi. Ça m'a menée sur la voie de la guérison, dans le sens où, même encore avec Lucie, elle me dit « mais, vous avez pas à vous justifier ». Bah, c'est plus fort que moi, quand je parle, bah, ça revient. C'est voilà, c'est tellement ancré en moi que. Elle me dit « mais, vous n'avez pas à me prouver que, il y a aucun problème », mais voilà, ça revient, ça revient* » (§ 730). Elle explique qu'au sein de l'association, elle a appris à voir les choses plus clairement : « *Et puis, ils nous aident à voir clair en nous. On voit les choses*

d'une autre façon, pour reconstruire » (§ 734). On l'a aussi aidée à renouer avec sa fille, car du fait des non-dits, de la manipulation exercée par le père, Marie et sa fille s'étaient éloignées et Marie en voulait à sa fille d'avoir eu des mots très durs envers elle (§ 738).

Les éducatrices spécialisées et la psychologue de l'association ont également encouragée Marie à prendre soin d'elle : à aller chez le coiffeur, à se teindre les cheveux, à porter des lentilles (§ 740), afin de regagner en estime d'elle-même. Marie ajoute que l'association l'a beaucoup aidée : « *moi, je ne savais pas et voyez, déjà ça, c'est énorme, parce que là, on vous guide. Ah bah, oui, hein, on vous guide, on vous aide, ahhh, ils se plient en quatre pour nous, pour nous aider à nous sortir de là, parce qu'on ne se rend même pas compte à quel point on peut être dans notre bulle* » (§ 875). A l'association, on a dit à Marie qu'elle était courageuse. Marie pensait seulement avoir sauvé sa peau, elle ne se pensait pas courageuse (§ 877).

Marie n'a pas encore pu participer à un groupe de parole, mais on lui a proposé et elle souhaite le faire car elle en attend de savoir comment d'autres femmes ont réagi face aux violences : « *Surtout la façon dont, bah, parce que c'est pas l'acte, l'acte voilà, mais c'est la façon dont les gens réagissent, comment elles ont fait, ce qu'elles ont pensé, si elles ont mis longtemps à s'en apercevoir* » (§ 803). Elle pense que rencontrer d'autres femmes qui ont vécu les choses comme elle pourrait lui apporter de la force : « *Peut-être de la force, dans le sens où on a vécu les mêmes choses et on s'en est tous sorti. Parce que, malheureusement, encore à l'heure d'aujourd'hui, il y en a combien qui ne s'en sortent pas ?* » (§ 905).

En apprenant des choses sur les violences conjugales, via l'association, ses lectures d'ouvrages et ses recherches sur internet, Marie a compris que c'était l'ex-conjoint qui était anormal et non elle : « *Bah, déjà par rapport aux personnes que j'ai rencontrées ici, je me suis rendu compte que c'était moi qui étais normale et que c'était lui, qui était anormal* » (§ 837).

e. Apprenance

i. Scolarité

Marie avait entamé un CAP en comptabilité, quand elle était jeune, mais voyant que ses sœurs travaillaient et étaient indépendantes, elle a voulu travailler dès l'âge de 16 ans (§ 704).

ii. Rapport au savoir

Marie évoque une amie avec qui elle avait de nombreux points communs relatifs à ses loisirs dont la lecture et son rapport au savoir : « *Nous avons beaucoup de points en commun, disons que nous faisons beaucoup de choses par nous-mêmes, aussi bien de la peinture, que du ciment, voilà, on bricole, on taille, on rogne, enfin, bon, voilà, on aime la lecture ; quand on va dans un endroit, on aime bien visiter, savoir, connaître les choses, plein, plein de choses comme ça qu'on avait en commun et c'est petit à petit qu'on s'est découvertes* » (§ 308). Marie ajoute, comme nous l'avons vu précédemment, qu'elle a toujours aimé apprendre, notamment par la lecture : « *J'ai toujours aimé ça. Et justement, par la lecture, on apprend beaucoup de choses* ».

iii. Profession

Elle a travaillé à l'usine avant son mariage. Après dix ans à travailler sur un bateau de marchandises, elle a fait beaucoup de petits boulots, des remplacements (§ 296), elle a travaillé chez un fleuriste et puis elle a fait le ménage à l'hôpital. Après plusieurs années au sein de l'hôpital, elle a demandé à ce

que lui soit financée la formation d'aide-soignante. Elle a suivi la formation et a été diplômée à l'âge de 39 ans (§ 353-355, 706).

iv. Pratiques culturelles et loisirs

Marie aime visiter de nouveaux lieux, bricoler, lire (§ 308). Elle aime aussi aller au cinéma (§ 773).

Elle s'était aussi inscrite à une heure de gym par semaine (§ 773). Elle faisait de temps en temps de la randonnée nocturne, quand le conjoint n'était pas là (§ 853). Elle a repris récemment la gym, car cela lui manquait. Ce n'est pas tant la gym en soi qui lui manquait, mais c'était de voir du monde, d'être dans une bonne ambiance de camaraderie. Elle se rend compte de ce à côté de quoi elle est passée toute sa vie, car elle était isolée par l'ex-conjoint (§ 853).

f. Résilience – Rapport à soi et aux autres

Marie explique qu'au début, à chaque fois qu'elle se rendait à l'association, elle pleurait et qu'encore maintenant il peut lui arriver d'avoir la larme à l'œil, mais beaucoup moins. Elle se rend compte qu'elle va mieux, mais que pour cela, elle se fixe des objectifs pour avancer : « *c'est pour ça que, même moi, je trouve que j'ai bien bien avancé. Mais pour ça, je me fixe des jalons, comme je vous disais tout à l'heure et c'est ce qui me permet d'avancer* » (§ 841). Elle poursuit plus loin en disant qu'elle n'est plus dans la reconstruction, mais dans la construction de sa nouvelle vie : « *l'étape d'après, je disais, je me reconstruis et l'étape d'après, je ne me reconstruis pas, je me construis et je leur ai dit « là, maintenant, pour moi, reconstruire, veut dire [que] tout [était] écroulé et [qu'il faut] refaire. Que moi, non, je ne suis plus du tout là, je suis ailleurs et je construis* » (§ 861). Marie estime qu'elle a fait le plus gros du travail dans sa reconstruction : « *J'ai plus de chemin accompli qui est derrière moi que devant* » (§ 911). Elle ajoute que les prochains projets sont notamment d'avoir une maison, un jardin, mais que pour cela, elle doit attendre que le divorce soit prononcé (§ 911).

Dans son rapport à elle-même, Marie indique qu'elle a du respect pour elle-même à présent (§ 859) : « *Voilà, et des fois je me fais des compliments (rire), voilà, alors qu'avant, je me dénigrais totalement* » (§ 861). Marie a également le sentiment d'avoir développé « *un sixième sens* », une forme d'intuition qui lui a sans doute sauvé la vie (§ 716).

Dans son rapport aux autres, Marie explique qu'avant elle était muselée et emprisonnée et que maintenant, elle est libre et notamment libre d'aider les autres : *« maintenant, si je peux prêter aide à quelqu'un d'une manière ou d'une autre, je suis libre et je fais* » (§ 869). Elle explique qu'elle a aidé une dame de la gym à aller faire ses courses car le mari est hospitalisé et elle est heureuse d'avoir pu l'aider : « *Je le fais pour que la personne soit contente, voilà, qu'il y ait de la joie, du soleil dans son sœur quand elle traverse un mauvais moment. Voyez ce que je veux dire ? Si rien que pour ça, avec le peu, bon je ne dis pas que je suis une spécialiste, loin de là, mais si ça simplement, ça a pu lui apporter un petit peu de baume au cœur, parce que moi, ça ne m'a rien couté* » (§ 1208).

Marie pense qu'à certains moments de sa vie, une personne décédée de sa famille l'a aidée, pourtant elle n'est pas croyante, mais à un moment où elle a pensé à se suicider, elle s'est sentie retenue. Elle s'imagine une sorte de présence qui malgré tout veille sur elle (§ 1101-1107).

Marie ajoute qu'elle mobilise l'humour pour mettre les choses négatives à distance : « *Ça, j'essaye, souvent. Avant, j'étais pas du tout et là, il y a des fois où voilà, je délire, comme je dis, c'est mon petit*

délire (rire). Et puis, c'est la façon, pas de me moquer, mais de dévaloriser les choses, utiliser l'humour dans ce sens-là, voyez, discréditer la chose, pour la rendre moindre » (§ 1121).

Marie fait preuve d'autodétermination et de volonté et ne baisse pas les bras face à l'échec : « *En fait, quand je suis dans une situation d'échec, ça m'aide à rebondir, à repartir de plus belle, quelque part, j'ai échoué là, là-dessus, mais voilà, je vais trouver une autre solution, je vais trouver et voyez, si là, je ne trouve pas de solution là-dessus, je trouverai pour autre chose, et voilà, au contraire, ça me stimulerait plus* » (§ 1129).

g. Usages des nouvelles compétences acquises : engagement, réorientation professionnelle, don et contre-don.

En lisant des récits de vie de femmes ayant été victimes de violences conjugales, Marie s'est rendu compte de l'ampleur de ce phénomène social et elle se demande pourquoi les juges ne s'informent pas davantage sur le sujet pour mieux prendre en considération la situation dans laquelle se trouvaient les femmes violentées qui en sont venues à tuer leur mari. Elle voit dans les procès de ce genre une forme d'injustice : « *malheureusement, ces femmes-là se sont retrouvées en prison, parce qu'elles auraient pas dû le faire, mais seulement, c'est là que je me dis qu'il y a vraiment de l'injustice, parce que si les juges prenaient un tant soit peu, mais c'est très difficile, parce que tant qu'on l'a pas vécu, on ne peut pas savoir, mais pourquoi ne pas, justement lire des choses qui ont été écrites où les gens expliquent très bien ce qu'il se passe. Et là, on se met dans la peau de la personne. Mais, et donc, là, les personnes qui en arrivent à cette extrémité-là, parce que vraiment elles étaient au bout du rouleau, elles ne pouvaient plus, pour elles c'était bouché, elles ne voyaient rien d'autre* » (§ 801). Marie ajoute qu'il est difficile de comprendre les violences conjugales, le quotidien des victimes, quand on ne l'a pas vécu, que les gens ont beaucoup de mal à se l'imaginer et aussi du mal à croire les victimes (§ 803).

Marie explique qu'elle sait détecter les personnes victimes de violences sans qu'elles aient besoin d'en parler. On retrouve ici l'idée d'un radar où les blessés de la vie, les résilient.e.s, parviennent à se reconnaître entre eux.elles. Marie ressent les choses : « *moi, avec mon vécu, je pense que je suis plus sensible à ça et voilà, je n'ai pas besoin que l'on me dise « dis, tu as vu ? ». La façon dont la personne a pu parler, la façon dont elle réagit, la façon, enfin plein de choses. Même si la personne ne parle pas ouvertement, je retrouve des choses que j'ai vécues, donc voilà, je suis mise en alerte* » (§ 871).

Marie indique qu'elle serait prête à aider d'autres femmes victimes de violences conjugales, notamment en les orientant vers l'association qui l'a aidée : « *si je peux aider quelqu'un, en lui donnant des…par exemple, se renseigner par rapport à ici, la maison des femmes* » (§ 875).

Marie apprécie de pouvoir être désormais libre d'aider d'autres personnes. Elle aide parce qu'elle a été aidée : « *Voyez, je rends ce que l'on m'a donné. Donc, j'espère vous avoir été utile* » (§ 1210).

h. Conclusion : profil apprenant et résilient

Marie présente un profil apprenant depuis toujours avec une véritable appétence pour la lecture, la découverte de nouveaux lieux, etc. Elle partage ces loisirs avec une amie et elle lit aussi le soir pour se changer les idées. Après les violences, elle a continué de lire en se documentant sur les violences conjugales, notamment par la lecture de récits de vie. Elle a pu ainsi comprendre le phénomène des violences conjugales et prendre conscience qu'elle n'était en rien responsable, mais que c'était l'ex-conjoint qui était anormal. Elle apprend aussi sur ce sujet et toutes sortes d'autres sujets via internet.

Elle apprend aussi au contact des éducatrices spécialisées et de la psychologue de l'association. Aujourd'hui, il lui importe d'aider à son tour et de rendre symboliquement ce qu'on lui a donné.

Elle présente un profil avec continuum d'apprenance, où l'apprenance a facilité la résilience.

Emergence ou continuum d'apprenance ?	**Du point de vue du rapport à la lecture et à internet et donc aussi aux apprentissages par ce biais, nous sommes sur un continuum d'apprenance.**
Durabilité de l'apprenance	Nous relevons une durabilité de l'apprenance chez Marie.
Apprenance thématique ou généralisée ?	Marie présente une attitude d'apprenance plutôt généralisée. Lors du traumatisme, l'apprenance de Marie est devenue assez thématique, puisque tournant autour de la question des violences conjugales. Pour autant, elle a continué de s'intéresser à d'autres sujets.
Autodirection des apprentissages ?	Les apprentissages de Marie sont très autodirigés.
Quelles situations d'apprentissage ?	Marie a appris en milieu informel de manière autodirigée dans de nombreuses situations.
Quel apport de l'apprenance à la résilience	Il apparaît que l'apprenance de Marie et ses pratiques apprenantes ont grandement contribué à son rétablissement et à sa résilience par la compréhension du traumatisme que la recherche de connaissances a pu apporter.

Annexe XXXVI. Marie-Claire : Résultats questionnaire sur les violences subies

Age	Entre 26 et 35 ans
Durée depuis la séparation	Entre 5 et 10 ans
Durée de la relation	11 ans
Durée des violences	11 ans
Enfants avec le conjoint violent	Oui

Violences psychologiques		**Violences Economiques**		**Violences sur la parentalité**		**Violences verbales**		**Violences physiques**		**Violences sexuelles**	
Item 5 (/4) *(Contrôle des relations sociales)*	3	Item 13 (/4)	0	Item 14 (/4)	0	Item 16 (/5)	0	Item 17 (/5)	5	Item 24 (/5) *(Viol conjugal)*	5
Item 6 (/4) *(Contrôle des relations sociales)*	4			Item 15 (/4)	2			Item 18 (/5)	5	Item 25 (/5) *(Agression sexuelle)*	5
Item 7 (/4) *(Dévalorisation)*	3							Item 22 (/5) *(Avec arme)*	0		
Item 8 (/4) *(Dévalorisation)*	0							Item 23 (/5) *(Tentative de meurtre)*	2		
Item 9 (/4) *(Contrôle de l'apparence)*	1										
Item 10 (/4) *(Humiliation)*	4										
Item 10 Bis (/4) *(Humiliation devant autrui)*	0										
Item 11 (/4) *(Contrôle des relations sociales)*	4										
Item 12 (/4) *(Contrôle de la communication dans le couple)*	2										
Item 19 (/5) *(Mise à la rue)*	2										
Item 20 (/5) *(Chantage affectif)*	0										

Item 21 (/5) *(Menaces de mort)*	2										
Total bloc /51	**25**	**Total bloc /4**	**0**	**Total bloc /8**	**2**	**Total bloc / 5**	**0**	**Bloc /20**	**12**	**Total bloc /10**	**10**
Total général /98	**49**										

Autres violences rapportées lors de l'entretien :
Il frappait le petit quand il faisait pipi au lit.
Il était polygame. Il s'est marié aussi dans un autre pays.

Conclusion sur les violences rapportées :
On note des violences psychologiques, sur la parentalité, physiques et sexuelles +++

Dépôt de plainte	OUI	2 fois mais plaintes retirées.
Suite judiciaire	NON	
Condamnation	NON	
Psychothérapie	OUI	
Psychothérapie encore en cours	OUI	
Prise de somnifères	NON	
Prise de somnifères en cours	NON	
Prise d'antidépresseurs	NON	
Prise d'antidépresseurs en cours	NON	
Autres violences subies au cours de la vie	OUI	Agressions sexuelles par son beau-père à 6-7 ans. Violences physiques plus tard par un autre beau-père

Annexe XXXVII. Marie-Claire : Résultats échelle de résilience CD-Risc

Compétences personnelles / Persistance / Ténacité		Tolérance aux affects négatifs et au stress		Acceptation du changement / Relations sécures		Contrôle / sens		Spiritualité	
Item 10	4	Item 6	2	Item 1	2	Item 13	4	Item 3	4
Item11	4	Item 7	4	Item 2	4	Item 21	4	Item 9	4
Item 12	3	Item 14	0	Item 4	3	Item 22	4		
Item 16	2	Item 15	4	Item 5	4				
Item 17	3	Item 18	4	Item 8	4				
Item 23	3	Item 19	2						
Item 24	4	Item 20	2						
Item 25	4								
Total bloc /32	27	Total bloc /28	18	Total bloc /20	17	Total bloc / 12	12	Total bloc /8	8
Total général /100	82								

Conclusion : Les plus grandes forces résident dans les blocs contrôle/ sens et spiritualité. Le bloc le plus bas concerne la tolérance aux affects négatifs et au stress.
Le score général est situé dans le quartile Q2 supérieur.

Annexe XXXVIII. Marie-Claire : Présentation

a. Circonstances de la participation et ressenti face à la recherche :

Nous avons rencontré Marie-Claire pour un unique entretien

Marie-Claire a été informée de notre recherche par une éducatrice spécialisée de l'association (Relais des femmes). Elle a souhaité participer pour apporter son aide (§ 1434) et parce qu'elle a conscience que peu de femmes ont la chance qu'elle a d'être soutenue, de recevoir des aides spécialisées, même si les choses évoluent et que l'on commence à prendre davantage conscience de la problématique des violences conjugales (§ 1446-1450).

b. Informations générales

Age	**Entre 26 et 35 ans**
Durée depuis la séparation	Entre 5 et 10 ans
Durée de la relation	11 ans
Durée des violences	11 ans
Enfants avec le conjoint	Oui
Score au questionnaire sur les violences subies	49/98
Autres violences rapportées	Il frappait le petit quand il faisait pipi au lit. Il était polygame. Il s'est marié aussi dans un autre pays.
Conclusion sur les violences rapportées	On note des violences psychologiques, sur la parentalité, physiques et sexuelles +++
Autres violences subies au cours de la vie	Oui, agressions sexuelles par son beau-père à 6-7 ans. Violences physiques plus tard par un autre beau-père
Score au CD-Risc	82/100
Conclusion CD-Risc	Les plus grandes forces résident dans les blocs contrôle/ sens et spiritualité. Le bloc le plus bas concerne la tolérance aux affects négatifs et au stress. Le score général est situé dans le quartile Q2 supérieur.

c. Récit de vie

i. Enfance et histoire familiale

Marie-Claire n'a pas connu son père et elle estime que cela lui a manqué et a aussi sûrement joué dans le fait qu'elle ait beaucoup de mal à utiliser des mots tendres à l'égard de son conjoint (§382). Marie-Claire a été victime d'agressions sexuelles par son premier beau-père quand elle avait 6-7 ans (§ 862). Le second a été violent physiquement. Le troisième et dernier était formidable, il a été comme un père

pour elle (§ 1486), mais il est décédé d'un cancer, il y a deux ans (§ 208). Un de ses beaux-pères, le père de son frère a également été violent physiquement avec elle, mais pas sexuellement (§ 1470).

Marie-Claire indique être assez négative, on lui ferait d'ailleurs souvent remarquer. Elle explique que si elle est ainsi c'est parce que sa mère a toujours été négative et qu'elle a été éduquée ainsi (§ 302).

ii. Histoire des violences et de la sortie des violences

Marie-Claire explique qu'elle a connu l'ex-mari très jeune et que parce que les relations avec sa mère étaient tendues, elle a voulu s'émanciper très tôt. Avec le recul, elle se rend compte qu'elle n'avait pas la maturité nécessaire et qu'elle n'a pas pris suffisamment le temps de connaître cet homme avant de partir avec lui (§ 1102). Elle ajoute qu'elle serait peut-être tombée sur un autre homme violent de toute façon, car elle n'avait pas la maturité nécessaire pour analyser les gens (§ 1114). Face à ses propos, nous sommes sortie de notre neutralité, afin d'indiquer à Marie-Claire qu'elle n'est en rien responsable des violences qu'elle a subies, que la faute est du côté de l'auteur des violences (§1124). A cela, elle répond qu'elle est comme ça, qu'elle culpabilise régulièrement et que cela lui fait du mal : « *je sais pas pourquoi je m'en veux à chaque fois dès qu'il y a… Mais je suis comme ça. Dès qu'il y a un truc qui va pas, je culpabilise. Je dis : oui… enfin je suis trop axée là-dessus. C'est pas bon parce que ça me fait du mal, mais… bon* » (§ 1133). Elle consent que c'est « *Monsieur* » qui est responsable car « *C'est sûr. C'est sûr, on n'a pas à être violent envers qui que ce soit ou avec qui que ce soit. Ça c'est sûr* » (§ 1138).

La relation avec le conjoint a duré 11 ans et il y a eu autant de violences conjugales. Marie-Claire a eu 2 enfants avec son ex-conjoint. Il était très contrôlant, très suspicieux. Il est également devenu polygame en se mariant avec une femme en Algérie. Il voulait la ramener en France et vivre avec ses deux compagnes, mais Marie-Claire, qui vivait avec lui en concubinage n'était pas d'accord. Elle voulait partir (§ 450). Tous les jours ou presque, Marie-Claire était frappée, giflée, bousculée, étranglée, notamment après la naissance de leur deuxième enfant (§ 124). Elle a été victime de viols conjugaux quasi-quotidiens (§ 173). L'ex-conjoint estimait que la place de Marie-Claire était à la maison. Il refusait qu'elle travaille (§294). Il frappait aussi leur fils quand il faisait pipi au lit (§ 462).

Marie-Claire a déposé plainte deux fois au poste de Police. Elle est partie deux fois, elle a porté plainte à chaque fois, mais elle a retiré ses plaintes (§ 177).

Sortir des violences n'a pas été facile car Marie-Claire ne savait pas où aller si elle partait et surtout elle avait très peur des possibles représailles : *« j'avais peur, j'avais peur que ça empire, en fait, j'avais très, très peur* » (§ 554), « *Où aller ? J'ai personne pour me protéger. Il y avait toujours la peur qui était là, en fait* » (§ 562). Et puis, il promettait de ne pas recommencer, il disait qu'il l'aimait, ils avaient des enfants : « *il me disait : « oui, je recommencerai plus ». Puis moi, comme je venais d'avoir un enfant, il était tout bébé, c'était le père de mon fils. Moi je le croyais sur parole et puis je l'aimais aussi* » (§ 674). Elle indique avoir pris conscience très tardivement qu'il s'agissait de violences : " *je l'aimais, parce que c'était le père de mes enfants. Inconsciemment, je savais que… comment dire ? Que c'étaient des violences mais inconsciemment, je lui pardonnais ouais. Parce que je pensais qu'il allait changer aussi* » (§ 794).

Quand elle a pris conscience du danger et du risque de mourir, Marie-Claire a réagi : elle voulait rester en vie, notamment pour ses enfants. Elle a alors commencé à parler autour d'elle des violences qu'elle subissait. Elle ajoute que c'est aussi cela qui l'a sauvée : « *parce qu'on m'avait dit plusieurs fois : « Il*

faut partir. » […] j'ai essayé de trouver un moyen de m'en sortir aussi. J'essaie d'en parler un petit peu partout, ça aussi qui m'a sauvée (§ 806).

Marie-Claire indique que le déclic lui est venu quand les institutrices de ses enfants lui ont dit que les enfants qui étaient témoins de violences risquaient de reproduire cette violence : « *Parce qu'ils voyaient aussi les violences. Ils avaient un comportement brutal oui. Et puis ils m'ont dit… Je leur expliquais pourquoi ils avaient ce comportement et elles m'ont dit : « Mais il faut pas rester parce que eux, ils risquent de le reproduire plus tard. » Et c'est là aussi le déclic, ils m'ont donné le déclic. Oui, il fallait pas que mes enfants grandissent, oui, eux aussi ils reproduisent surtout plus tard…* » (§ 818), « *j'avais le devoir de protéger mes fils* » (§890).

iii. Situation sociale, physique et psychologique après le départ

Grâce au Relais des femmes, Marie-Claire a pu être accueillie dans un logement avec deux autres femmes. (§942). Elle y est restée neuf mois avant d'obtenir un appartement. La cohabitation avec les deux autres femmes ne s'est pas très bien passée. Il y avait de la violence (§ 958). Pour autant, avec certaines, elle a pu avoir des échanges et mieux comprendre le phénomène des violences conjugales. Le fait aussi de partager des repas ensemble lui a fait beaucoup de bien (§ 974-978).

iv. Besoins ressentis

Marie-Claire a eu besoin de pouvoir se confier et d'être écoutée avec bienveillance et sans se sentir jugée. Elle a trouvé cela auprès des éducatrices spécialisées de l'association : « *J'ai apprécié déjà le fait qu'elles soient… qu'elles m'écoutent déjà, oui. Et au moindre… à la moindre petite chose, voilà, elles ne me jugent pas déjà. Parce qu'il y a des personnes qui ne jugent pas. Elles ont été là lorsque j'en avais vraiment besoin. Et… heureusement qu'elles sont là. Et elles m'ont fait voir qu'il y avait d'autres personnes… des personnes plus humaines* » (§ 1062).

Marie-Claire explique qu'elle avait du mal à poser « *des mots sur les maux* » et que les personnes qui l'ont aidée lui ont permis de le faire : « *j'avais du mal à… Comment expliquer ça ? Voilà, peut-être à prendre conscience de certaines choses sans pouvoir mettre des mots sur les maux que j'avais ou que j'ai… enfin. Donc euh… parce qu'elles m'expliquaient… je pense que je culpabilisais. Je pense que c'est pour ça* » (§1074). Elle avait aussi besoin pour se sentir mieux de ne plus se sentir coupable, car elle avait le sentiment de ne pas avoir été assez forte pour partir plus tôt (§1078).

Marie-Claire indique que pour son rétablissement elle a eu besoin d'être bien entourée, notamment par des professionnel.le.s : « *le fait de mon rétablissement… il faut quand même être… continuer à être entourée quand même, à être suivie par des professionnel.le.s* » (§ 1342). Elle a aussi besoin de retrouver confiance en elle : *« Ben la confiance en moi, c'est un travail… ça va durer, durer, durer, durer… enfin, j'espère que ça va venir, mais j'ai pas… non, j'ai pas confiance en moi* » (§ 1390).

Avec l'ex-conjoint, le sentiment d'être privée de liberté était très fort. Aujourd'hui, elle se sent libre : *« Ben je me sens plus libre déjà. Et… je me sens plus libre… Ouais, ça, je veux de la liberté parce que pendant les derniers temps je me sens, avec le père des enfants, au quotidien, tous les jours c'était… oh, c'était une horreur. J'étais pas libre* » (§ 1398), « *pour moi, c'était quatre murs. Chez moi, c'était quatre murs cimentés. J'avais personne pour me protéger, pour m'aider ; quand j'étais à l'intérieur bien sûr. A l'extérieur, c'est autre chose mais… à l'intérieur, c'était une horreur* » (§ 1402). Elle indique qu'être libre est essentiel pour pouvoir bien s'occuper de ses enfants : « *La liberté c'est important. Je peux être plus présente pour mes enfants, les aider du mieux que je peux pour qu'ils s'épanouissent,*

qu'ils manquent… enfin leur donner le minimum quoi, ce qui leur faut pour leur vie, pour leur… leur futur. Pour moi, c'est primordial » (§ 1406). Elle ajoute que ce qui est important pour elle, c'est que ses enfants ne reproduisent pas les violences de leur père : « *ce que je dis c'est que mes enfants ne vivent pas ce genre de chose. Déjà ils ne fassent pas vivre ça au… s'ils se mettent avec une femme bien sûr… qu'ils fassent… qu'ils répètent pas ce qu'a fait leur père* » (§ 1410).

Marie-Claire exprime le besoin que l'on ne lui dicte pas qui elle est ou qui elle doit être et elle ne supporte pas le jugement. Elle estime ne pas le faire avec les autres et attend la même chose en retour, car les jugements n'apportent que des problèmes. (§ 1602).

d. Pratiques et ressources pour répondre aux besoins

i. Lecture – Bibliothérapie

Marie-Claire indique qu'elle lit des articles portant sur les violences conjugales : « *quand il y a un article ou des sujets concernant la violence conjugale, ça m'intéresse* » (§1182). Elle ne fait pas mention d'autres lectures.

ii. Webothérapie – usage des NTIC

Marie-Claire a connu les associations spécialisées tel que le Relais des femmes en passant par Les Pages Jaunes et Internet (§ 906).

iii. Autres ressources de l'environnement

Marie-Claire a mobilisé de nombreuses ressources : Sophrologue comportementaliste, voyante qui a aussi été victime, une dame du presbytère (car elle est croyante catholique), Eglise pour allumer un cierge, la psychologue de l'association pendant un an, un psychiatre, la médecine du travail (§ 190).

Marie-Claire indique que son fils l'a sauvée de l'ex-conjoint violent : « *c'est mon fils aîné qui m'a sauvée parce que s'il était pas intervenu, je serais plus là. Donc ouais, les enfants, ils font des choses quand même* » (§ 422).

Elle s'est aussi confiée sur son quotidien de violences à son patron. Il voulait parler au conjoint et a conseillé à Marie-Claire de partir, mais elle ne voulait pas qu'il intervienne, car elle avait très peur que cela aggrave les choses et puis, elle ne savait pas où aller si elle partait (§ 550-558).

Elle a bien porté plainte par deux fois au commissariat de Police, mais elle n'y a reçu aucun conseil, n'a été orientée vers aucune association. Marie-Claire indique que son histoire était banale aux yeux des policiers : « *ils s'en moquent en fait. Pour eux, c'est banal* » (§ 706). Marie-Claire y a eu le sentiment d'être jugée : « *C'est dommage parce que franchement, on a l'impression que voilà, c'est un peu de notre faute ou… comment expliquer ça, voilà, on doit s'en prendre qu'à nous même parce que voilà, on a choisi quelqu'un… on a choisi d'aimer quelqu'un qui est violent. Comment on peut savoir… enfin, oui déjà comment on peut savoir si la personne à l'avance elle est violente ? Enfin, ça on ne peut pas le savoir, c'est après, par la suite* » (§ 742).

Marie-Claire a aussi trouvé de l'aide auprès d'une voyante. Ce n'est pas tant le fait qu'elle soit voyante qui l'ait aidée, mais le fait qu'elle ait aussi été victime de violences conjugales : « *Elle m'a beaucoup aidée aussi à m'en sortir, parce qu'elle aussi avait été victime de violences conjugales* » (§ 766). Cette femme d'une soixantaine d'année, lui a raconté son histoire avec son ex-mari. A l'époque, il était encore plus difficile de partir avec des enfants, car il n'y avait pas de centres d'hébergement (§ 774).

Marie-Claire étant catholique pratiquante, elle indique que la religion l'a beaucoup aidée. Elle s'est rendue au presbytère, par exemple, où une dame l'a accueillie et auprès de qui elle a pu se confier car elle ne savait plus comment s'en sortir : « *Elle m'a écoutée, elle m'a parlé de Dieu et ça m'a suffi* » (§ 886). Elle a prié et allumé des cierges (§ 766).

Elle voit toujours une sophrologue dont elle dit qu'elle est très bien et qu'elle l'a beaucoup aidée à s'apaiser. Elle lui a également donné des conseils, même pour gérer ses émotions dans la vie quotidienne : « *Elle m'a donné des conseils franchement top* » (§ 774). Elle s'est beaucoup confiée à elle sur les violences dont elle a été victime. La sophrologue lui a proposé des exercices de relaxation, notamment en utilisant la respiration (§ 786). La sophrologue, tout comme la voyante, ayant été victimes de violences conjugales lui ont dit de partir, de quitter le conjoint violent : « « *Il faut pas rester. Il faut trouver une solution* » lui ont-elles dit (§ 790).

Comme nous avons pu le voir précédemment, les institutrices de ses enfants ont joué un rôle important dans le départ de Marie-Claire. Le fait qu'elles lui disent que les enfants risquaient de reproduire la violence dont ils étaient témoins a agi comme un déclic.

Enfin, elle a trouvé de l'aide auprès d'une association spécialisée : le Relais des femmes. Elle indique que les éducatrices ont été « *compréhensives* » car elle était venue une première fois, puis était retournée avec le conjoint et était revenue une seconde fois. Elle ajoute y avoir reçu de « *bons conseils* » (§ 914), notamment celui de ne prévenir personne de son départ du domicile conjugal. Elle relate d'ailleurs qu'au commissariat, les policiers ont informé le conjoint qu'elle avait pris contact avec une association pour les femmes victimes de violences conjugales. Marie-Claire ne pensait pas que les Policiers allaient faire une telle chose pouvant la mettre en danger (§ 922). Elle ajoute que certains policiers prennent les violences conjugales « *à la légère* », alors « *qu'ils ont le devoir de protéger* » (§ 926) et cela la scandalise : « *Personnellement, moi, je trouve ça honteux et moi, vraiment, je ne supporte pas ça, hein. Ça me met hors de moi, ça… moi, je vous le dis, hein* » (§ 926).

Marie-Claire a également vu un psychiatre car elle a été en dépression en raison de harcèlement moral à son travail (§ 1026).

Marie-Claire indique que son nouveau compagnon l'a aidée à retrouver confiance en elle : « *Lui, il m'a aidée quand même à reprendre un petit peu confiance en moi, quand même, malgré tout* » (§ 1338). Elle ajoute que des professionnels en droit du travail l'ont également aidée à retrouver confiance en elle : « *Ben déjà à la base, j'avais pas forcément beaucoup confiance en moi. Oui, lui a empiré les choses, ça c'est sûr. Euh… là, j'arrive un petit peu plus à m'affirmer parce que j'ai été entourée, je me suis entourée de professionnels en droit du travail, notamment qui me permettent justement de m'affirmer face à ses employeurs…* » (§ 1394).

iv. Des ressources au service de la compréhension du traumatisme

Les éducatrices de l'association ont beaucoup aidé Marie-Claire quand elle avait besoin de parler des violences dont elle avait été victime : « *si j'avais quoi que ce soit un problème, elles étaient toujours là, toujours avec moi, d'être toujours […] même en appel, on écoutait, il n'y a pas de souci. Je pouvais me confier, dire ce qui n'allait pas et puis tout reprenait enfin, normalement. Ça me faisait du… énormément de bien, ça m'a aidée* » (§ 986).

La psychologue de l'association, Annie, l'a aussi beaucoup aidée : « *elle m'a suivie, ça m'a beaucoup aidée* » (§ 1006). Elle l'a vue pendant près d'un an. Marie-Claire ne semble pas avoir reçu d'information sur le processus d'emprise et elle indique ne pas savoir ce qu'est le cycle des violences conjugales quand nous lui en parlons. Elle nous demande de lui expliquer de quoi il s'agit. Il en va de même des différents types de violences, avant qu'elle ne se souvienne qu'Annie, la psychologue de l'association, lui en avait parlé et lui avait présenté un livre sur ce sujet (§ 1250-1254)

e. Apprenance

i. Scolarité

Dans les plus petites classes, Marie-Claire était introvertie et recherchait des relations privilégiées et exclusives avec ses copines. Elle avait du mal à évoluer en groupe. Une petite fille plus grande l'avait prise sous son aile et quand cette dernière est partie au collège, Marie-Claire a eu un sentiment d'abandon. Elle explique que c'est un sentiment fréquent chez elle : « *Mais moi, j'ai l'impression à chaque fois d'être abandonnée, à chaque relation* » (§ 1518). Elle explique avoir quitté tôt l'école : *« je suis partie tôt de l'école et j'ai eu mon brevet, juste mon BEP de secrétariat et c'est tout* » (§ 1454). Elle a fait un bac pro secrétariat en alternance, car à la mission locale, on n'a pas tenu compte de son projet de devenir éducatrice de jeunes enfants. (§ 1502). Elle a retrouvé récemment des bulletins du collège. Elle pensait que ses résultats étaient catastrophiques, mais en réalité, il était souvent écrit *« élève sérieuse* ». Elle avait de bons résultats en langues et avait plus de difficultés en mathématiques (§ 1526).

ii. Rapport au savoir

Marie-Claire indique qu'elle ne recherche pas d'information sur les violences conjugales, mais qu'elle s'y intéresse quand elle tombe sur des émissions de radio, de télévision ou sur des articles portant sur ce sujet : « *Non. C'est quand je tombe vraiment dessus ou si éventuellement il y a des émissions… ouais, je tombe dessus. Non, après chercher, effectivement, non* » (§1222). Elle n'est pas dans une attitude proactive, mais elle démontre tout de même d'un intérêt pour le sujet.

Marie-Claire montre un intérêt pour les personnes pouvant lui apporter des connaissances : « *je suis quelqu'un de posée et j'aime être avec des personnes qui m'apportent des connaissances* (§ 1342).

Quand nous lui demandons si c'est important pour elle d'apprendre, elle nous répond que « *c'est très important* » (§ 1554), « *déjà pour faire travailler son cerveau* » (§ 1558). Elle ajoute : « *de savoir et de connaître plein de choses, je trouve ça enrichissant* » (§ 1562). Quand nous lui demandons ce qu'elle fait pour apprendre, elle indique qu'elle ne fait « *pas grand-chose* » (§ 1566), qu'elle attend plutôt des échanges intéressants avec des gens : « *Si je sens par exemple, qu'il y a des gens qui veulent discuter de choses et d'autres, ouais, je… S'ils m'apportent… s'ils m'apprennent des choses, ouais, tant mieux oui, c'est… Sinon, je peux apporter des choses aussi, tant mieux, il y a un échange* » (§ 1566). Elle ajoute que les échanges avec les autres lui permettent de penser qu'elle n'est pas si négative et fermée qu'elle le pense (§ 1594). Elle indique que quand elle apprend quelque chose, elle se sent « *moins bête* » (§ 1582).

iii. Profession

Marie-Claire avait un projet avant de rencontrer l'ex conjoint : elle voulait devenir puéricultrice ou éducatrice de jeunes enfants : « *mon premier projet c'était quoi : de devenir éducatrice pour jeune enfant, mais bon, ça ne s'est pas fait. Peut-être qu'il y a des raisons. Tant pis. Ça me tenait énormément*

à cœur mais… bon c'est comme ça, c'est comme ça. Je vais passer à autres choses, c'est peut-être mieux ainsi » (§ 1394). Elle voulait reprendre ses études pour faire aboutir ce projet, mais le conjoint ne l'y a jamais autorisée. Elle indique adorer travailler et ne pas être faite pour rester à la maison. Alors quand elle a voulu reprendre ses études et travailler, devant suivre des injonctions de son mari, elle a trouvé le premier poste venu dans le domaine du secrétariat. Elle indique y avoir dépassé son blocage en apprenant à prendre la parole devant des gens. Elle ajoute que son patron l'y a beaucoup aidée (§298).

Marie-Claire indique que dans son travail actuel, elle n'est pas là pour papoter comme le font la plupart de ses collègues. Elle veut que les choses avancent. (§362). Elle trouve que son domaine professionnel manque d'humanité et elle a par le passé tenté d'obtenir un financement pour changer de métier et devenir secrétaire médicale, domaine qui correspondait mieux à ses valeurs humaines (§ 1042-1050).

iv. Pratiques culturelles et loisirs

Marie-Claire a fait de la natation pendant deux ans lorsqu'elle était enfant, mais elle n'a pas pu faire ce qu'elle souhaitait : du piano et de la danse (§ 1534), car sa mère ne savait pas ou n'avait pas pris le temps de savoir ce qu'elle souhaitait faire (§ 1538). Elle indique ne pas avoir de loisirs en ce moment, qu'elle fait quelques balades avec ses enfants, mais pas plus.

f. Résilience – Rapport à soi et aux autres

Marie-Claire a essayé il y a 3 ans de prendre des antidépresseurs, mais elle a rapidement arrêté, car elle ne veut pas être « *droguée* ». Pourtant, elle indique faire des dépressions chroniques (§ 201).

Aujourd'hui, elle est à nouveau en couple, mais la relation est compliquée pour elle, car elle a beaucoup de mal à faire confiance : *« j'ai vraiment du mal à faire confiance* » (§ 330), car le nouveau conjoint semble ne pas être correct et respectueux. Elle craint de répéter le même schéma : « *On est tout le temps en conflit, donc j'ai l'impression de répéter un petit peu* » (§ 354).

Marie-Claire indique devoir changer son comportement, notamment au travail. En effet, on se moquerait d'elle, car elle serait trop introvertie, bien qu'elle soit souriante et à l'écoute des autres. Elle indique ne pas aimer se mettre en avant (§ 362).

Marie-Claire estime avoir de la chance de s'en être sortie vivante, car une de ses cousines est décédée sous les coups de son conjoint (§ 610), « *de recevoir des coups, non, ce n'est pas de la chance, mais j'aurais pu y passer* » (§ 614), « *En fait, j'ai eu énormément de chance parce que j'aurais pu mourir* » (§ 618).

Marie-Claire indique que juste avant de se séparer de l'ex-conjoint violent, elle était au bord du gouffre et qu'il fallait qu'elle s'en sorte : *« Il fallait vraiment que je m'en sorte* » (§ 766). On perçoit ici une volonté de sortir de la situation de violence et de se reconstruire.

Marie-Claire se dit hypersensible (§766), stressée et angoissée (§ 786), « *trop hypersensible, trop… Ouais, hypersensible, trop émotive euh… Et qui démarre au quart de tour* » (§ 1034).

Marie-Claire précise respecter les femmes et pense qu'il faut de la solidarité entre femmes : « *je trouve qu'on doit être très solidaire entre femmes. C'est très important* » (§ 970-974). Elle ajoute plus tard ressentir de l'énervement quand elle apprend que des femmes sont mortes sous les coups de leur conjoint : « *parce que j'entends à la radio aussi, des femmes… plein de femmes sont mortes à cause de la violence conjugale, ça me… moi, ça m'énerve* » (§ 1186). Elle pense que les femmes sont

courageuses, bien plus que les hommes dont elle dit que certains sont lâches : « *Une femme c'est… (rire) Je trouve qu'elle est plus… enfin, pardon de dire ça, mais elle est plus forte qu'un homme et… franchement, c'est… les femmes, parce que… elles ont beaucoup de courage quoi. Elles ont énormément de courage, parce qu'elles peuvent toujours encaisser* » (§ 1418).

Marie-Claire estime qu'elle a encore besoin de suivre une psychothérapie, car elle se sent en insécurité dès qu'elle entame une nouvelle relation avec un homme : « *Mais je pense que j'ai besoin d'être encore suivie parce que… quand on a une nouvelle relation et qu'il y a des choses qui paraissent suspectes, moi, je pars* » (§ 1286), *« Déjà, à la moindre… au moindre petit truc euh… pour moi, c'est de la violence* » (§ 1290). Elle témoigne d'une réelle méfiance à l'égard d'autrui : *« la personne se comporte ou a dit une chose qui me paraît un peu bizarre et qui me soutient que non. Euh… là je me dis : oh la, [Marie-Claire] fais gaffe hein* » (§1298). Elle ajoute être devenue jalouse depuis l'histoire qu'elle a connue avec l'ex-conjoint qui avait une autre femme. Elle se méfie beaucoup sur le plan de la fidélité de son nouveau conjoint : *« Aussi ça a décuplé un petit peu ma jalousie quoi, au moindre petit truc, je trouve ça anormal et je n'accepte pas* » (§ 1306-1310).

Quand nous lui demandons comment s'est passé son rétablissement, elle nous indique : « *alors ça a été très dur et très long* » (§ 1337) et elle estime ne pas être totalement rétablie : *« Après je sais pas. Euh… mais c'est long. Et je trouve que maintenant, je suis pas encore tout à fait guérie ou rétablie* » (§ 1346).

Dans son rapport aux autres, Marie-Claire explique que c'est très compliqué et qu'elle est souvent accusée d'être agressive : « *Parce que mon rapport avec les autres, c'est très compliqué, même au niveau professionnel parce qu'au moindre… même moi, parfois on me dit : « mais… la manière dont tu te comportes, c'est agressif. C'est trop agressif* » » (§ 1350). Elle ajoute qu'elle ne souhaite pas être agressive, ni reproduire des comportements qu'elle a pu voir, mais elle se dit spontanée et sensible, « *comme un enfant* » (§ 1358). Elle a conscience que c'est une fragilité sur laquelle les autres peuvent jouer : « *Et ça me porte défaut, parce que les gens, ils jouent là-dessus. S'ils veulent m'énerver ou titiller, ben ils vont le faire* » (§ 1358). Elle indique travailler là-dessus pour mieux prendre sur elle et faire en sorte que l'on perçoive moins ses émotions.

Marie-Claire n'aime pas voir les gens souffrir et elle aimerait que tout le monde soit heureux : *« moi, si tout le monde pouvait être heureux, je serais la plus heureuse du monde hein. Ah ouais, non mais c'est… j'aime pas voir les gens… les autres souffrir. J'aime pas ça. Franchement, c'est quelque chose qui me touche énormément. J'aime voir les gens heureux. J'aime voir les gens sourire même si moi, je ne le fais pas ou je le fais pas beaucoup* » (§ 1370).

Marie-Claire aime les choses simples, la nature : « *Même un oiseau, je vois un oiseau, ça me fait plaisir (rire). Ouais, ça, ça me fait plaisir* » (§ 1370).

La religion tient une place importante dans le sentiment de rétablissement de Marie-Claire. Elle remercie Dieu chaque jour d'être en vie et que ses enfants se portent bien : « *Je remercie le Seigneur de m'avoir protégée parce que franchement, je pense que j'aurais pu… enfin […] j'aurais même pas dû être là, j'aurais pu être morte et je suis très, très contente. Moi, je remercie Dieu tous les jours de m'avoir permis de rester vivante, en vie et… de m'avoir aidée à être là pour mes enfants et de voir ce qu'ils sont devenus aujourd'hui* » (§ 1454). Elle ajoute aussi qu'elle est « *très fière* » de ses enfants qui

réussissent à l'école. Elle précise qu'ils savent se débrouiller pour les devoirs, qu'elle les aide quand elle le peut et qu'autrement ils ont du soutien scolaire. (§ 1466)

g. Usages des nouvelles compétences acquises : engagement, réorientation professionnelle, don et contre-don.

Nous n'avons pas relevé d'engagement particulier chez Marie-Claire en relation avec ce qu'elle a vécu, en dehors de sa volonté de participer à notre recherche.

h. Conclusion : profil apprenant et résilient

Bien que présentant un score correct au CD-RISC, Marie-Claire ne semble pas encore tout à fait rétablie. Elle en a d'ailleurs pleinement conscience. Elle n'a pas énormément appris sur les violences conjugales, bien qu'elle s'y intéresse si le sujet se présente, elle n'est pas dans une attitude pro-active en matière de recherche de connaissances. Nous pourrions donc conclure à un profil ni totalement résilient, ni apprenant.

Emergence ou continuum d'apprenance ?	**Nous n'avons pas relevé d'apprenance forte, ni avant, ni pendant, ni après les violences conjugales.**
Durabilité de l'apprenance	Nous n'avons pas perçu d'apprenance particulière.
Apprenance thématique ou généralisée ?	Nous ne sommes pas sûre qu'il faille parler d'apprenance chez Marie-Claire.
Autodirection des apprentissages ?	Les apprentissages réalisés sont plutôt hétérodirigés et passifs.
Quelles situations d'apprentissage ?	Marie-Claire a appris au contact de personnes connaissant le sujet des violences conjugales.
Quel apport de l'apprenance à la résilience	On ne peut pas parler ici d'apprenance. Quant au processus de résilience, il est encore en construction.

Annexe XXXIX. Vanille : Résultats questionnaire sur les violences subies

Age	Entre 36 et 45 ans
Durée depuis la séparation	Entre 2 et 4 ans
Durée de la relation	Entre 6 mois et 2 ans
Durée des violences	Entre 6 mois et 2 ans
Enfants avec le conjoint violent	NON

Violences psychologiques		**Violences Economiques**		**Violences sur la parentalité**		**Violences verbales**		**Violences physiques**		**Violences sexuelles**	
Item 5 (/4) *(Contrôle des relations sociales)*	4	Item 13 (/4)		Item 14 (/4)	0	Item 16 (/5)	5	Item 17 (/5)	3	Item 24 (/5) *(Viol conjugal)*	0
Item 6 (/4) *(Contrôle des relations sociales)*	4			Item 15 (/4)	1			Item 18 (/5)	0	Item 25 (/5) *(Agression sexuelle)*	0
Item 7 (/4) *(Dévalorisation)*	4							Item 22 (/5) *(Avec arme)*	0		
Item 8 (/4) *(Dévalorisation)*	0							Item 23 (/5) *(Tentative de meurtre)*	0		
Item 9 (/4) *(Contrôle de l'apparence)*	4										
Item 10 (/4) *(Humiliation)*	4										
Item 10 Bis (/4) *(Humiliation devant autrui)*	0										
Item 11 (/4) *(Contrôle des relations sociales)*	4										
Item 12 (/4) *(Contrôle de la communication dans le couple)*	1										
Item 19 (/5) *(Mise à la rue)*	2										

Item 20 (/5) *(Chantage affectif)*	4										
Item 21 (/5) *(Menaces de mort)*	0										
Total bloc /51	**31**	**Total bloc /4**	**0**	**Total bloc /8**	**1**	**Total bloc / 5**	**5**	**Bloc /20**	**3**	**Total bloc /10**	**0**
Total général /98	**40**										

Autres violences rapportées lors de l'entretien :
Le conjoint s'en est pris une fois à l'enfant de Vanille.
Vanille était dépendante financièrement.

Conclusion sur les violences rapportées :
On note des violences psychologiques, économiques indirectes, une fois des violences sur l'enfant de Vanille, verbales et physiques. Absence de violences sexuelles.

Dépôt de plainte	NON	Mais une main courante
Suite judiciaire	NON	
Condamnation	NON	
Psychothérapie	OUI	
Psychothérapie encore en cours	NON	
Prise de somnifères	NON	
Prise de somnifères en cours	NON	
Prise d'antidépresseurs	NON	
Prise d'antidépresseurs en cours	NON	
Autres violences subies au cours de la vie	NON	

Annexe XL. Vanille : Résultats échelle de résilience CD-Risc

Compétences personnelles / Persistance / Ténacité		Tolérance aux affects négatifs et au stress		Acceptation du changement / Relations sécures		Contrôle / sens		Spiritualité	
Item 10	4	Item 6	4	Item 1	4	Item 13	4	Item 3	2
Item11	4	Item 7	2	Item 2	4	Item 21	4	Item 9	4
Item 12	2	Item 14	0	Item 4	3	Item 22	4		
Item 16	4	Item 15	4	Item 5	4				
Item 17	4	Item 18	4	Item 8	4				
Item 23	4	Item 19	2						
Item 24	4	Item 20	4						
Item 25	4								
Total bloc /32	30	Total bloc /28	20	Total bloc /20	19	Total bloc / 12	12	Total bloc /8	6

Total général /100	87								

Conclusion : La plus grande force réside dans le contrôle sens et également l'acceptation du changement / les relations sécures. La plus grande faiblesse se situe dans la tolérance aux affects négatifs et au stress.
Les score général est en quartile 3 médian.

Annexe XLI. Whitedine : Résultats questionnaire sur les violences subies

Age	Entre 26 et 35 ans
Durée depuis la séparation	Entre 11 et 20 ans
Durée de la relation	Entre 6 mois et moins de 2 ans
Durée des violences	Entre 6 mois et moins de 2 ans
Enfants avec le conjoint violent	Non

Violences psychologiques		**Violences Economiques**		**Violences sur la parentalité**		**Violences verbales**		**Violences physiques**		**Violences sexuelles**	
Item 5 (/4) *(Contrôle des relations sociales)*	3	Item 13 (/4)	1	Item 14 (/4)		Item 16 (/5)	3	Item 17 (/5)	0	Item 24 (/5) *(Viol conjugal)*	4
Item 6 (/4) *(Contrôle des relations sociales)*	3			Item 15 (/4)	NC			Item 18 (/5)	0	Item 25 (/5) *(Agression sexuelle)*	4
Item 7 (/4) *(Dévalorisation)*	3							Item 22 (/5) *(Avec arme)*	0		
Item 8 (/4) *(Dévalorisation)*	3							Item 23 (/5) *(Tentative de meurtre)*	0		
Item 9 (/4) *(Contrôle de l'apparence)*	2										
Item 10 (/4) *(Humiliation)*	3										
Item 10 Bis (/4) *(Humiliation devant autrui)*	2										
Item 11 (/4) *(Contrôle des relations sociales)*	3										
Item 12 (/4) *(Contrôle de la communication dans le couple)*	3										
Item 19 (/5) *(Mise à la rue)*	3										
Item 20 (/5) *(Chantage affectif)*	0										

Item 21 (/5) *(Menaces de mort)*	0										
Total bloc /51	**28**	**Total bloc /4**		**Total bloc /8**		**Total bloc / 5**	**3**	**Bloc /20**	**0**	**Total bloc /10**	**8**
Total général /98	**39**										

Autres violences rapportées lors de l'entretien :

Conclusion sur les violences rapportées :
On note des violences psychologiques, verbales et sexuelles +++. Absence de violences physiques. Violences financières faibles.

Dépôt de plainte	Non
Suite judiciaire	Non
Condamnation	Non
Psychothérapie	Oui
Psychothérapie encore en cours	Oui
Prise de somnifères	Oui
Prise de somnifères en cours	Non
Prise d'antidépresseurs	Oui
Prise d'antidépresseurs en cours	Non
Autres violences subies au cours de la vie	Non

Annexe XLII. Whitedine : Résultats échelle de résilience CD-Risc

Compétences personnelles / Persistance / Ténacité		Tolérance aux affects négatifs et au stress		Acceptation du changement / Relations sécures		Contrôle / sens		Spiritualité	
Item 10	3	Item 6	2	Item 1	3	Item 13	4	Item 3	4
Item11	3	Item 7	4	Item 2	4	Item 21	4	Item 9	4
Item 12	4	Item 14	4	Item 4	3	Item 22	2		
Item 16	2	Item 15	4	Item 5	4				
Item 17	3	Item 18	3	Item 8	4				
Item 23	3	Item 19	3						
Item 24	4	Item 20	4						
Item 25	4								
Total bloc /32	26	Total bloc /28	24	Total bloc /20	18	Total bloc / 12	10	Total bloc /8	8
Total général /100	86								

Conclusion : La plus grande force réside dans la spiritualité, la plus grande fragilité dans le contrôle/sens.
Le score général est en quartile 3 médian.

Annexe XLIII. Whitedine : Présentation

a. Circonstances de la participation et ressenti face à la recherche

Nous rencontrons Whitedine pour un entretien dans un bureau du CIDFF.

Whitedine a souhaité contribuer à l'avancée de la recherche dans le domaine des violences faites aux femmes, afin de transformer son expérience en quelque chose de positif : « *Une petite pierre, c'est pas grand-chose, mais au moins une petite pierre. J'aurais transformé ça et c'est aussi pour ça que quand B. m'a parlé de votre recherche, j'ai dit : « mais, je fonce, heu, c'est que je, je, c'est important, alors je sais pas pourquoi, c'est pas un côté mère Thérésa, où je sauve le monde, machin, mais voilà, si je peux apporter quelque chose, juste par une expérience, j'aurai transformé ça en quelque chose de positif….Donc, du coup, estime de soi, confiance en soi, amour de soi. Ça me renforce dans l'idée que je suis quelqu'un de bien* » (§ 527).

Elle ajoute qu'elle perçoit dans notre entretien une forme de reconnaissance du fait qu'elle a été victime (§ 793) et elle espère que cela permettra de reconnaître plus facilement les auteurs de violences : *« Lui, on n'a pas pu l'attraper entre guillemet, mais peut-être qu'en témoignant, cela permettra d'analyser d'autres comportements pour en attraper d'autres* » (§ 795).

Elle explique que ce qu'elle apprécie dans notre recherche c'est qu'elle ne s'intéresse pas seulement aux conséquences des violences, mais à la manière dont on peut s'en sortir : « *Ça et puis j'apprécie aussi dans votre recherche, c'est tout l'aspect, s'en sortir, parce qu'en fait, on parle beaucoup des gens, enfin des femmes – ça arrive dans l'autre sens aussi – mais, voilà, qui ont subi ça, mais elles sont souvent encore beaucoup dedans* » (§ 797).

b. Informations générales

Age	**Entre 26 et 35 ans**
Durée depuis la séparation	Entre 11 et 20 ans
Durée de la relation	Entre 6 mois et moins de 2 ans
Durée des violences	Entre 6 mois et moins de 2 ans
Enfants avec le conjoint	Non
Score au questionnaire sur les violences subies	39/98
Autres violences rapportées	/
Conclusion sur les violences rapportées	On note des violences psychologiques, verbales et sexuelles +++. Absence de violences physiques. Violences financières faibles.
Autres violences subies au cours de la vie	Non
Score au CD-Risc	86/100
Conclusion CD-Risc	La plus grande force réside dans la spiritualité. La plus grande fragilité est dans le contrôle/sens. Le score général est en quartile 3 médian.

c. Récit de vie

i. Enfance et histoire familiale

Whitedine est l'ainée d'une fratrie de quatre. Sa mère était au foyer et son père ingénieur en informatique (§ 933). Elle a appris à 19 ans que son père était séropositif et que bien que marié à sa mère, il était homosexuel. Cela faisait déjà 5 ou 6 ans que ses parents savaient tout cela, mais la mère de Whitedine refusait d'en parler aux enfants. Son père vivait tout cela très mal et a fait une dépression. Quand Whitedine a eu 14 ou 15 ans, il a fait une tentative de suicide et c'est Whitedine qui l'a retrouvé. Cela a été un choc pour elle et elle est devenue hyperphagique à ce moment-là (§ 677). Quand la situation de son père a été révélée, elle a d'abord été inquiète pour sa santé, mais elle a assez rapidement accepté la situation (§ 282). Ses parents ont ensuite divorcé et son père est parti vivre dans Paris avec son compagnon (§ 292).

Sa famille est catholique pratiquante (§ 923). Elle continue d'ailleurs de pratiquer (§ 937). Sa mère lui faisait porter des vêtements assez stigmatisants et cela n'a pas été simple au collège : « *parce que autant Jacadi, Cyrillus dans l'école privée, c'est répandu, autant collège public, là, tout d'un coup, ça passe moins, hein. Ah, c'est plus pareil. Ouh, la vache, je me suis fait chambrer* » (§ 923). Elle ajoute que la forte présence de la religion au sein de sa famille n'a pas apporté que du bon, notamment en matière de perception de la sexualité. Whitedine explique en avoir voulu à sa mère de l'avoir bridée sur ce plan : « *J'en ai beaucoup voulu à ma mère […] de m'avoir imposé ses idées sur la sexualité. Parce qu'en fait, elle, elle m'a bridée* (§ 941-943).

ii. Histoire des violences et de la sortie des violences

Whitedine a été victime de violences psychologiques, verbales et sexuelles avec viols conjugaux. Il n'y a pas eu de violences physiques. Les violences financières ont été faibles. Aucun enfant n'est né au sein de ce couple. Il n'y a eu aucune poursuite judiciaire, car les violences ont été nommées tardivement et le délai de prescription était dépassé. Elle avait entre 22 et 24 ans pendant cette relation.

Elle explique que l'ex-conjoint a perçu ses failles dès le départ et qu'il en a joué : « *En vérité, une fois qu'il a senti la faille, il s'est engouffré dedans »* (§ 286). L'ex-conjoint l'isolait de ses ami.e.s et elle ne voyait plus jamais seule sa famille (§ 227-229). Il ne voulait plus qu'elle voie ses amis masculins (§ 244). Whitedine explique qu'il la forçait à des actes sexuels qu'elle refusait pourtant. Elle ajoute que c'était là toute la difficulté à pouvoir en parler. Si elle était arrivée chez ses parents avec un bleu sur le visage, sa mère se serait tout de suite posé des questions. En revanche, les violences sexuelles peuvent aisément se cacher et l'entourage ne se pose pas de question (§ 407). Whitedine explique comment l'ex-conjoint pouvait être manipulateur, soufflant le chaud et le froid, pouvant mentir, valoriser puis rabaisser Whitedine. Elle en garde le souvenir d'être toujours perdue, dans le flou et l'incompréhension. Elle se rend compte aujourd'hui à quel point les violences psychologiques étaient sournoises (§ 587-604). La relation s'est terminée car il l'a quittée (§ 548).

iii. Situation sociale, physique et psychologique après le départ

Whitedine explique qu'elle a eu une prise de conscience tardive des violences dont elle avait été victime : « *C'est que pour lui, c'est ça la normalité. Sauf que non. Et il m'a fallu beaucoup de temps pour m'en rendre compte* » (§ 270). Elle ajoute qu'elle n'en veut à personne de ne pas avoir compris sur le moment, que c'est à elle qu'elle en veut de ne pas avoir compris tout de suite et qu'il ait fallu quelqu'un - en l'occurrence une psychiatre - pour lui dire de quoi il s'était agi (§ 413).

Plusieurs années après les violences conjugales, elle a connu la violence en milieu scolaire, dans le cadre de son travail. Elle a commencé à déprimer. Elle a été très heureuse de se marier avec son conjoint actuel, mais la dépression s'est tout de même installée et elle a fait sa première tentative de suicide. Elle a été hospitalisée pendant six semaines avec un gros traitement. Elle faisait de grosses crises d'angoisse : « *Enfin, voilà, beaucoup, beaucoup de tristesse, beaucoup, beaucoup de souffrance, beaucoup de, pfff et puis je ne comprenais pas d'où ça venait et pourquoi….* » (§ 429). Cela a duré ainsi pendant 3 ans au cours desquels elle a été hospitalisée trois fois, où elle a refait des tentatives de suicide : « *Je fomentais ma mort, je la préparais soigneusement* » (§ 459). Elle a été longtemps en arrêt maladie, ne se sentant plus capable d'enseigner (§ 459).

iv. Besoins ressentis

Whitedine avait besoin que les mots soient posés sur ce qu'elle avait vécu. Ce n'est qu'à sa quatrième hospitalisation qu'une psychiatre a posé les mots « *violences* » « *viols* », etc., sur ce dont Whitedine avait été victime : « *Et puis là, elle a posé les bons mots […] c'est pas normal, c'est pas une relation saine, c'est pas une relation équilibrée, c'est pas une relation d'amour, c'est même de la violence ». Et puis, elle va plus loin, elle dit même : « vous avez été violée »* » (§ 440-445). Whitedine, elle-même n'arrivait pas à dire ce mot. Elle l'a fait le jour de notre entretien. Pour Whitedine, il n'y avait pas eu viol. Alors, la psychiatre lui a expliqué que le viol existait aussi au sein d'un couple : « *Elle me dit : « et c'est quoi un viol ? » Je dis : « bah ». Vous croyez qu'un viol, c'est que une inconnue dans la rue, par un autre inconnu, derrière une poubelle ? » Elle me dit : « bah, non, c'est pas ça, c'est pas que ça ! C'est aussi au sein du couple. Et là, ce que vous avez vécu, quand votre compagnon, il vous prend la main pour la poser sur son sexe pour que vous le masturbiez, quand il vous force à mettre son sexe dans votre bouche, quand il vous pénètre de force, ça s'appelle du viol !* » » (§ 449-453)

Whitedine a aussi ressenti le besoin de s'écouter et de prendre soin d'elle. Après sa grossesse, elle était devenue obèse, elle a décidé de se faire opérer et cela lui a fait du bien : « *rien que d'avoir pris cette décision, ça a changé les choses, ça a commencé à changer les choses. En me disant : « maintenant, j'ai le droit d'exister, j'ai le droit de me sentir bien, j'ai le droit de faire ce qu'il faut pour ça ». Voilà, je me suis positionnée, plus dans « qu'est-ce que les autres pensent de moi ? », mais dans « qu'est-ce que je pense de moi et de quoi ai-je besoin pour me sentir bien ». Il y a eu l'opération, 50 kilos en moins* » (§ 478). Après cette perte de poids, elle a eu besoin d'entamer un travail sur l'esprit et de reprendre ce qu'elle avait laissé de côté. Elle a ressenti le besoin d'avoir un deuxième avis de professionnel.le pour qu'on lui confirme ou infirme qu'elle avait été victime de viol conjugal : *« j'avais besoin d'une reconnaissance presque sociétale, en fait, enfin, j'irais pas jusqu'à dire juridique, mais, enfin, presque si, enfin, si, d'où le besoin d'une instance qualifiée dans ce type de circonstances pour pouvoir me dire, oui ou non* » (§ 511). La psychologue lui a confirmé qu'elle avait été victime de viol et Whitedine a enfin pu déculpabiliser et réattribuer la faute à l'auteur : « *« Et elle me dit : « Bah oui, tout à fait, vous êtes une victime ». Déjà, d'entendre ce mot, ffff. Là, tout d'un coup, la déculpabilité qui, ffff. Puisque du coup, ma réaction ça a été de dire : « bah, c'est pas de ma faute en fait ? » Moi, j'y suis pour rien ? C'est pas que j'ai pas été assez ou trop ? » Elle me dit : « Non, c'est lui qui a été trop, ou pas assez, en d'autres circonstances. Ok, ouais. Eh bah, ça fait du bien* » (§ 511-520).

Une fois que les mots ont été posés, Whitedine a ressenti le besoin de raconter son histoire à d'autres personnes (§ 661), à sa famille et ses ami.e.s (§ 663). Elle ajoute que cela a été très dur pour eux (§ 665), car ils ne s'étaient pas rendu compte des choses quand elles se sont produites : *« Ils n'avaient rien vu…C'était…C'était dur. Mes parents m'ont demandé pardon pour ça* » (§ 667). Elle a aussi souhaité

en parler à ses parents pour leur dire que sa dépression n'était pas en raison de leur histoire familiale, mais en raison de la relation qu'elle a eue avec l'ex-conjoint violent (§ 673). Whitedine ajoute qu'elle a ressenti le besoin de demander pardon à son entourage, car elle pouvait avoir des mots très durs quand elle était en dépression (§ 736-743).

Elle a aussi ressenti le besoin de changer de psychologue en passant d'un homme à une femme dont elle supposait qu'elle comprendrait mieux ses « *angoisses de maman* » et ses problèmes de femme (§ 702). Elle a donc tenté de voir une psychiatre du centre de psychiatrie où elle avait séjourné, mais elle explique que le lieu était « *abominable* » (§ 704), on y croisait « *des gens complètement HS* » (§ 704) en pyjama toute la journée, avec des pathologies et des traitements lourds qui venaient lui parler, alors qu'elle était en salle d'attente. Plusieurs fois, elle a « *pris la poudre d'escampette* » (§ 704). Finalement, elle a gardé comme psychologue celle qu'elle a rencontré dans le cadre de la préparation de son opération de réduction de l'estomac (§ 706). Avec elle, elle peut tout réunir : prise en charge de ses troubles alimentaires et ce qu'elle comprend des entretiens qu'elle a avec la psychologue du CIDFF et les groupes de paroles.

Du fait de la prescription des faits, aucune action en justice n'a été menée, pourtant Whitedine exprime le besoin pour se sentir bien d'être reconnue en tant que victime et que l'auteur des faits soit reconnu coupable : *« il y a un certain désir de le démasquer aux yeux des autres, j'avoue* » (§ 781). Elle ajoute qu'elle aurait aimé recevoir des excuses et lui faire prendre conscience de son dysfonctionnement : « *C'est complètement utopique, ou peut-être de le faire prendre conscience de son propre dérèglement et peut-être d'avoir des excuses, mais hein, hein, je suis pas voilà. C'est vraiment bisounours* » (§ 785).

d. Pratiques et ressources pour répondre aux besoins

Au moment des faits, Whitedine est demeurée sans ressources, ne pouvant nommer les violences. Elle indique qu'elle ne savait pas où chercher, qu'elle n'avait personne à qui se confier (§ 608-610) : « *A vrai dire, je savais pas où chercher* » (§ 608), « *Et puis, je voyais personne. Mon travail c'était avec des enfants, j'allais pas dire aux gosses : « alors, dis donc, tu crois que quand ton mec ». Bah, non. Même mes collègues, enfin je veux dire, on n'était pas assez proches pour ça. Mes ami.e.s, mes ami.e.s, j'ai essayé quelques fois.* » (§ 610).

i. Lecture – Bibliothérapie

Whitedine indique s'être remise à lire (§ 833). Elle ne lisait que quelques polars pendant les étés, un Mary Higgins Clark, mais depuis la rentrée, elle fait partie d'un groupe de lecture (§ 835) qui lit des romans policiers et s'appelle les « Serial lecteurs » (§ 837). Elle doit y lire un livre par mois, par le biais d'une librairie et le groupe se retrouve pour échanger. Elle fait ça avec sa maman et elle adore cela : « *J'ai adoré, c'était génial. J'ai adoré. J'ai adoré* » (§ 843).

ii. Webothérapie – usage des NTIC

Whitedine a fait des recherches sur internet portant sur les violences conjugales et c'est ainsi qu'elle a trouvé le site du CIDFF et qu'elle a pris rendez-vous avec la psychologue. Whitedine a également fait des recherches sur les pervers narcissiques, car la psychiatre de sa quatrième hospitalisation lui en avait parlé et bien que l'ex-conjoint ne coche pas toutes les cases, il en coche tout de même beaucoup : « *du coup, moi, j'ai googlisé : « le pervers narcissique, alors, ouais ». Et puis, voilà, mais c'est à la fois rassurant et inquiétant parce qu'il y a forcément une case dans laquelle il rentre pas* » (§ 621). Elle a pu

aussi en parler avec sa psychologue du CIDFF. Elle a aussi « googlisé » l'ex-conjoint violent (§ 761) et a appris qu'il avait refait sa vie et eu un enfant. Cela l'inquiète car elle se demande s'il est avec sa conjointe comme il a été avec elle (§ 769).

Whitedine explique s'être aussi renseignée sur les prétendus besoins des hommes en matière de sexualité et y avoir compris qu'ils n'avaient pas plus de besoins que les femmes, contrairement à ce que la société voudrait nous faire croire : « *C'est quoi cette histoire de besoin des hommes. Ils n'en ont pas plus que nous, hein. Physiquement parlant, mécaniquement parlant, c'est faux ». Là, pour le coup, je me suis renseignée là-dessus.* » (§ 803). Elle ajoute avoir recherché des études comportementales et avoir vu un reportage sur ce sujet : « *j'ai cherché des études de comportement sexuel et des reportages justement sur le désir et tout machin et tout et il y a des scientifiques qui expliquaient que bah non. Enfin non. Physiquement parlant, il y a pas de besoin, non. C'est faux. C'est une idée reçue* » (§ 805). Sur cela aussi, Whitedine a fait des recherches sur internet dès que le sujet est arrivé dans la discussion avec des ami.e.s : « *Et donc du coup, je lui ai dit : « bah, attends, je vais regarder, je vais chercher ». Justement, je sais plus quelle question précise j'avais posée, mais, sur le net. Voilà Un truc du genre « mécanique du désir », histoire d'associer les mots, pour voir si. Et puis, il y avait des sexologues qui avaient répondu, c'était plus des sexologues et tout ça* » (§ 811).

iii. Des ressources au service de la compréhension du traumatisme

Whitedine est en psychothérapie avec la psychologue du CIDFF où nous la rencontrons. La psychologue lui explique que l'ex-conjoint avait très probablement conscience de ce qu'il faisait à Whitedine (§ 268).

Whitedine avait pu garder contact avec sa meilleure amie pendant la relation, mais elle ne lui en a jamais parlé en ce temps-là. Elle a pris conscience avec le recul qu'elle aurait dû lui en parler, car elle l'avait mise en garde dès le départ : « *Alors, elle, j'aurais mieux fait de l'écouter, parce qu'elle m'avait mise en garde dès le premier jour* » (§ 231). Pour autant, par la suite, cette même amie conseillait à Whitedine d'aller dans le sens des exigences sexuelles de l'ex-conjoint. Whitedine pense aujourd'hui qu'elle devrait avoir une conversation avec son amie concernant les prétendus *« besoins des hommes* » (§ 409).

Le nouveau conjoint de Whitedine avec qui elle est depuis 11 ans a également été une ressource pour lui faire prendre conscience des abus de l'ex-conjoint. Elle a pu lui raconter son histoire et il a su lui dire ce qui n'était pas normal (§ 415). Et puis, elle a aussi pu comparer la manière dont chacun la traitait (§ 417). Quand elle était en dépression grave, son mari a été très présent : « *Mon mari, il m'a sauvée au sens propre comme au sens figuré* » (§ 459). Elle ajoute plus loin : « *Mon mari est extraordinaire* » (§ 567). Elle se dit que sans lui, elle serait parvenue à se tuer (§ 747). Elle indique que son mari est quelqu'un de très intelligent et par la description qu'elle en fait, nous comprenons qu'il est en totale apprenance : « *outre le fait que c'est quelqu'un de bien, c'est aussi quelqu'un de très intelligent, quelqu'un de très curieux. Mon mari lit beaucoup sur tout et n'importe quoi et du coup, il sait beaucoup de choses. Il n'en a pas l'air comme ça, mais il sait beaucoup de choses. A la fois, oui, heu, il peut dans la même semaine lire un bouquin de fantasy et du Jung, dans le train, voilà. « tiens, tiens, qu'est-ce qu'il raconte, lui, machin ? » et voilà* » (§ 749). Nous pouvons donc relever qu'une personne apprenante peut être un excellent soutien à une personne qui en a besoin.

Whitedine avait commencé une psychothérapie avec un psychologue quand elle a commencé à ne pas aller bien. Il était très bien, mais il la laissait parler et faire ses propres analyses. Aussi, il n'a jamais posé les mots sur ce dont elle avait été victime (§ 429). Comme nous avons pu le voir précédemment,

c'est une psychiatre, lors de la quatrième hospitalisation de Whitedine qui a su poser les mots de violences et de viols sur ce qu'avait subi Whitedine. C'est ce qui lui a permis de prendre véritablement conscience des choses et de ce que cela avait entrainé chez elle en termes de dépression, notamment. Elle a pu réfléchir à tout cela, notamment en écrivant dans un journal intime : « *A l'époque, je tenais un petit carnet où j'écrivais des trucs, mes pensées du jour, un petit journal intime, bon. Ffff, j'y ai mis ma tartine : « non, mais c'est pas possible, non » (en imitant la détresse, les pleurs) et en fait, bah, tout est apparu comme une évidence* » (§ 457). Puis, elle a pu comprendre tout ce que ces violences avaient engendré dans sa vie : « *Une fois qu'on a posé ça, on a réfléchi à toutes les conséquences psychiques que ça avait eu sur moi, sur le côté « je sers à rien, je suis nulle », heu… « je mérite pas d'être aimée, on serait mieux sans moi ». Mais en fait, ça, c'est tout ce qui a découlé de ces violences psychologiques et intimes* » (§ 457). Pourtant, cette révélation ne lui a pas permis de tout de suite entreprendre un travail là-dessus, elle a été encore dans le déni et le refoulement pendant longtemps : *« Bah, en fait, je crois que j'ai un peu mis un voile dessus* » (§ 467), car elle et son mari tentaient d'avoir un enfant. Ils n'y parvenaient pas, mais très rapidement après que les mots ont été posés, elle est tombée enceinte. Elle pense que cela n'est pas le fruit du hasard (§ 469).

Whitedine explique que la religion et l'impression de recevoir des signes de Dieu l'ont aidée (§ 951-956), notamment lorsqu'elle était hospitalisée et qu'elle a vu le film « La leçon de piano », elle nous raconte l'histoire et le fait qu'elle était persuadée que ça allait mal se terminer et venir conforter son idée que la vie ne vaut rien, mais alors que dans le film, l'héroïne manque de se noyer, elle déclare : « *contre toute attente, ma volonté a choisi la vie* » (§ 956). Ces paroles ont résonné en Whitedine qui a y a vu un message d'espoir. Elle ajoute qu'elle l'a vu comme un signe de Dieu, car le matin-même elle avait fait une prière et parlé à Dieu en lui demandant de lui envoyer un signe : « *Pour moi, ça, c'était Dieu. Je lui ai demandé un signe, je l'ai eu* » (§ 956). Elle relate un autre signe de Dieu où un jour elle se baladait dans le parc de l'hôpital et a vu un arbre a la forme étrange qui ressemblait à une main tendue et le soir sa mère lui a envoyé une parole du Christ : « *qui disait : « n'aie pas peur, je te tiens par la main, je te prends avec moi, je te garde dans mes bras et je serai toujours là pour toi ». Et, je sais pas pourquoi, j'ai fait le lien avec cet arbre, avec cette forme d'arbre, avec cette main, justement, ces branches et tout. […] J'ai dit : « bon, je dois quand même pas être toute seule ». Et ça m'a aidée du coup, pour la suite.* » (§ 958).

Whitedine a vécu une grossesse compliquée, puis a fait une dépression post-partum et est devenue obèse. Elle a alors pris la décision de se faire opérer pour réduire la taille de son estomac (§ 478). Rien que cette prise de décision lui a fait du bien. Elle s'est dit qu'elle pensait enfin à son bien-être. Dans sa perception d'elle-même juste avant l'opération, elle se disait que si elle était devenue obèse, c'était à cause de l'ex-conjoint violent : « *avant l'opération, quand j'ai pris la décision de le faire, c'est que je me regardais et heu, et je me disais : « putain c'est de sa faute tout ça »… Et en fait, étonnamment, je pense que c'est assez naturel* » (§ 505). Le fait d'avoir pu nommer les violences, a permis à Whitedine de comprendre l'origine de son mal-être et de son obésité et de ne plus se sentir coupable et « *nulle* ». Elle a pu attribuer la responsabilité de tout cela au réel coupable. Pour autant, elle se voyait encore avec son regard à lui, en ayant terriblement peur du jugement qu'il aurait sur elle en voyant le poids qu'elle avait pris (§ 507). L'opération a été une réussite et Whitedine a perdu 50kg. Elle est mince quand nous la rencontrons. C'est après avoir perdu 30kg en 6 mois qu'elle s'est dit qu'elle devait maintenant s'intéresser non plus seulement à son corps, mais aussi à son esprit (§ 511). Elle a alors fait des recherches sur internet sur les violences conjugales et elle a trouvé les coordonnées du CIDFF : « *Il va peut-être falloir une bonne fois pour toute, je ne sais pas si on peut tourner la page, mais au moins.*

Donc, je me suis renseignée, c'était en mai de l'année dernière, donc, j'ai un peu surfé sur internet, j'ai cherché, voilà, les associations de femmes victimes de violences, machin et puis, je tombe sur ici [CIDFF], je dis : « oh, la, la, il y a un truc à [ville], bueno ». Donc, j'envoie un mail [l'association], c'est B. [psychologue de l'association] qui me répond. On convient d'un rendez-vous » (§ 511).

Assez rapidement, Whitedine a demandé à participer à un groupe de parole et cela a eu l'effet d'un « *déclic* » (§ 525) chez elle. En effet, elle a pu prendre conscience que c'était toujours le même schéma qui se produisait dans les couples où s'exerçait la violence : « *ça a été un vrai déclic, parce que, heu, parce que je me suis rendu compte et je l'ai dit à B. : C'est dingue !!! Je veux dire, on n'a pas le même âge, on n'a pas les mêmes origines, on n'a pas le même boulot, on n'a pas la même situation familiale, on se connaît pas, on s'était jamais vues et pourtant les gars, c'est les mêmes gestes, c'est les mêmes mots, c'est les mêmes façons de faire ». Je lui ai dit à B. : « C'est pas vrai. Il y a un manuel du parfait petit pervers ou quoi ? Il est vendu sur internet ? C'est pas possible, ils se donnent le mot ?* » » (§ 525). Whitedine ajoute qu'elle a pris conscience que nommer les violences qu'elle avait subies était d'autant plus difficile que l'ex-conjoint était fin manipulateur et que les violences s'étaient installées sournoisement : « *Moi, la difficulté de la prise de conscience, c'était de, de, c'était que c'était sournois, tout dans le crcrcr, on aurait dit un serpent, alors forcément quand elles racontent : « oui, il m'a dit ça que j'étais nulle ou que je servais à rien », moi, il me l'a jamais dit. C'est de ses insinuations que MOI, j'en ai conclu que j'étais nulle et que je servais à rien, mais lui, il me l'a jamais dit* » (§ 541).

Avec la psychologue qu'elle voit en dehors de l'association et qu'elle a rencontrée dans le cadre de la prise en charge de son opération de réduction de l'estomac, elle peut tout aborder : prise en charge de ses troubles alimentaires et de ce qu'elle comprend des entretiens qu'elle a avec la psychologue du CIDFF et les groupes de paroles (§ 708).

Whitedine indique que c'est la multiplicité des ressources qui lui a permis d'aller mieux et qu'elle ne s'en serait pas sortie seule : *« J'aurais été incapable de le faire toute seule. Incapable. Mais en vérité, heu, hum, quoi que ce soit, j'aurais pas été capable de le faire toute seule. Je veux dire, il a fallu, lui [son mari], puis, ce docteur à ce moment à l'hospitalisation, puis l'opération avec le chirurgien qui m'a dit oui, puis Madame [nom] ma psychologue, puis B., puis le groupe de parole. Mais, en vérité, non, toute seule non. Je me serais effondrée, je me serais tiré une balle et ça aurait été fini….Vraiment, hein* » (§ 757).

Whitedine explique qu'elle cherche de l'information et des connaissances pour comprendre son histoire et se rassurer, pour retrouver aussi estime d'elle-même : *« Oui, c'est pour comprendre, mais c'est aussi, heu, c'est une question de confiance en soi, qu'il faut aussi que je continue à travailler, c'est que, hum, je suis encore pas sûre de mes propres idées, de ma propre capacité à réfléchir et voilà. Donc, j'ai encore besoin de vérifier que je ne me trompe pas, que je ne suis pas bête* » (§ 825). Elle ajoute que la validation de ses intuitions par des avis de professionnel.le.s permet d'asseoir sa compréhension des choses : « *Oui, j'ai encore besoin quand même de vérifier et puis de toute façon, si je vérifie et que, en plus, ça concorde avec ma pensée, bah, ça me donne un argument supplémentaire, qui pour le coup, là, est indéboulonnable. C'est-à-dire que autant on peut ne pas faire confiance à mon idée, parce que voilà, je ne suis pas pro, autant si je vous dis : « bah, là, machin, il a dit ça, he, he, là pour le coup, on peut pas le remettre en question* » (§ 827). Elle explique sa démarche par une forme de déformation professionnelle : « *Oui, c'est une démarche scientifique. Ça, c'est mon côté prof* » (§ 831).

e. Apprenance

i. Scolarité

Whitedine a été en école privée jusqu'à la fin du primaire, puis a rejoint l'enseignement public dès le collège où elle était très bonne élève : « *bonne élève, très bonne élève même* » (§ 923).

Au collège, elle explique qu'elle était « *très très forte* » (§ 927) et que les enseignant.e.s la citaient en exemple, mais que cela avait un effet négatif sur sa popularité auprès des autres élèves : « *Et puis, malheureusement à ça, il y a des profs qui se rendent pas compte. Ils veulent bien faire, en nous mettant en valeur, en nous citant en exemple, mais en fait, ça a l'effet inverse sur la popularité au sein de la classe. Bref, tant pis. Donc, ça, ça a été compliqué les années collège, vraiment…* » (§ 927)

Elle explique avoir inscrit sa fille dans la même école où elle a tout appris et où elle dit être devenue : « *une excellente…écrivaine, enfin bref, très bonne lectrice aussi* » (§ 937). Sa mère y travaille : « *Elle est justement responsable de tout le côté catho, du cathé, de l'aumonerie, de la pastorale et tout ça* » (§ 939).

Whitedine a suivi sa formation de professeure des écoles à l'IUFM (§ 429).

ii. Reprise d'études

Whitedine va suivre une formation pour animer des groupes de parole. Elle a aussi suivi une formation qu'anime son père chez AIDS (il s'est fortement investi dans la lutte contre le SIDA) sur l'animation de groupe de parole, la résilience, la congruence, l'écoute active. Lui-même a suivi une formation de trois ans pour devenir psycho-praticien basée sur l'approche centrée sur la personne. Quand son père lui a proposé de suivre sa formation, elle lui a répondu : « *Mais évidemment, plus j'en sais, mieux ce sera* » (§ 1165).

iii. Rapport au savoir

Whitedine explique qu'elle a lu intégralement tous les programmes des candidat.e.s aux élections présidentielles (§ 843). Elle en parle beaucoup avec son conjoint qui s'est passionné aussi pour le sujet et elle indique y retrouver le plaisir d'apprendre : « *Je redécouvre le plaisir, hum, de l'intellect, faire travailler mon esprit* » (§ 843). Elle dit qu'elle avait ce plaisir pendant ses études, mais qu'elle l'avait perdu parce que l'ex-conjoint violent lui disait qu'elle était trop jeune pour penser, puis ensuite elle a été sous lourd traitement pendant sa dépression et que tous ces médicaments l'empêchaient de penser (§ 845). Elle explique qu'elle a retrouvé ses facultés de penser avec la diminution progressive de ce traitement qui a démarré après son opération : « *plus on diminuait et plus, hou [ouf de soulagement, de bien-être] je redécouvrais des facultés de penser* » (§ 847).

iv. Profession

Whitedine a fait un peu d'aide aux devoirs en travaillant pour le CNED quand elle était avec l'ex-conjoint (§ 322). Puis, elle est devenue professeure des écoles dans un quartier très difficile où il y avait beaucoup de violences (§ 429).

v. Curiosité

Whitedine explique chercher régulièrement de nouveaux savoirs pour comprendre son histoire, mais aussi éviter certaines choses dont elle sait que cela ne lui ferait pas du bien (comme 50 nuances de Grey, par exemple). Elle explique que c'est sa curiosité qui la pousse à chercher : *« Oui, c'est bizarre, mais c'est la curiosité* » (§ 823).

vi. Capacités nouvelles

Whitedine indique qu'à présent elle sait détecter et se protéger des personnes et relations toxiques (§ 714).

vii. Pratiques culturelles et loisirs

Nous avons pu voir que Whitedine se passionne pour toutes sortes de sujets et qu'elle fait partie d'un groupe de lecture.

f. Résilience – Rapport à soi et aux autres

Après la prise de conscience de ce dont elle avait été victime, après son opération pour perdre du poids, Whitedine a expliqué qu'elle s'est donné le droit d'aller bien et d'être heureuse : « *bon, ok, physiquement, je suis au top, bon…j'ai peut-être le droit aussi d'être psychologiquement au top et donc, après tout ça, heu…Bah, je l'ai pris le droit, je l'ai demandé à personne, j'ai décidé de faire l'opération pour perdre du poids, là, je décide que, heu, je suis quelqu'un de bien, j'ai des valeurs, j'ai des principes, ce sont des bonnes choses, personne n'a le droit de me dire que c'est bien ou mal, non, que j'ai le droit d'être aimée, d'ailleurs, je suis aimée, heu, depuis 11 ans, par [prénom de son mari] qui m'a vue passer par toutes les étapes, qui est encore là, heu, par une petite fille, qui me dit encore, pas plus tard que la semaine dernière : « Maman, même quand tu étais grosse, tu étais belle ». Là, tu fais, ok, vas-y : « Toi, qu'est-ce que je t'aime »* » (§ 522). On voit aussi dans ce verbatim combien la famille de Whitedine tient une place extrêmement importante dans son rétablissement.

Elle explique qu'elle est sortie de la dépression : « *C'est pour ça qu'aujourd'hui, non seulement je suis guérie de la dépression, ça, c'est très clair…parce que, voilà, fffit, j'ai retrouvé un espoir dans la vie* » (§ 522). Elle ajoute qu'elle ne sait toujours pas quel est le but de l'existence humaine, mais qu'elle accepte à présent de ne peut-être pas avoir les réponses à toutes ses questions (§ 522).

Aujourd'hui, Whitedine explique qu'elle ne supporte plus de voir des scènes de violences, de viol à la télévision, cela la ramène à de terribles souvenirs : *« Ça me fait mal en fait, physiquement presque,… ça me fait mal, ça me tord l'estomac, ça me fait monter les larmes aux yeux, ça me fait le souffle court. Parce qu'en fait, hum…..Bah, il y a un souvenir qui débarque …et qui se colle à ça* » (§ 635). Elle ne réagissait pas ainsi avant d'avoir pu nommer les violences, mais aujourd'hui, elle sait que c'est très grave, que c'est un crime (§ 645). Depuis qu'elle a pu nommer les violences, elle ne se sent plus coupable : *« Tant qu'il y avait pas ce mot, je me croyais encore coupable de quelque chose que j'avais mal fait, que, ou, voilà… Une responsabilité, je me croyais encore responsable de ça. Une fois que le mot a été posé, à bah non, fffuiiiit….Bah non. Le seul responsable, c'est lui. L'agresseur. Je ne le voyais pas comme ça en fait, comme un agresseur, mais c'était ça, en fait, un agresseur* » (§ 647).

Dans son rapport aux autres, Whitedine explique que ce par quoi elle est passée lui a permis de faire le tri dans ses relations familiales et amicales. Elle a rejeté les personnes qui n'avaient pas compris sa dépression. Certaines ont réfléchi et sont revenues, d'autres pas (§ 669-671).

Whitedine indique qu'elle avait connaissance du fait que l'ex-conjoint violent avait été victime d'agression sexuelle par un gardien quand il était enfant et elle avait alors plus ou moins expliqué son comportement avec elle par ce traumatisme qu'il avait subi. Aujourd'hui, elle a conscience que si cela peut éventuellement expliquer, cela ne saurait excuser ou justifier (§ 1172).

Whitedine explique que toutes les ressources qu'elle a mobilisées pour aller mieux, lui ont permis de comprendre que le regard des autres sur elle-même ne lui conférait pas sa valeur et que c'était son regard sur elle-même qui comptait vraiment : « *J'ai appris à ne plus croire que ce que les autres pensent de moi est plus important que ce que moi je pense de moi. Ce n'est pas ce que pensent les autres qui fait de moi ce que je suis. C'est moi. Moi, avant tout* » (§ 714). Elle a aussi appris à se protéger de relations toxiques : « *je sais que je peux me protéger des relations toxiques. Je sais le faire. Chose que je ne savais pas faire avec ce garçon* » (§ 714).

Whitedine explique combien il est important pour elle de transformer son passé en quelque chose de positif : « *Oui et puis, j'aurais du mal à supporter l'idée que, alors, le mot est bizarre, hein, mais que ça n'ait servi à rien, que cette violence ait finalement été totalement gratuite et pour lui et pour moi. Parce que pour lui, elle le sera toujours gratuite, gratuite. Ok. Mais, moi, est-ce que je la laisse gratuite ou est-ce que j'en ressors quelque chose de positif, de, qui fait grandir, qui fait changer, voilà* » (§ 801). On perçoit aisément la résilience de Whitedine dans ce verbatim.

Whitedine se dit « *hyper fière* » d'être parvenue à arrêter son traitement contre la dépression qu'elle prenait depuis de nombreuses années (§ 855). Elle ajoute qu'elle n'a plus de crise d'angoisse depuis un an et demi et qu'elle saurait reconnaître les symptômes de la dépression (§ 857). Elle sait aussi quoi faire en cas de besoin : parler si ça ne va pas et ça « *coupe l'herbe sous le pied* » § 863) à la dépression.

Lorsque nous demandons à Whitedine comment elle évalue son niveau de rétablissement, elle nous répond : « *Disons qu'aujourd'hui, je sais qui je suis, je sais ce que je vaux, je sais ce que je veux…et c'est déjà pas mal. Rétablie, pfff, ça veut dire, quoi ? […] Est-ce que ça me fait encore mal ? oui. Est-ce que ça me submerge encore ? Non.* » (§ 869-871), « *C'est moi qui gagne. J'ai gagné. Je suis en vie.* » (§ 877). « *je suis mariée, j'ai une petite fille. Alors, heu, c'est pas toujours simple, mais voilà. Je fais des choses pour moi…..Je me sens bien, je me sens jolie, même belle. J'ai retrouvé l'estime, la confiance, l'amour peut-être pas encore, voilà, mais je sais pas si on le trouve vraiment complètement, l'amour de soi, je veux dire, mais l'estime et la confiance, ça, c'est sûr. Et, heu, c'est ce qui fait le plus de bien, en fait. C'est vraiment ce qui fait le plus de bien* » (§ 879).

g. Usages des nouvelles compétences acquises : engagement, réorientation professionnelle, don et contre-don.

Par le groupe de parole auquel Whitedine participe, elle a pu véritablement prendre conscience du phénomène social que sont les violences conjugales. Elle a le sentiment d'avoir vécu quelque chose de très semblable à ce que d'autres femmes ont pu vivre, même si chaque histoire est unique. Whitedine explique qu'elle a le sentiment d'avoir pu apporter de l'espoir aux autres femmes de son groupe de parole, en rassurant sur le fait qu'il existe des hommes bien – preuve en est, elle est mariée avec l'un d'entre eux- : « *Donc, non seulement, j'ai bossé pour moi, pour le coup, mais j'ai aussi le sentiment d'avoir fait, alors j'allais dire pour la cause, mais heu, pfff, voilà, enfin, pour autrui en tous cas* » (§ 525).

Elle est heureuse de pouvoir apporter sa pierre à l'édifice et ainsi faire de son histoire douloureuse quelque chose de positif. C'est aussi la raison pour laquelle elle a souhaité participer à notre recherche (§ 527). Et elle veut montrer que l'on peut s'en sortir : « *Moi, j'ai cette chance-là et heu, bah, voilà. Peut-être aussi analyser comment et pouvoir dire aux autres que c'est possible* » (§ 799)

Whitedine compte utiliser ses nouvelles compétences en s'engageant dans une association (« les poids plumes ») qui est en partenariat avec un hôpital. Elle sera la directrice de l'antenne de son

département : « *Parce que, à côté de ça, je me suis aussi investie dans une association de lutte contre l'obésité, parce que bah, je sais pas et voilà, on va monter une antenne associative, en partenariat avec l'hôpital de [ville], une association de patients. Je vais en être la responsable, voilà. Le truc, il est pas encore monté, mais je me suis beaucoup investie et d'ailleurs, le message que je viens de recevoir, c'était ma présidente. Elle me marque, elle me fait un très beau témoignage de confiance, alors que j'ai pas encore démarré. L'association est pas encore ouverte. Mais bon, voilà, je sais que je suis à ma place, là.* » (§ 879).

A la demande de sa psychologue, Whitedine témoigne lors de groupes de parole quant à son parcours de prise en charge de l'obésité, son opération, etc. Elle témoigne également sur les ateliers portant sur la relation de couple, car sa psychologue sait que Whitedine a une excellente relation avec son mari.

A force de témoignages, sa psychologue lui a dit qu'elle aurait toute sa place à travailler dans ce domaine (§ 889) et « *cela a fait son petit bonhomme de chemin* » (§ 892), elle s'est présentée à la directrice de l'association pour proposer d'ouvrir une nouvelle antenne. Elle va prochainement suivre une formation pour animer les groupes de parole : « *je vais même suivre une formation ETP (Ecoute Thérapeutique du Patient) pour pouvoir animer moi-même les groupes de parole. Et alors ça, ça me botte !* » (§ 892). Elle est ravie de pouvoir suivre cette formation : « *c'est vraiment quelque chose qui m'intéresse : l'accueil du patient, l'écoute du patient, l'animation de groupe* » (§ 896). Whitedine espère qu'elle finira par être embauchée dans ce domaine, car elle ne souhaite plus être professeure des écoles : « *Et en fait, cette histoire d'association, hum, je, je me garde une porte ouverte en me disant : « peut-être qu'un jour, c'est eux qui m'embaucheront […] Parce ce que prof, c'est fini pour moi* » (§ 904-906).

Enfin, Whitedine se demande ce qu'elle dira à sa fille quand elle sera adolescente, pour la prévenir des dangers sans pour autant la brider dans sa sexualité et dans ses relations amoureuses. Elle se pose beaucoup de questions par rapport à cela. Elle se demande si elle lui parlera un jour de son histoire (§ 1179-1182).

h. Conclusion : profil apprenant et résilient

Nous avons pu percevoir chez Whitedine un cas de continuum d'apprenance. Elle était déjà apprenante, très bonne élève, professeure des écoles, grande lectrice. Elle s'intéressait à plein de choses. Pourtant quand les violences ont eu lieu, elle n'a pas su les nommer car les viols qu'elle subissait ne correspondaient pas à l'image qu'elle se faisait d'un viol (le soir, tard, par un inconnu (§ 1190-1198)). Ce n'est que des années plus tard, après une longue et grave dépression, que les mots ont été posés par une psychiatre. Mais, une fois les mots posés, cela a tout débloqué chez Whitedine. Nous avons pu voir combien elle a multiplié les ressources : professionnel.le.s (associations, psychologie, psychiatre), ouvrages, internet, formations, discussion avec d'autres personnes, groupe de parole, etc… Elle connaît désormais bien le sujet. Elle a aussi traité les conséquences de son traumatisme en se faisant opérer de l'estomac pour sortir de l'obésité.

Toutes ces épreuves ont conduit Whitedine à vouloir s'engager dans le milieu associatif en prenant la direction de l'antenne de l'association « Poids plumes » où elle animera des groupes de parole avec des patients obèses. Elle se forme sur l'écoute active, l'animation de groupe de parole.

Nous percevons ici que l'apprenance de Whitedine a pu se réactiver quand les mots ont été posés et que son attitude d'apprenance a soutenu son parcours de résilience.

Emergence ou continuum d'apprenance ?	**Du point de vue du rapport à la lecture et à internet et donc aussi aux apprentissages par ce biais, nous sommes sur un continuum d'apprenance.**
Durabilité de l'apprenance	Nous relevons une durabilité de l'apprenance chez Whitedine.
Apprenance thématique ou généralisée ?	Whiteine présente une attitude d'apprenance généralisée.
Autodirection des apprentissages ?	Les apprentissages de Whitedine sont très autodirigés sur des sujets généraux et plus encadrés en ce qui concerne les violences dont elle a été victime.
Quelles situations d'apprentissage ?	Whitedine a appris en milieu informel de manière autodirigée dans de nombreuses situations et en milieu plus formel auprès de professionnel.le.s et d'autres femmes ayant été victimes de violences conjugales.
Quel apport de l'apprenance à la résilience	Il apparaît que l'apprenance de Whitedine et ses pratiques apprenantes ont grandement contribué à son rétablissement et à sa résilience par la compréhension du traumatisme que la recherche de connaissances a pu apporter.