



QUAND LA VICTIME TE REPOUSSE

Parfois, la personne que tu veux aider te tient à distance, s'énerve, ou coupe le contact.

Ce n'est pas forcément contre toi.

C'est souvent une manière de se protéger, même si cela te blesse.

1. CE N'EST PAS UN REJET PERSONNEL

Quand on subit des violences, la confiance se fissure.

Même l'affection ou la bienveillance peuvent devenir menaçantes, car le cerveau associe la proximité au danger.

En clair :

- Elle peut craindre que tu la juges ou la forces à agir.
- Elle peut avoir peur de "te faire du mal" en te parlant.
- Elle peut simplement ne plus avoir d'énergie pour communiquer.

➔ Elle ne te rejette pas, elle survit.

2. COMPRENDRE LE MÉCANISME

Après des violences, beaucoup de personnes oscillent entre besoin de lien et peur du lien. C'est ce qu'on appelle parfois la "dynamique d'approche-évitement".

Cette ambivalence est fréquente après des violences. Elle peut être renforcée lorsqu'il existe une situation de contrôle coercitif ou d'emprise. Une personne peut alors souhaiter être aidée tout en craignant les conséquences de cette aide.

- Un jour, elle te parle beaucoup.
- Le lendemain, elle disparaît ou s'énerve sans raison.

➔ Ce n'est pas de l'instabilité, c'est un réflexe de protection lié au trauma.



3. CE QUE TU PEUX FAIRE

Le plus aidant, c'est de rester constant-e, sans insister.

TU PEUX DIRE :



- Envoyer un message court, sans exigence de réponse :
"Je pense à toi. Pas besoin de répondre."
- Rappeler qu'elle peut revenir quand elle veut.
- Accueillir sa parole, même tardive, sans reproche.

ÉVITE :



- "Tu m'as déçu-e."
- "Tu ne veux pas t'en sortir."
- "Moi aussi je souffre."

Même si c'est vrai, cela peut renforcer sa honte ou sa peur du lien.

4. CE QUE TU PEUX LUI RAPPELER, DOUCEMENT

Si tu sens une ouverture, tu peux dire :

- • "Tu n'as rien fait de mal."
- • "Je ne te lâcherai pas, même si tu prends de la distance."
- • "Je comprends que ce soit difficile pour toi."
- • "Je suis là, à ton rythme."



Ces phrases rendent la relation sécurisée, même dans le silence.



5. PRENDS SOIN DE TOI AUSSI

- Être rejeté·e quand on veut aider est douloureux.
- Tu as le droit d'en parler à ton entourage ou à un·e professionnel·le.
- Tu peux aussi poser tes propres limites si la relation te pèse trop.

➔ Aider ne doit jamais devenir un sacrifice.

6. À RETENIR

- Le rejet est souvent une protection, pas un refus d'aide.
- Tu peux être une présence stable, même à distance.
- La constance et la douceur finissent toujours par laisser une trace.
- Tu n'as pas à tout comprendre, juste à rester un repère sûr.