

## Témoignage de Mme M.C

Lors du témoignage de son histoire, Mme M.C, 56 ans reconnue comme handicapée psychique stabilisée par son traitement auquel elle est très attentive, insiste sur le fait que « **la maltraitance touche l'âme et le corps. Ça touche l'être humain le plus profond. C'est plus qu'un bleu, qu'une fracture, ça touche la personnalité, les mécanismes relationnels** ». C'est une dame qui a subi des violences physiques infligées par sa mère pendant son enfance qui ont créé des traumatismes : « *j'ai reçu beaucoup de gifles sans raison pendant les repas par ma mère qui était à droite et c'est toujours très difficile pendant les repas même si ils sont festifs avec des amis ou autre. J'ai du mal à m'exprimer pendant les repas et ça m'a marqué jusqu'à maintenant à travers les relations humaines, c'est quelque chose que j'ai du mal à intégrer, je me replis sur moi* » qui la mettent en difficulté dans des instants de la vie quotidienne et qui ont fait naître chez cette dame une appréhension de l'autre : « *J'ai des peurs, j'ai beaucoup d'anxiété par rapport aux relations humaines et c'est dû à la peur d'être giflée, de ce qui va me tomber dessus... Pour un rien, j'ai peur, c'est vraiment l'état latent* ». La pathologie dont souffre cette dame en réaction à cette maltraitance se caractérise par une hyper sensibilité en général mais surtout vis-à-vis de la qualité des relations humaines et des injustices.

**« ... je n'étais pas le portrait type d'une fille qu'elle aurait rêvé ... »**



Mme M.C n'a pas reçu d'affection de la part de sa mère étant très jeune et c'est aussi quelque chose qui l'a marqué et a créé une grande souffrance chez elle. Comme elle l'affirme « **l'enfance ça marque** ». Durant cette période cruciale du développement de l'enfant, elle a souffert d'un manque important d'attention, d'amour

maternel et même tout simplement d'un manque de reconnaissance en tant qu'enfant, « *ma maman elle était très féminine et elle est toujours très féminine, moi j'étais déjà costaud et j'étais pas le portrait type d'une fille qu'elle aurait rêvé* », en parlant de son frère elle se rappelle que lui, il attirait l'attention parce qu' « *il est bien, qu'il est beau, qu'il manque de kilo, enfin il était parfait* », « *mes parents ne m'ont pas éduquée, ils n'ont pas pris le temps de jouer avec moi. Je n'ai pas le*

souvenir d'avoir des jeux d'enfance avec eux ni rien, de lecture ni rien, rien, rien, rien, rien ».

### « ... Tout était fermé dans ma famille à cause mon handicap ... »

Mme M-C a développé un handicap psychique réactionnel à ces deux types de maltraitements (physique et psychologique également) mais n'a pas été reconnue dans le handicap par sa famille. « **Tout était fermé dans ma famille à cause mon handicap** », « *le déni total* ». Le handicap a renforcé la solitude déjà prégnante chez cette dame ainsi que la souffrance qui en résulte. Son petit frère qu'elle avait beaucoup aidé étant plus



jeune lui a refusé de lui faire « *une place* » : « *tu n'auras rien* ». Dans ce contexte il est extrêmement difficile de s'accepter soi-même. Mme M.C a intégré une structure spécialisée car avec le « *handicap plus le fait d'être seule, seule, seule, ça pesait. Ce n'est pas de se gérer le problème mais la solitude en plus du handicap, de l'anxiété, du fait d'avoir personne à qui parler et passer des jours sans parler à quelqu'un* ».

### « ... Tout ça parce que l'on crève de solitude... »



Au sein de cette structure les individus sont très solidaires « *mais le quotidien l'emporte. Il faut le vivre chacun avec nos handicaps. **Tout ça parce que l'on crève de solitude*** ».

A tout cela s'ajoute l'existence d'un sentiment de peur que procure la différence chez les individus en général et qui n'a pourtant pas lieu d'être. Les individus pensent que les personnes souffrant d'un handicap notamment psychique sont « *dans un autre monde alors ils se disent « comment on va leur parler ? », « ils ne comprennent pas » , « **ils se font un monde de notre monde*** ». Ce sentiment de peur transmis dans le regard et l'attitude des individus renforce cette idée de différence, et pour les personnes concernées comme Mme M.C c'est « **une souffrance d'être stigmatisée** ». Elle explique avec ses mots qu'en tant que personne handicapée

## « ... Nous on appelle au secours et eux ils ont peur ... »

psychique « **il faut prouver**, toujours prouver et ça c'est fatiguant, **usant dans la confiance et dans l'estime de soi** » « ça fragilise l'être humain, la personne » ; « si je réclame autant d'autonomie c'est parce qu'on me fait cas de la différence ». Finalement, « il y a une peur chez l'autre alors que c'est le contraire. **Nous on appelle au secours et eux ils ont peur** ». Le fait de remarquer cette différence de par l'attitude des autres individus envers les personnes vulnérabilisées par le handicap et le fait d'y être confronté quotidiennement c'est quelque chose de lourd à porter, une souffrance de plus qui va venir impacter la représentation que l'on a de soi, l'estime de soi. Pourtant, comme l'explique Mme M.C, « plus on nous parle directement, facilement, naturellement, mieux ça passe ».



Mme M.C a réussi à trouver une échappatoire dans le judo qu'elle a pratiqué à la fois en tant que valide et puis ensuite en tant que personne handicapée ; le judo a été sa « **porte ouverte sur la liberté, sur la joie de vivre** ». Elle a commencé à s'intéresser au judo afin d'attirer l'attention de son père en particulier. Son rêve qui a ensuite été de

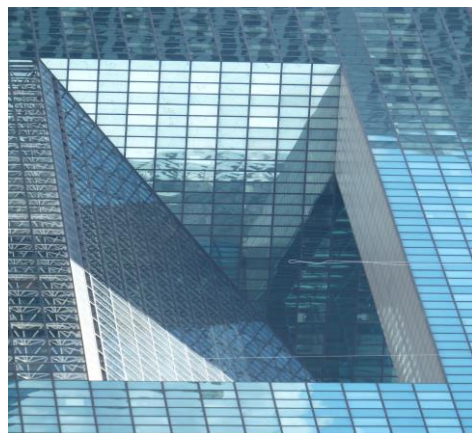
devenir professeur de Judo pour transmettre sa passion a pu se réaliser avec l'obtention de son brevet d'état et plus tard de son attestation de qualification sport adapté qui lui a permis d'enseigner cet art martial aux personnes souffrant d'un handicap mental et psychique. C'est justement au sport adapté et au contact de cette population que Mme M.C a découvert son handicap : « ça a été mon aide. Je me trouvais normale mais **j'ai appris à reconnaître mon handicap** ». Le sport adapté repose sur l'entraide, il n'y a pas d'intimidation qui est faite. C'est le bonheur de la personne dans la pratique qui importe, devant la performance.

Dans cette situation, l'enseignement et la pratique du judo et notamment le fait de remporter des compétitions a permis à Mme M.C de s'exprimer, de s'affirmer, et de pouvoir enfin développer véritable une reconnaissance de soi. Le sport lui donne la possibilité d'être « cool » et d'apaiser les angoisses. L'objectif de « **devenir championne de France de Judo** » a nourri la motivation de cette dame, dans la vie « tout était basé sur la motivation chaque instant. Je faisais tout pour devenir championne de France ». Le fait d'avoir pu le réaliser a été une étape cruciale dans le renforcement de l'estime de soi. Le judo lui a

permis de devenir une nouvelle personne, de se libérer, « *dans ma tête j'ai 36 ans, je suis toujours avec des jeunes au sport, **c'est dynamique, c'est la vie*** »

Ne pouvant plus pratiquer le judo, Mme M.C a écrit un livre pour le sport adapté dans le but d'amener un déclic chez les personnes en situation de handicap isolées afin qu'elles se rendent compte que « **tout est possible** » : « *L'écriture de ce livre ça a aussi été un déclic. Je l'ai fait pour les gens qui sont dans leur coin et qui ont **besoin de s'exprimer, de vivre*** ». L'écriture a aussi été un moyen d'aide à l'expression pour cette dame. Le judo constitue le fil conducteur de la vie de cette dame et c'est grâce à cette passion investie dans ce sport qu'elle « *s'en sort* » en rappelant que « **certains peuvent descendre très bas..** ». Son vécu fait qu'elle a réellement envie d'aider les autres, « *c'est un état d'esprit* ».

**« ... c'est une amie à elle, aide-soignante, qui lui a expliqué ... elle m'a fait accepter mon problème »**



La présence de personnes extérieures de confiance et à l'écoute est aussi précieux pour pouvoir se sortir d'une situation comme celle qu'a vécu Mme M.C. Justement, elle explique que c'est une amie à elle, aide-soignante, qui lui a expliqué que ce qui lui était arrivé était réactionnel à la situation vécue avec sa mère pendant son enfance, « *maintenant je le vis et je le comprends. **Elle m'a fait accepter mon problème*** ». Elle parle aussi d'une amie à elle qui était dans le social qui l'aide beaucoup notamment dans la compréhension des mécanismes des relations humaines. Selon elle « **c'est un secours. Elle m'apaise** ». Le soutien de ces personnes l'aide à mieux appréhender le quotidien et sa situation.

Finalement, on peut retenir l'importance du rôle de la pratique du judo qui représente au-delà d'une passion une évasion, une porte qui s'est ouverte sur la vie pour cette femme, ainsi que l'aide et l'écoute d'amies proches qui lui ont permis de se relever d'une situation de profonde solitude, de délaissement et de vivre de manière heureuse sa vie même en tant que personne vulnérabilisée par le handicap. Il pourrait s'agir d'un autre sport ou d'une autre activité comme l'art, l'écriture dans lesquelles la personne va pouvoir pleinement s'investir, être



## « ... regard des autres dans la vie de tous les jours [qui] est tuant ... »



reconnue et s'affirmer. Reste le problème du « **regard des autres dans la vie de tous les jours [qui] est tuant** », les gens ne comprennent pas les réactions anormales des personnes souffrant de handicap psychique, ils ont peur, « *s'éloignent comme on a des **comportements qui ne***

***sont pas toujours dans les codes de la normalité, mais pourtant ce n'est jamais méchant*** ». Les personnes souffrant d'un handicap psychique sont très sensibles, un simple mot peut les déranger ou les apaiser, mais cela ne doit pas prétexter à la construction d'une différence entre une personne valide et une personne handicapée. **Derrière le handicap il y a une personne à part entière avec des émotions, des valeurs, des faiblesses et des qualités qui ne mérite pas n'être stigmatisée.**

Dans des situations de maltraitances comme a pu vivre Mme M.C pendant son enfance, il est important d'apporter son aide quand on en a l'occasion afin que ces personnes reprennent pied et puissent avoir l'opportunité de se relever ; comme cette dame pour qui on peut parler de résilience. La résilience est un terme désignant la capacité à « réussir à vivre et à se développer, de manière socialement acceptable, en dépit du stress ou d'une adversité qui comporte normalement le risque grave d'une issue négative » défini par *Boris Cyrulnik*, psychiatre français. Selon lui, « **le malheur n'est pas une destinée, rien n'est irrémédiablement inscrit, on peut toujours s'en sortir** ». D'où l'importance comme l'a dit Mme M.C « **d'inquiéter les gens sur le fait qu'il y a une maltraitance quelque part, car on peut éviter la maladie, sans couper l'enfant des parents mais éduquer, alarmer, être attentif, rendre service** ».

Propos recueillis par  
Lucile SERYES,  
étudiante en 3ème année de psychologie

Crédit photo : ACMV