



Natalie Verdon-Vermeulen

Relations humaines et communication

14 rue des érables 85600 St Georges de Montaigu

06 79 84 31 14

VIOLENCE & AGRESSIVITE

Dans mon travail de psychothérapeute, je me suis tout particulièrement intéressée à la gestion de l'agressivité, ses inhibitions et ses dérapages. La Gestalt-thérapie réhabilite l'agressivité comme force de vie, la distinguant de la violence destructrice. J'en ai vu les conséquences tout particulièrement dans le domaine de la sexualité, mais il me semble que nous pouvons observer cette gestion plus ou moins adéquate dans tout comportement humain.

Redonnons tout d'abord au mot "agressivité" son sens premier :

Étymologiquement, le mot vient de l'expression latine ad-gressere, signifiant aller-vers, ce qui est synonyme de contact, mot cher aux psychothérapeutes gestaltistes.

Parallèlement, il est intéressant de chercher **l'étymologie de violence :**

- *Violare* a pour sens agir de force sur quelqu'un ou quelque chose,
- *Violentus*, abus de force.

L'étymologie nous renvoie donc à deux concepts bien différents : aller vers ou agir de force.

L'agressivité saine, reliée à la puissance de la personne et s'exprimant dans le respect du cadre, est nécessaire pour vivre.

Perls, le fondateur de la Gestalt-thérapie, lui a donné une place importante dans la croissance de la personne : pour lui, vivre et croître dans l'environnement nécessite de l'agresser pour pouvoir s'en nourrir. Il donne la métaphore de la nourriture : pour s'alimenter, l'homme doit agresser l'aliment, c'est-à-dire aller le chercher dans l'environnement (Chasseurs-cueilleurs dans la préhistoire) le mordre, le mâcher, afin de prendre les substances nécessaires à sa croissance.

1- Critères de différenciation

Pour différencier violence et agressivité, nous avons trouvé trois critères.

• Le premier est l'existence d'un sentiment de puissance, d'impuissance ou de toute-puissance.

L'impuissance et la toute-puissance sont du côté de la violence, alors que la puissance est du côté de l'agressivité.

Certaines violences, peuvent être associées à un vécu de sur-puissance ou de toute-puissance, qui se résumerait par la phrase : "*Si je veux, je fais, que l'autre soit d'accord ou non*".

D'autres violences s'expriment lorsque la personne vit l'impuissance : elle risque de frapper, de détruire car elle ne parvient pas à obtenir ce qu'elle veut, ou parce qu'elle est niée et qu'elle n'a plus rien à perdre. Dans ce cas, la motivation de l'acte violent est moins d'obtenir quelque chose que d'exprimer son dépit, son impuissance, voire sa rage.



Natalie Verdon-Vermeulen

Relations humaines et communication

14 rue des érables 85600 St Georges de Montaigu

06 79 84 31 14

En revanche, sentir sa puissance, c'est-à-dire ses capacités, permet d'aller vers l'autre, non pour le détruire, mais pour le rencontrer et pour exister en face de lui, avec lui.

• **Le deuxième critère de différence entre violence et agressivité concerne le comportement avec le cadre**, à savoir l'ensemble des lois sociales ou les règles qui régissent les relations interpersonnelles. La violence s'accompagne toujours d'une sortie du cadre alors que l'agressivité peut s'exprimer dans le respect du cadre.

• **Le dernier critère porte sur la notion de contact** : alors que dans l'agressivité il y a conscience de l'existence de l'autre et rencontre de cet autre, la violence s'accompagne d'une rupture de la relation, l'autre devenant l'objet à détruire (il est instrumentalisé, c'est-à-dire déshumanisé, on lui ôte son humanité). Agressivité et violence sont donc deux forces opposées, la première menant vers le plein contact, la deuxième vers la rupture du contact.

2- Inhibition de l'action, violence ou agressivité

Lorsqu'une personne se trouve devant une situation à gérer, elle a trois réponses possibles.

- **Elle peut fuir** la situation et faire comme si elle n'existait pas (déli). Le risque est d'être tôt ou tard rattrapé par la situation à laquelle elle ne s'est pas confrontée (le plus souvent par la peur d'un danger imaginé)
- **Elle peut s'inhiber** et ne pas réagir, au moins extérieurement, car si ce comportement se répète, il peut se marquer dans le corps sous forme de **somatisation**.
- **Si elle agit**, elle peut le faire de deux façons totalement opposées, avec agressivité ou avec violence.