

Blog

Durée de lecture : 5 min.

Est-ce que je pratique l'auto-victimisation ?

Quelle est ma part de responsabilité dans la situation que je vis ? Suis-je comme ces gens qui se plaignent souvent et qui imputent la responsabilité de leur problème aux autres, au gouvernement, à leur patron ou collègues, à leurs parents, à ce qu'ils ont vécu dans leur enfance... ? Ou bien, ai-je pris conscience que j'avais une part de responsabilité dans ce qui m'arrive dans la vie ?



Je ne suis pas sûr-e, alors je vais lire les phrases ci-dessous pour savoir si mon comportement se rapproche d'une victime. Je coche les phrases qui me correspondent.

- Je te le dis, je n'y suis pour rien. Les autres sont responsables de ce que je vis parce que...
- Je ne me plains pas souvent, je dis juste ce qui ne va pas.
- Je raconte ma vie et mes soucis pour obtenir de l'attention des autres, pour être écouté-e, ce n'est pas beaucoup demandé, non ?

Je m'autorise !

- Je ne ressens pas le besoin de changer mon attitude puisque ce n'est pas de moi que le problème vient.
- Je n'exagère pas mes propos, j'en rajoute juste un peu parce que sinon les gens ne m'écoutent pas.
- Je considère que je n'y suis pour rien dans ce qui m'arrive car j'ai essayé à plusieurs reprises de changer la situation, mais en vain, les autres continuent de me faire des misères.
- J'ai de la peine, car j'ai le sentiment d'être incomprise par les autres. Ils me font des reproches qui ne sont pas fondés.
- Je ne change pas la réalité de ce qui s'est passé, c'est juste que c'est la faute des circonstances ou des autres.
- Quand je considère que mes proches ne prennent pas bien soin de moi, je les secoue un peu en les menaçant par exemple en leur disant que je vais quitter le domicile ou alors que je vais me suicider.
- Je n'ai pas à m'excuser puisque je vous dis que je n'y suis pour rien dans la situation.
- Mon enfance a été dure et j'ai souffert. Aujourd'hui, la vie est toujours une lutte.
- Je suis souvent malade et parfois j'exagère mes symptômes pour que l'on m'écoute, que l'on me plaigne et que l'on s'occupe de moi.
- Je demande de l'aide aux autres, mais à chaque fois, ils viennent avec des solutions impossibles à mettre en place ou qui ne sont pas adaptées à mes besoins.

Si j'ai plus de deux phrases cochées, c'est que mon comportement et mes actions sont sous le joug de la victimisation.

Qu'est-ce que souhaite-je faire maintenant avec cette prise de conscience ? continuer à me considérer comme une victime ? ou bien je m'affranchis de ce joug pour m'en libérer et reprendre les rênes de ma vie ?

C'est un choix difficile. Car mon comportement est basé sur un sentiment traumatique lié à mon vécu et je me suis construit-e [un mur pour me protéger](#). Je sais que je n'ai plus besoin de ma protection aujourd'hui, mais je manque de confiance en moi et ma faible estime personnelle me font douter. Et puis, j'ai le sentiment que quoi que je fasse, rien ne changera. Même si, dans mon cœur, tout au fond de moi, je sais que c'est faux. Je sais que je peux devenir une personne différente. Une personne qui n'a pas besoin de manipuler, de charmer ou de menacer, mais bien une personne qui se remet en question et admet sa part de responsabilité. Une personne qui a suffisamment abaissé son mur pour être épanouie. Une personne qui aime et qui est aimé-e en retour.

Je sais que le chemin à parcourir n'est pas une ligne droite. Je rencontrerai des obstacles, des succès, des retours en arrière. Mais l'important pour moi, c'est de me lancer et d'avancer un pas après l'autre.

Je m'autorise !

Et cela en vaut vraiment la peine, car je veux cocher toutes ces phrases-là :

- ✓ J'ai pris conscience du nombre de mes plaintes quotidiennes.
- ✓ J'ai pris conscience que j'exerçais une forme de manipulation sur mon entourage pour obtenir leur attention, leur amour.
- ✓ J'arrête de lancer des piques ou d'être méchant-e avec les personnes que j'aime
- ✓ Je réalise que mon·ma partenaire de vie est devenu·e une victime en vivant à mes côtés. Ensemble, nous trouvons une solution pour prendre nos propres responsabilités et ainsi faire évoluer notre situation.
- ✓ Je suis responsable en partie ou complètement de mes échecs.
- ✓ J'accueille et je vis pleinement mes émotions.
- ✓ Je ne ressens plus de culpabilité.
- ✓ J'ai confiance en moi.
- ✓ Je suis une personne qui m'estime et qui a de la valeur.
- ✓ Je me sens bien.
- ✓ Je respecte mes proches.
- ✓ Mes proches ont des qualités magnifiques et je le leur dis.
- ✓ J'ai confiance en la vie et je prends de bonnes décisions.
- ✓ Je suis une personne de confiance.
- ✓ Je m'aime et j'aime
- ✓ Je suis aimé·e et apprécié·e par mon entourage.
- ✓ J'ai des rêves et je trouve les moyens de les réaliser.

Pour atteindre ces objectifs, et reprendre ma vie en main, je commence mon chemin par ces quelques exercices :

1. Je m'autorise à me comporter comme une victime !
 - J'accepte que je me plains beaucoup.
 - J'accepte de faire du mal autant à moi qu'à mes proches.
 - J'accepte de voir principalement le négatif.

De cette manière, je prends conscience de ma situation telle qu'elle est et je l'accueille sans jugement.

2. Je compte.
 - Je compte le nombre de plaintes sur une journée.
 - Je compte le nombre de reproches que je fais à mes proches sur une journée. Ce qui me permet de me prendre conscience concrètement de la quantité et aussi, de l'impact de cette quantité journalière sur mon mal-être et celui de mes proches. Et sur une journée, j'essaie de ne pas sortir à voix haute ces plaintes et ces reproches.
 - Et à la fin de la journée, je fais le bilan. Je me pose la question de comment je me sens et je demande à mes proches leurs ressentis sur la journée.
 - Et puis, je renouvelle cet exercice un deuxième jour. Et ainsi de suite.

Je m'autorise !

3. Je me déculpabilise.

- Je me déculpabilise d'avoir eu des pensées négatives.
- Je me déculpabilise si je n'ai pas réussi à les stopper et qu'elles sont sorties de ma bouche.
- Et j'analyse pourquoi elles sont venues ? sur quoi elles se basent ?
- Est-ce la réalité des choses ou y a-t-il une autre façon de percevoir la situation ?

4. Je prends mes responsabilités.

- J'ai la [capacité d'agir](#) pour changer ma situation.
- Je n'attends pas que les autres me donnent des solutions,
- Je dresse la liste de toutes mes réussites.
- J'arrête de blâmer les autres ou l'environnement.
- J'apprends à mieux me connaître et à me respecter avec la méthode [Je m'autorise à me respecter !](#)
- Je travaille sur mes blessures d'enfance avec l'aide d'un thérapeute.
- Je trouve toute autre solution pour devenir la personne que je souhaite devenir.

5. Je présente des excuses à mes proches.

- Je présente des excuses pour les reproches, les paroles désagréables.
- Je présente mes excuses à mon·ma partenaire de vie de lui avoir fait du mal et de l'avoir mis·e en situation de se comporter en victime, par mimétisme.
- Je fais la paix avec moi-même et avec les gens que j'aime. Et ensemble, nous établissons de nouvelles règles de vie pour améliorer notre relation et sortir du cercle vicieux de la victimisation. Chacun accepte ses propres responsabilités dans la situation.
- J'explique à mes proches que je risque d'avoir des moments où mon comportement d'avant va revenir et je leur demande de me soutenir et de m'encourager.

6. Je change mes schémas de pensées.

Ma façon de penser découle de ma perception des événements extérieurs. Mes pensées, mes exigences, mes croyances limitantes ou non et mes [biais cognitifs](#) sont autant d'éléments qui influencent mes émotions et mes réactions physiques. Ceci m'amène à opter pour des actions constructives ou contre-productives comme la plainte, les reproches... Et mon comportement a un effet direct sur les événements extérieurs. Qui eux-mêmes exercent à nouveau une influence sur ma manière de penser. Et ainsi de suite.

- Je change mes schémas de pensées lorsque que je suis capable de m'arrêter, un moment, sur une pensée négative arrivant à la suite d'un événement et de me poser des questions. Quelle est ma part de responsabilité sur la situation ? De quelle manière mes actions l'on impactée ? De quelle manière puis-je

Je m'autorise !

changer la situation ? Quel comportement constructif puis-je mettre en place ?

Je suis une personne extraordinaire car j'ai le courage de :

- **Prendre ma vie en main,**
- **Stopper l'escalade des reproches et du mal-être,**
- **Adopter une nouvelle attitude vis-à-vis de moi-même et de mes proches,**
- **Poser des actions concrètes,**
- **M'affranchir de cette dépendance qu'est la victimisation en prenant mes responsabilités.**

Prends bien soin de toi car tu le mérites,
Nathalie Marmier

<https://jemautorise.com/>