

A la différence des violences physiques qui laissent des marques bien visibles, les violences psychologiques, l'emprise, la manipulation et les viols conjugaux subies dans l'ombre des chambres à coucher ne laissent que peu de traces. Plus dur à nommer et à réaliser, ces violences sont insidieuses et perverses. Il faut du temps et du recul pour comprendre l'ampleur des stratégies mises en œuvre par l'abuseur et cela demande aussi du courage de sortir de la spirale de la honte et de la culpabilité. Cela demande du courage de réaliser que l'on a été berné, que l'on s'est fait manipuler et que l'on a été victime, encore plus quand il s'agit de camarades en qui on a déposé toute sa confiance. Cela demande du courage de poser des mots dessus et de parler haut et fort.

Dans cette relation, j'ai mis beaucoup de temps à comprendre ce qui m'arrivait. J'étais d'ailleurs bien incapable d'imaginer jusqu'où elle irait. Pourtant, j'ai toujours ressenti un malaise latent, le sentiment que quelque chose clochait sans pouvoir mettre des mots dessus, même quand j'ai commencé à tomber malade, même dans les moments de violences et d'abus sexuels les plus évidents. Je me rends compte avec le recul que tous les signes d'une relation d'emprise et de maltraitance étaient installés dès le début mais le principe d'emprise c'est ne pas pouvoir comprendre ce qui nous arrive. D'être comme hypnotisée. Et piégée. A. est rentré dans mon cerveau et y a semé le chaos. C'est le sentiment que j'ai eu après la rupture : sortir du brouillard ou me réveiller d'un cauchemar.

La phase lune de miel

Tout commence comme un rêve pourtant. La relation démarre sur les chapeaux de roue : ça va vite, ça va fort et c'est intense. Trop vite, je m'en rends compte et trop intense. Trop de messages tous les jours, trop de compliments, trop de points communs. Il aime tout ce que j'aime, il a les mêmes envies, les mêmes projets et même nos positions politiques semblent s'aligner parfaitement. Il y a un côté enivrant et tout est « trop » mais qui va se plaindre de recevoir trop d'amour ? Au contraire, le fait d'être mise sur un piédestal est plutôt réconfortant et assez addictif. Cette phase de « lune de miel » est un classique des relations d'emprise. Les techniques dites de « love bombing » consistent à ferrer une proie par des sollicitations et de démonstrations affectives constantes. L'objectif ici est de ne laisser aucun espace mental à la victime pour prendre du recul et digérer les « reds flags » qui sont pourtant déjà présents.

Très vite, il me demande si je veux des enfants, il fait l'apologie de la monogamie et me dit que si on veut être ensemble pour de vrai, il faut absolument qu'on habite sous le même toit. Je ne partage pas cette vision mais très vite sans comprendre pourquoi je me retrouve à m'adapter à certaines de ses exigences (pas toutes heureusement).

Les premières crises :

Il sort à peine d'une relation de 6 ans lorsqu'il jette son dévolu sur moi (il a rompu il y a 2 semaines d'après ses dires). Toujours de manière insidieuse, il me laisse entendre que son ex était violente et maltraitante avec lui. A ce moment là, je gobe tous ces mensonges même les plus évidents. « L'ex folle qui l'empêchait de voir ses ami.es surtout ses amies du sexe opposé » un bon classique chez les manipulateurs. Alors que nous étions dans la même bande de potes lorsque nous ne sommes rencontrés, nous sortions quasiment tous les week-ends. Personne ne semblait l'empêcher de nouer des relations et de faire la fête et il avait beaucoup d'amies du sexe opposé.

Mais je vais croire ce mensonge et tellement d'autres par la suite. Il faut dire qu'il est très très fort et il sait se mettre en scène dans des scénarios mélodramatiques.

Il me dit à quel point il est dépressif et depuis longtemps. Là aussi pourquoi remettre en doute quelqu'un qui parle de ses problèmes de santé mentale ? Pourtant avec le recul, c'est facilement questionnable. Pour avoir partagé son intimité quotidienne je me rends compte qu'il fait des projets

à moyen et long terme, a une hygiène parfaite, il n'a pas de problème d'appétit, pas de problème de sommeil, il a un bon travail et gagne bien sa vie, il a une vie sociale riche, pas de problème de libido non plus (malheureusement). Bref je n'ai jamais vu quelqu'un de dépressif aller aussi bien, pourtant il se plaint beaucoup, tout le temps et tout lui pèse. Que sa dépression soit inventée ou non dans tous les cas, la victimisation constante sera un des ressorts principaux des violences psychologiques et des viols conjugaux. Il ira même jusqu'à s'inventer des faux événements traumatiques pour mieux me contrôler. Il n'hésitera pas également à instrumentaliser le viol de son ex pour se donner le beau rôle principal du héros en souffrance. Ce qui provoquera une de nos premières disputes. Je ne le laisse pas prendre la place de victime dans cette histoire et il le prendra très mal. J'apprendrais bien plus tard qu'évidemment il n'a jamais été un soutien pour son ex comme il le prétendait et n'a pas montré une grande empathie à son égard. Mais tous ces pseudo-traumas qu'il met en avant lui permettent de se faire plaindre et de me faire taire.

Par exemple sur la route retour d'un concert, il fait la gueule. Alors que je cherche désespérément à comprendre ce qu'il se passe, il me demande si la personne à qui j'ai dit bonjour au concert, j'ai déjà couché avec. S'ensuit une crise où il parle d'avoir été trompé par une ex qui est parti avec son meilleur ami dans un contexte politique extrêmement tendu où ils étaient tous en danger. Figé, tremblant, le regard vide il me dit qu'il dissocie et que c'est quelque chose de trop traumatisant pour lui. La mise en scène est incroyable. Tout y est : tremblements, regard vide. Il me parle d'avoir eu un « épisode dissociatif ». Je vais évidemment découvrir plus tard que tout cela est faux et que, au contraire, c'est lui trompe ses partenaires et qui exige la monogamie pour mieux aller voir ailleurs tranquillement. Lui qui tient toujours des grands discours sur l'intégrité, la sincérité et l'honnêteté est en réalité un menteur compulsif.

Mais à ce moment-là, moi tout ce que je vois, c'est une personne en souffrance et j'essaye de le rassurer comme je peux. Sauf que le piège s'est refermé sans que je me rende compte et petit à petit sous prétexte de « rassurer ses insécurités », il exige de moi un contrôle total. Je dois lui dire si on croise des gens avec qui j'ai couché, il me reproche mon nombre de partenaires passés (bien qu'il n'en ai jamais eu aucune idée, moi-même je ne tiens pas une liste). Il me reproche tout et son contraire.

Rhétorique masculiniste :

Dans notre relation le militantisme tient une grande place. Et sera aussi utilisé comme moyen de contrôle et de chantage. Il invoque régulièrement le contexte politique quand j'évoque ses comportements problématiques et m'enjoint à rester soudé car ce n'est pas le moment d'être divisés. Cette loyauté exigée est évidemment à sens unique.

Au début de notre relation, il tient des discours proféministe convaincants publiquement et j'assiste même à 2-3 actes de sa part où il se positionne réellement sur ces questions-là. Je baisse aussi ma garde car il met en avant ses amitiés fortes avec des féministes et je me dis que s'il est ami depuis des années avec ces personnes c'est qu'il doit être ok.

Mais au fur et à mesure de notre relation et dans l'intimité, ses discours changent jusqu'à carrément utiliser des rhétoriques masculinistes pour justifier l'emprise qu'il a sur moi. Tout y passe : mon nombre de partenaires qui le heurte dans son égo et l'empêche d'avoir une sexualité épanouie avec moi, ses discours d'incel où parce que c'est un gentil garçon timide il n'a pas accès au sexe comme il devrait (car oui les femmes lui DOIVENT du sexe) et ses besoins sexuels qu'il faut satisfaire à tout prix (sinon il sort une liste d'horreurs pour me convaincre : je ne suis pas une partenaire idéale qui le soutient dans sa dépression / il était frustrée avec son ex, il voudrait connaître autre chose / son ex elle au moins acceptait telle pratique sexuelle, etc..)

La phase du chaud / froid :

Plus je suis prise au piège, plus il commence à révéler son vrai visage. Alors que j'étais mise sur un piédestal et que j'étais sa « perle rare » très vite, une pluie de reproches s'abat sur moi. Toutes plus contradictoires les unes que les autres. Par exemple alors qu'il m'écrit tout le temps, veut qu'on passe le plus de temps possible ensemble, il me reproche de l'étouffer. Je lui propose alors de se voir moins, il me reproche d'être distante. Quoi que je fasse c'est jamais assez, il me reproche tout et son contraire et quand il ne peut m'accuser ça sera la faute de sa « dépression ».

Impossible à satisfaire, les reproches sont de plus en plus constants mais aussi de plus en plus lunaires, je marche constamment sur des œufs et me suradapte en permanence, alors que lui n'écoute jamais. Lorsque je lui demande pourquoi il semble distant et me fait autant de reproches, j'ai pour réponse soit du déni soit de la colère.

D'ailleurs la plupart de nos échanges sont confus. Si politiquement il est capable d'avoir des discours extrêmement construits, clairs et cohérents, sorti de la politique tous nos échanges sont compliqués. Je me souviens de discussion ou je sors épuisée et perdue. Un sentiment de brouillard diffus. D'ailleurs, il ne s'agit rarement d'échanges mais de gaslight où il m'explique que c'est moi le problème ou que mes ressentis sont faux.

Les dévalorisations sont insidieuses et c'est la répétition et l'intensité qui impacteront sur ma santé mentale.

Les crises de colère et la violence physique :

J'ai à faire à quelqu'un d'extrêmement intelligent qui joue en permanence avec mes limites personnelles (et qui les franchit régulièrement) mais aussi les limites de ce qui peut être dommageable pour son image. Il connaît les rhétoriques féministes et il a très bien su en jouer au début de notre relation pour me mettre en confiance et évidemment mieux me manipuler. Il ne lèvera jamais la main sur moi mais ses crises de colère sont effrayantes. En voiture il aura une conduite dangereuse, j'ai peur pour ma vie plusieurs fois. Mais je remarque qu'il ne se comporte comme ça qu'avec moi. Dès qu'on est avec d'autres personnes, sa conduite est impeccable. Je lui demande de cesser plusieurs fois, il finit par arrêter mais plus notre relation avance, plus je suis sous emprise, plus les stratégies de terreur et de sidération se multiplient.

Lorsqu'il s'énerve, il peut jeter des objets contre les murs, se frapper lui-même. Ses explosions de colère sont soudaines et disproportionnées. Elles concerneront souvent des sujets politiques mais aussi lorsque j'évoque ces comportements justement. Alors que nous faisons un certain nombre de choses ensemble d'un point de vue militant, dès que j'ai le malheur de ne pas faire exactement ce qu'il veut ou de prendre des initiatives, je me fais littéralement hurler dessus. Là aussi c'est confus et lunaire. Il s'agit parfois d'un ordre du jour qu'il estime mal rédigé mais il est incapable d'expliquer rationnellement ce qui cloche. Encore aujourd'hui je me suis faite hurler dessus sans avoir d'explications claires et factuelles sur ce qui n'allait pas. Ces crises sont entrecoupées de moments de douceur et d'amour incroyables où il s'excuse mais recommence de plus belle dans un cycle de plus en plus rapide.

Les viols conjugaux :

Sans surprise, l'intimité n'échappe pas à l'emprise, le contrôle et la violence. Comme pour le reste c'est lent et insidieux. La sexualité a toujours tourné autour de lui, dès le départ. Il n'a jamais été question de construire une sexualité à deux mais de comment moi je devais répondre à ses désirs. Ou plutôt être utilisée pour ses désirs car il n'est pas question de me voir comme un sujet mais comme un objet.

Je ne rentrerais pas dans les détails sur les abus sexuels et les viols conjugaux en eux-même plus sur les mécanismes qui ont rendu ça possible.

- Un discours chaud et froid permanent de valorisation /dévalorisation de mon corps et de ma sexualité présente ET passée.
- Des reproches constants sur ma sexualité et la manière de répondre à ses désirs.
- Une culpabilisation et du chantage affectif ou chantage au suicide (toujours en utilisant sa dépression).
- Un harcèlement quotidien pour obtenir du sexe comme lui le veut ou que je me plie à telle pratique.

Avec le recul je m'aperçois qu'il ne trouvait du plaisir que dans le fait de me faire céder. Tout ce que j'ai pu essayer d'amener dans notre intimité était soit moqué soit rejeté. Il s'agissait bien de ce que LUI voulait et comment il le voulait. Comme il est extrêmement intelligent et manipulateur il a fini par me faire croire que c'était moi qui avais un problème avec la sexualité alors qu'avant lui je n'avais jamais rencontré autant de mal-être sur ce sujet. Même si à l'époque je ne pose pas les mots « viols » ou « abus sexuels » j'ai quand même conscience que quelque chose cloche.

Alors que paradoxalement il m'attire, quand il s'approche de moi, mon corps entier se crispe et se raidit. J'angoisse et fait des insomnies régulièrement. Pendant cette relation je tombe malade sans trouver d'explication physiologique.

Maux de ventre, nausée où parfois je n'arrive pas à manger de la journée. Je suis épuisée en permanence, j'ai l'impression de perdre le contrôle de mon corps et de ma vie. Je fais divers examens médicaux pour comprendre ce que j'ai, sans succès. J'ai l'impression de nager en surface pour maintenir les apparences mais je sens bien que je sombre petit à petit et à l'époque je n'arrive pas à m'expliquer pourquoi. Je n'avais même pas conscience que j'allais si mal avant de sortir de cet enfer.

La rupture :

Je réussis à sortir une première fois de cette relation 8 mois après qu'elle ait commencé, complètement épuisée. Suite à cette première rupture, il est odieux et lorsque je vais à un événement politique sans lui, il me reproche d'y être allé, je cite, « pour me faire troncher par tous les camarades ». Alors que son comportement me conforte dans mon choix, je suis encore malgré tout toujours sous son emprise. Nous avons des espaces politiques en commun qui nous force à nous recroiser et je me force à faire bonne figure pour ne pas mettre en péril nos actions. Voyant que ses techniques d'humiliation ne marchent pas, il change complètement de comportement et redevient la personne incroyablement douce et aimante que j'avais cru rencontrer au début. Il me fait des promesses et opère des changements concrets dans sa vie. Il me dit aussi arrêter ses addictions quotidiennes. La phase lune de miel repart de plus belle mais très vite le naturel revient au galop et les violences se font de plus en plus rapprochées et intenses.

Une énième fois où il me traite comme un objet sexuel et se passe de mon consentement, je finis par poser sur la table la question de la rupture mais lui laisse le temps de réfléchir à ses comportements et notamment aux abus à répétition. Il finira par me dire qu'il n'est pas capable d'être en couple à cause de sa soi-disant dépression et ne reviendra jamais sur ses comportements. On rompt donc d'un commun accord. Alors qu'à ce moment-là je me dis que je viens enfin de sortir d'une relation hétérosexuelle toxique et violente (mais malheureusement courantes) je vais mettre du temps à réaliser que nous avons ici à faire un personnage particulièrement dangereux.

Après la rupture les violences ne cessent pas et c'est même tout le contraire. Dans les violences conjugales, c'est souvent au moment de la rupture que les violences s'intensifient car il y a une perte de contrôle sur sa. on partenaire. Dans un premier temps, A. continue à souffler le chaud et le froid. Il m'envoie de longs messages tous les jours tantôt agressifs tantôt amoureux. Il finira même par m'envoyer de longs pavés me demandant s'il y a une chance qu'on puisse se remettre ensemble. Comme je reste intransigeante sur les problématiques soulevées tout au long de la relation et qui n'ont pas été entendus, il finit par abandonner toute tentative de me ramener dans ses filets pour devenir violent verbalement, agressif et menaçant.

Quelques florilèges de ses comportements :

Alors que nous avons convenu d'une date pour nous rendre nos affaires mutuelles, un samedi matin il sonne à ma porte, me réveillant. Je regarde mon téléphone pour constater qu'il m'avait appelé 3 fois et laissé 4 messages me disant qu'il débarque chez moi avec mes affaires et si je refuse de les prendre, il les laisse sur le trottoir. Pour le contexte à ce moment là je suis malade et je sors d'une action politique éprouvante, ce qu'il sait très bien. Je tente de le calmer et de dialoguer mais il ne voudra rien entendre, il finit par monter chez moi avec mes affaires évidemment incomplètes et dont je ne récupérerai jamais ce qu'il manque. Cet exemple est typique de ce genre de profil, ces coups de pression permettent de maintenir la victime dans un état de stress et de fatigue et, pour lui, de garder le contrôle.

La goutte d'eau arrive quand on se croise dans un bar alors que je suis avec des ami.es. À 3h du matin je reçois un pavé me reprochant d'avoir ramené un plan cul dans un bar qu'il fréquente et me demandant si mon pote « m'a bien baisé ».

Suite à ça, je le bloque sur tous les canaux de communication possible. Comme à ce stade, il commence sérieusement à me faire peur, je prévient une proche à lui du blocage téléphonique. Je prévient son amie, et pour me protéger si jamais il m'arrive quelque chose, et parce que j'ai peur pour lui tellement il semble délirant.

Évidemment le harcèlement ne s'arrêtera pas là. Alors qu'on se croise à un concert il bouscule volontairement l'amie qui m'accompagne et comme il ne peut plus me harceler par message, il continuera par mail. Je reçois un mail de menace complètement lunaire où il m'annonce que « si je lui joue un sale tour, je le regretterais fort » sans aucun contexte. Je ne réponds évidemment pas et plus tard je recevrais un mail hallucinant quasiment délirant de 6 pages où il me trash comme jamais. C'est des tartines et des tartines de reproches, de dévalorisation et d'humiliation où il inverse totalement les rôles. Il me demande de ne pas l'approcher car je serais évidemment une personne toxique et malveillante alors que clairement je lui demande depuis des mois de me laisser tranquille, je ne demande que ça de ne pas l'approcher. Tout est incohérent et il y a des mensonges tellement grossiers que ça pourrait presque être drôle si cette personne n'était pas aussi dangereuse. Dans sa quête de destruction il y a un dernier aspect qu'il met en place pendant et après la relation qui mérite qu'on s'y arrête : l'isolement.

Isolement personnel et politique :

Comme toute relation d'emprise, il faut qu'il y ait une certaine forme d'isolement. À vrai dire cet aspect là est plutôt mineur au début de notre relation si ce n'est qu'il ne s'intéresse pas à mes ami.es et ignorera mes proches. Mon cercle social ne semble pas l'intéresser mais quand même juste ce qu'il faut pour se montrer jaloux de la plupart de mes ami.es, les soupçonnant de vouloir « me baiser ».

Nous nous sommes rencontrés dans les mêmes cercles et nous avons pas mal de potes / camarades en commun. Lorsque nous nous mettons en couple la plupart des gens de notre groupe de « potes » arrête de me parler tout en continuant de lui parler à lui. (encore aujourd'hui je ne sais pas pour quelle raisons). Ce qui est sûr c'est qu'il a toujours une cour autour de lui, que beaucoup de choses passe par lui et il sait se montrer indispensable. Les déclarations d'amour qu'il fait à ses ami.es ne l'empêchent pas d'avoir des coups de colère et gare à ceux qui le contredisent. Tout le monde est toujours sur la sellette mais tout le monde semble s'accommoder de ses comportements.

L'isolement s'intensifiera particulièrement après la rupture. Le cercle de potes et /ou camarades que je pensais que nous avions (et qui me parlais encore) disparaîtra purement et simplement. Lorsque j'essaye d'alerter certain.es de ses proches, c'est l'encéphalogramme plat. Les militant.es « féministes » et/ou antifascistes sont aux abonnés absents. Soit on me rétorque « mais tu es sûre que tu as bien compris ce qui s'est passé ? », soit on minimise avec le classique « ah ouais c'est

chiant mais [insérer ici toute excuse servant à se donner bonne conscience tout en refusant de s'emparer de la question et en regardant ailleurs comme si de rien n'était] », soit carrément le « je ne te crois pas » ou « mais tu dis ça parce que tu es en colère contre lui ».

Je remarque que certain.es de ses potes ont peur de lui et refusent de le confronter (ce qui est parfaitement compréhensible mais ne témoigne pas d'une amitié très saine). La plupart vont se contenter de me ghoster. J'apprendrais par la suite qu'il a également mis des coups de pression à certaines personnes que nous avons en commun pour qu'elles cessent tout contact avec moi.

Dans les espaces militants que nous avons en commun c'est la même chose.

Peu après notre rupture, je lui demande une info militante importante dans un contexte tendu. Il me répond et étant occupée je ne réponds pas à son info. Quelques heures après je recevrais un autre message agressif me demandant de ne plus le contacter car je n'ai pas dit merci.

Notre rupture est encore récente, je suis encore sous emprise et je suis à ce moment-là déçue de son attitude, m'attendant à mieux lui qui m' enjoignait à faire passer la lutte avant tout. Je pensais naïvement qu'il cesserait d'utiliser cet argument comme levier de contrôle. Il finit par me dire que je ne dois plus le contacter pour des choses politiques mais qu'il veut rester en contact sur le reste. Comme toujours ses propos sont confus et j'ai l'impression de nager dans le brouillard. Dans les échanges post ruptures que nous aurons, rien n'est clair et il passe en permanence d'une attitude à une autre.

Quand nous étions ensemble nous avons milité côté à côté dans certains moments et beaucoup de ressources et de travail que nous avons fourni étaient en sa possession. Aujourd'hui je n'ai plus accès à ces ressources, ce qui ne lui pose aucun problème. La lutte passe après son égo. D'ailleurs je m'aperçois vite qu'après la séparation, on me transmet moins d'infos et je suis mise sur la touche. Classique des situations de violence dans les milieux militants où c'est la meuf qui est mise de côté et qui était seulement considéré comme la copine de.

Il quitte de lui-même (sans que je lui demande rien) un espace que nous avons en commun. Mais un espace où il se doute que si je parle, je serais entendu. A l'inverse il me demande de lui laisser la place dans un autre espace commun où celui-là il est en position de force (son frère en est un membre important). Il me fait du chantage me disant que si je viens aux événements qu'il organise il n'organisera plus rien. Il m'impose des conditions avec l'argument qu'il a besoin de cet espace pour aller bien à cause de sa dépression et que c'est le seul qu'il ait, à la différence de moi qui en est plein. Pour resituer on parle d'un mec cishet blanc qui a un fort capital culturel maîtrise très bien les mots et les concepts, et à l'époque où on se sépare il est investi dans 4 orgas dont une nationale très connue. Il est surnommé « le chef » partout où il passe. Quand je lui fais remarquer qu'il a beaucoup d'espace et qu'il prend beaucoup de place, que les milieux militants sont faits par et pour des gens comme lui, j'ai droit à « tu veux la guerre tu vas l'avoir ». Pour rester factuel je lui liste tous les espaces dans lesquels il peut aller sans crainte, il me rétorque, avec toute la mesure et la proportion qui le caractérise quand on le contredit, que « je joue à Israël ».

Il instrumentalise aussi des conflits politiques que je peux avoir avec des militantes et glanera des infos sur moi grâce à des personnes très zélées en recherche de reconnaissance et de validation masculine.

Bref, il mettra tout en œuvre pour m'évincer et conserver son pouvoir et son aura militante, suivi de près par sa cour de fidèles qui ne verra jamais le problème.

Rencontre avec son ex :

Je prends contact avec son ex et ce que je découvre me glace le sang. Je découvre, entre autres que son comportement avec elle était similaire mais aussi que tout ce qu'il m'a raconté sur elle et sur son passé à lui ne sont que des mensonges. La similitude entre nos deux histoires est vertigineuse. Son comportement s'inscrit bien dans des schémas et des stratégies de manipulation et d'emprise

conscientes. Il sait très bien ce qu'il fait et il le fait depuis longtemps. Quelques points communs qu'on retrouve à 10 ans d'écart :

- mise en concurrence / compétition entre les différentes partenaires présentes et futures (soit parce que l'ex est une « folle violente », soit parce qu'il a trompé l'une avec l'autre sans être honnête avec qui que ce soit, soit qu'il invente une relation ambiguë avec une ex, etc...)
- Mensonges constants, invention de problèmes de santé mentale ou de traumas qui mélange des enjeux personnels et politiques et qui serviront de leviers de contrôle.
- abus sexuels, viols conjugaux, jalousie, rapport de domination et de contrôle du corps de l'autre
- Des chauds / froids constants : Discours et rhétoriques masculinistes / capacité à mobiliser les discours féministes. Valorisation / Dévalorisation. Soutien / distant, etc.
- Isolement de la victime, crée du conflit avec l'entourage
- Chantage affectif, chantage au suicide
- Stratégie de peur et de sidération : conduite dangereuse, violences physiques devant sa partenaire contre des objets ou lui-même.

Suite à la rencontre avec son ex des flash-back me reviennent, les crises d'angoisse et les cauchemars refont surface mais j'ai l'impression de pouvoir commencer à mettre des mots sur ce qui m'est arrivé.

Échanger avec son ex ; c'est certainement ce qui m'a aussi donné le courage de parler, grâce à elle et à mes camarades sur.es, celles qui se sont réellement positionnées, je me dis que les choses avancent lentement mais sûrement.