

Horreurs d'enfance et développement de mon esprit critique (témoignage personnel)

Par Benjamin LISAN, le 02/05/2020

1 Avertissements

Certains noms ont été changés (en une simple abréviation), pour des raisons de confidentialités.

Je révèle certaines informations personnelles. J'en prends le risque, surtout parce que l'intérêt supérieur de l'apport d'une démonstration utile, pour tout, concernant l'importance du développement de son esprit critique, pour mieux se défendre dans la vie, est plus important que (prime sur) mes propres intérêts personnels.

Un certain David Vallat a écrit un livre intitulé « *Terreurs de jeunesse* », sur son expérience jihadiste. Si j'écrivais un livre, je l'intitulerais « *Horreurs d'enfance* ».

2 Enfance

Ce que je vais raconter peut sembler une histoire à la Folcoche dans « *Vipère au poing* » d'Hervé Bazin, à faire pleurer dans les chaumières, mais elle est malheureusement strictement authentique et relatée honnêtement.

Mon p. était une personne, qui s'était toujours très pris au très sérieux. Il nous a toujours imposé, sa haute opinion de lui-même, se considérant toujours comme le centre du monde, égocentrique, une personnalité jamais satisfaite, toujours excédée, toujours s'énervant sans fin et dramatisant tout, via des psychodrames répétés, même pour la moindre peccadille.

Elle souffrait de traits psychopathiques, car totalement dénuée de compassion et d'empathie, incapable de résister à la moindre frustration, brutal, entretenant continuellement la terreur et son emprise psychologique sur toute sa famille.

J'ai le souvenir que, durant toute mon enfance et durant mon adolescence, j'ai vécu dans une terreur constante immense de lui, terreur d'enfance qui s'est transformée une terreur généralisée envers le reste du monde entier (ou du moins, envers toute personne autoritaire rencontrée durant la ma vie, une terreur constante, épouvantable, envahissante, qui me faisait perdre immédiatement tous mes moyens devant toute personnalité difficile ou qui le paraissait, comme si j'avais été programmé à perdre tous mes moyens voire à devenir obéissant, comme si une force intérieur m'y poussait (même si mon « moi » luttait de toute cette force contre cette programmation à la soumission), face à une personne autoritaire, par un conditionnement pavlovien).

Cette terreur permanente a eu des conséquences importantes, dans ma vie, m'empêchant d'abord de réfléchir correctement sur moi-même, de me comprendre (puisque je projetais tous mes problèmes sur les autres), terreur intérieure m'entretenant dans un état permanent d'instabilité psychique (qui aurait pu me conduire à un internement en hôpital psychiatrique).

Même quand plus tard, j'ai réussi enfin à surmonter cette terreur taraudante (vers 1981 et l'âge de 26 ans), j'ai continué à souffrir beaucoup de maux : manque de confiance maladif, doutes sur moi et mes capacités à réussir dans la vie _ j'ai eu souvent des comportement d'échec, voire des comportement à risque, dans certains sports, surtout aérien, accompagné alors d'une faible appréhension de la mort _, maux relationnels (avec des moment de grandes colères, révoltes, désespoirs et violences intérieures, que je devais alors réprimer, comportement abandonnique avec les femmes _ avec d'autres moments de grave désespoir, avec le désir de mourir, à chaque fois, lorsque j'étais « largué » par l'objet de mon amour, avec une tendance à dramatiser ces épisodes de ruptures amoureuses, raison pour laquelle je fuis les relations amoureuses, pour ne pas risquer de souffrir de nouveau _, accès d'agressivité me faisant redouter d'être borderline _ raisons pour laquelle je ne suis resté éternellement célibataire et que je n'ai jamais eu et voulu d'enfants (car je ne

souhaitais pas tourner cette violence intérieur, difficile à contrôler, ce manque d'empathie et cette dureté intérieures contre des enfants et leur faire revivre ce que j'ai justement vécu [de d'horrible, de dramatique, d'infernal] durant mon enfance ... Maux psychosomatiques divers (eczémas, allergies ...), dont surtout des céphalées de tension chroniques, tenaces, rebelles à tout traitement durant plus de 30 ans, très handicapantes (surtout professionnellement), accompagnées régulièrement d'un désir de mourir, surtout quand je passe par une période de crise de céphalées insoutenables et plus rarement (durant des périodes dépressives), désir de vengeance et de tuer les deux persécuteurs qui avaient pourri ma vie (f. et p.) _ surtout en raison de l'impunité dont ils ont perpétuellement bénéficié _, désir que je dois alors toujours, sans cesse, réprimer fortement (fermement). Et cette lutte pour réprimer ces désirs mauvais constituaient alors, dans ces moments très douloureux, une véritable torture morale.

Puis j'étais aussi confronté à des problèmes dits « intimes » (impuissance), difficulté à avoir de l'empathie et à aimer les enfants _ toujours la raison essentielle pour laquelle je n'ai jamais voulu avoir des enfants _ car je m'estime bien incapable de les aimer ...

Accumulations compulsives de biens, et achats compulsifs, pour compenser un vide affectif (pulsions que j'arrive enfin à contrôler).

Durant ces 30 ans de céphalées de tension, contre lesquels je butais, comme une poule qui, voulant aller de l'avant, se heurte, sans fin à un vitre (sans trouver la solution), je dois avouer qu'à cause de mes céphalées de tension et la douleur associée, j'ai souvent plus pensé à la mort qu'à la vie. Qu'à cause de mon enfance fracassée, où j'ai, à plusieurs reprises, frôlé la mort, j'ai toujours été convaincu que je mourais prématurément (probablement violemment, tué par un être humain, un animal dangereux, ou alors d'un cancer, d'AVC etc. mais jamais calmement dans mon lit). Mais par le fait du hasard et d'un fond chrétien qui me disait que se suicider est mal et lâche, j'ai toujours résisté au désir d'attenter à mes jours (même sous sa forme « mineure », celle d'une tentative pour appeler au secours), je me retrouve à être encore vivant à 63 ans, sans que je comprenne pourquoi, tel un survivant, ayant traversé un monde très dangereux, ayant passé entre les gouttes, ayant cheminé, toute ma vie, sur une sentier, très étroit, bordé, sans fin, de précipices fatals.

Il y a, chez moi, une authentique hypersensibilité à l'injustice, que je décèle, repère partout, sans fin, dans le monde, et qui m'a poussé à m'impliquer très tôt dans l'humanitaire (via l'aide au développement agronomique de l'Afrique, afin de ralentir l'immigration africaine vers l'Europe¹, la cause de la démocratie et du Tibet², l'aide aux malades souffrant de céphalées de tension³, la lutte contre l'islam radical⁴, le fanatisme, les gourous et pour le développement de l'esprit

¹ Site d'aide aux projets de reforestation : <http://benjamin.lisan.free.fr/projetsreforestation/menuReforestation.htm>

Site d'aide aux projets de développement durable : <http://benjamin.lisan.free.fr/developpementdurable/menuDevDurable.htm>

Base de données documentaire (de téléchargement) de documents agroécologiques et de sensibilisation environnementale :

<http://doc-developpement-durable.org/>

Base de données documentaire (de téléchargement) de plus de 40000 documents agroécologiques et de sensibilisation

environnementale, déclinés selon 1600 thèmes différents (73 Go) : <http://doc-developpement-durable.org/file/>

Base de donnée documentaire partagée via Google drive (73 Go) :

https://drive.google.com/drive/folders/1N_RzNZoimczmtW_xUBv_NXp32tYpSrja

Page Facebook Permaculture agriculture jardinage élevage bio écovillage écologie :

<https://www.facebook.com/groups/permaculture.agriculture.jardinage.bio.ecologie/>

Page Facebook amoureux des jardins et du paysagisme :

<https://www.facebook.com/groups/amoureux.des.beaux.jardins.et.du.paysagisme/>

² La Transhimalayenne pour le Tibet : <http://transhimalayenne.free.fr/>

³ Association Papillons en cage (Association Française de Soutien aux Personnes Souffrant de Céphalées de Tension Chroniques) :

<http://benjamin.lisan.free.fr/AssoLutteContreCephalee/AssoLutteCephaleeTension.htm>

Page Facebook Association Des Personnes Souffrant de Céphalées de tension Chroniques :

<https://www.facebook.com/groups/asso.cephalees.de.tension/>

⁴ Site d'études sur l'Islam et Mahomet : <http://benjamin.lisan.free.fr/jardin.secret/EcritsPolitiquesetPhilosophiques/indexIslam.html>

Page Facebook Réflexions sur la radicalisation et la déradicalisation : <https://www.facebook.com/groups/deradicalisation/>

Page Facebook Pseudosciences islamiques, miracles scientifiques du Coran, terre plate ... :

<https://www.facebook.com/groups/pseudosciences.islamiques/>

critique⁵, l'aide aux victimes de maltraitements extrêmes⁶, mon aide en tant que bénévole dans l'association Emmaüs, dans les années 80, ma lutte pour l'égalité femmes et hommes, contre toutes les discriminations _ contre l'homophobie, la transphobie⁷, l'antisémitisme ...).

Comme mon père m'a toujours nié en tant qu'individu, ayant de la valeur, que ma famille m'a toujours nié ou ignoré, en tant que personne ayant potentiellement de la valeur, alors peut-être dans une sorte de réflexe de survie, j'ai toujours eu, telle une musaraigne hyperactive, une activité trépidante (maladive ?), tout azimut, désordonnée, m'occupant de milliers de choses _ de trop de choses _ , pour tenter d'exister en tant qu'individu « pensant », vivant, pour refuser d'être catalogué dans une petite boîte ... (et peut-être pour détourner mon attention de la douleur céphalalgique lancinante et ainsi éviter la remontée des idées noires).

Lors d'une discussion sur les réseaux sociaux, avec Sylvain, qui avaient connu des maltraitements au moins équivalents aux miens, nous étions arrivés ensemble spontanément à la conclusion que nous étions, tous les deux, des « survivants ».

Ai-je eu un comportement à risque, inconscient et irresponsable ou bien étais-je courageux ?

En 1980 et 1982, je suis jeté, deux fois de suite, dans la gueule du loup, en aidant des dissidents eux URSS, et la seconde fois, j'ai été capturé par le KGB. J'ai eu la peur de la vie. Avec le recul, je me rend compte maintenant que j'étais inconscient. Durant mon adolescence, un dimanche, dans une carrière de kaolin, j'ai grimpé sur le front de taille, une paroi en granite détritique instable, pour aller récupérer, à cinq mètres de haut, des cristaux de quartz fumés (avec mon marteau et butin), sans corde. J'aurais pu me tuer. Si ma mère l'avait su, elle se serait faite du mouron.

J'ai souvent pratiqué des sports aériens (dont le parapente). En 2008, j'ai eu un accident de parapente qui aurait pu m'être fatal. En allant heurter la planète, à plus de 50 km/h, étant sûr que j'allais mourir, curieusement, je n'ai pas eu peur de la mort, je l'acceptais avec fatalité, en tentant d'analyser calmement juste, avant l'impact, la cause de ma fatale erreur.

Il a toujours chez moi, un désir de dépassement de moi, permanent, parfois dangereux (convaincu que je ne devais jamais me reposer sur mes lauriers, avec toujours l'idée pessimiste, en arrière-plan, que « le pire est toujours à venir »).

Cela fait des années, que je lutte contre l'islamisme. Pour cela, privilégiant le dialogue à la confrontation agressive, j'ai souvent échangé très longuement avec des islamistes (avec certains durant plus de deux ans). O j'ai bien constaté, derrière leur éventuel côté « sympathique » qu'ils étaient tous dangereux, car en ayant refusé toute la rationalité habituelle et en ayant surtout **aboli, en eux, tout esprit critique envers leur religion**. La prescription absolue qu'ils doivent respecter absolument, dans leur esprit, est qu'ils ne doivent jamais douter, à aucun moment, de leur religion.

Pour eux, si Dieu décide d'une chose, même si celle-ci semble arbitraire et incompréhensible, ils doivent l'accepter, persuadé que c'est uniquement à cause de leur raison trop limitée qu'il n'arrive pas à comprendre cette chose incompréhensible. C'est parce que cette chose est incompréhensible, semblant apparaître, par moment, comme une punition de Dieu, qu'ils doivent encore renforcer encore plus leur foi et leur confiance en Dieu (même si cette confiance totale tend à renforcer la souffrance et l'épreuve traversées et ressenties. Mais il tiennent grâce à la promesse du paradis, à laquelle ils croient absolument). Ce qu'il compte pour eux, c'est leur foi, leur confiance, leur loyauté absolue en Dieu, qu'ils trouvent estimables, admirables. De la force de cette foi dépendra leur récompense et place dans le paradis.

⁵ Développer son esprit critique : <http://benjamin.lisan.free.fr/jardin.secret/EcritsScientifiques/esprit-critique/menu-developper-son-esprit-critique.html>

Page sur les pseudo-sciences & les gourous :

<http://benjamin.lisan.free.fr/jardin.secret/EcritsScientifiques/menuEcritsSurPseudoSciences.htm>

⁶ Groupe Facebook « Union des victimes de maltraitements extrêmes » :

<https://www.facebook.com/groups/union.victimes.maltraitements.extremes>

⁷ Traité sur les transidentités : <http://benjamin.lisan.free.fr/jardin.secret/EcritsScientifiques/GuideTranssexuel/indexTranssex.htm>

A cause de mes dangereuses fréquentations, j'ai perdu des amitiés, dont celle d'Ali et de Momo, me reprochant mon irresponsabilité et mon inconscience (et ne voulant pas être une cible et une victime collatérale de mes bêtises, d'autant qu'au départ des échanges, j'avais été à plusieurs reprises (en fait rarement) menacé de mort).

Mais cette fois-ci, contrairement aux années 80, j'ai parfaitement conscience que je peux mourir, à cause des « fous de Dieu », mais j'en accepte la possibilité (si je n'en ai pas le choix, mais malgré tout, je vendrais chèrement ma peau). Ce que je ne veux pas est que mes amis soient eux des victimes collatérales de mes agissements « irresponsables ». C'est pourquoi je reste plutôt solitaire⁸.

Mais curieusement, je suis aussi addict aux réseaux sociaux, ne cessant d'échanger des dizaines jusqu'à des centaines de messages, par jour, avec des amis virtuels (dont beaucoup que je n'ai jamais rencontré de visu).

Je suis solitaire, tout en ayant besoin de relations humaines (je les cherche, sans les rechercher).

3 Le début de la peur, dans ma prime enfance

J'ai le souvenir que cette peur terrifiante, induite, en moi, a commencé, chez moi, très tôt dans mon enfance, peut-être vers l'âge de 4 ans.

Lorsque j'avais 1 ans, mon p. qui, me portait sur ses épaules dans un escalier, m'avait soudainement lâché et ma tête avait alors heurté les marches raides de l'escalier de l'immeuble (la radio prise à l'hôpital n'avait révélé aucun traumatisme).

Entre ma naissance et cinq ans, j'étais resté totalement livré à moi-même, seul, dans un grand appartement.

Seule une domestique, N., s'était prise d'affection pour moi, au point que je croyais qu'elle était ma mère.

J'ai commencé à parler, très tard, à plus de cinq ans (faisant craindre à mes parents que j'étais attardé).

Constatant sa violence, ma m. avait voulu divorcer de p. Mais son frère aîné lui avait interdit de le faire, lui rétorquant que « dans notre famille, l'on ne divorce pas ». Par la suite, ma m. est resté soumise à p. (avec quelques rares moments de révoltes, qui finalement finissaient toujours par le retour de sa soumission à p.).

J'ai le souvenir, alors que j'avais cinq ans (très tôt le matin), que mon père m'avait jeté dans la piscine, d'un cargo mixte, qui nous ramenant en métropole, après l'indépendance du pays que l'on quittait, piscine où j'avais bu la tasse.

Ensuite, vers l'âge de 5 ans et demi et 6 ans, j'ai été confié à mes grands-parents maternels, durant un an et demi, m'élevant comme un animal (uniquement par devoir) et ne me témoignant, dans mon souvenir, d'aucune affection. Là enfant, j'ai été un enfant solitaire. J'ai le souvenir de me sentir aussi rejeté, chez eux (alors qu'ils n'étaient pourtant pas des gens mauvais et qu'ils ne m'avaient jamais battu) et terriblement malheureux. A côté de la maison de mes grands-parents maternels, vivait une enfant de mon âge, qui semblait très heureuse, portant toujours de belles robes et gâtée. Et j'avais soudainement désiré être elle, pensant que si j'avais été cette petite fille, toute ma famille m'aurait protégé et témoigné enfin de l'affection.

Ce désir transsexuel de changer de sexe n'a cessé de s'aggraver durant, toute mon enfance (y compris au niveau de ma sexualité).

Vers l'âge de 7 ans, p. et m. m'ont récupéré. P. avait instauré une sorte de régime de terreur : chaque soir, dès qu'il rentrait du travail, il nous battait préventivement mon f. et moi, afin d'avoir la paix et qu'on ne se dispute pas.

Toujours vers l'âge de 7 ans, j'ai le souvenir que, dans la nuit, mon p. s'était mis soudainement à cogner frénétiquement mon crâne contre un radiateur et que ma m., ouvrant la porte (?) et découvrant le spectacle, s'était mise à hurler (d'un hurlement terrible, de désespoir (?))) « **Tu vas le tuer ! Tu vas le tuer !** ».

⁸ Je crois que, si je disposais d'animaux domestiques, d'une radio réceptrice universelle, et d'une réserve de nourriture suffisante, je pourrais vivre (survivre) sur une île désertée, durant plusieurs mois. La seule chose qui me serait dur et dont j'ai énormément du mal à m'en passer, comme dans certains coins perdus (dans la brousse), en Afrique, c'est l'Internet.

Quand il se mettait à me punir, mon p. était pris d'une frénésie, tapant, tapant, sans arriver à s'arrêter.

J'ai une sorte d'oblitération de mes souvenirs concernant cette période, je me souviens juste que les maltraitances que je subissais étaient plutôt physiques (mais que dès l'âge de 11 ans, le déménagement vers un nouvel appartement, dans une nouvelle commune, et après un changement de statut social (plus favorable), les maltraitances étaient devenues uniquement et purement psychologiques. Ces dernières m'avaient paru plus terrible que les maltraitances physiques, car avec maltraitances physiques, on peut parer les coups (se tanner mentalement), alors qu'avec les maltraitances psychologiques, on ne peut pas se défendre et elles sont beaucoup plus destructrices psychiquement).

Je pense que ce sont des brutalités (gratuites) de ce type qui ont été certainement la cause de la terreur permanente (qui était une vraie psychose) qui s'était installée très tôt en moi.

3.1 La double personnalité de p.

En public, il pouvait être drôle, être un excellent conteur. Ce qui est frappant est qu'il a toujours plu aux femmes (sachant dire ce qu'elles ont envie d'entendre).

Toujours en public, il paraît alors modéré, rationnel, sensé, de bon conseil (au point qu'on a envie de lui faire confiance et de confier à lui). Il sait paraître gentil, tendre ... C'est ce qui a attiré ma m. vers lui, l'a rendu amoureux et l'a poussé à l'épouser, alors que lui ne voulait pas. Ce n'est seulement qu'à plus de 50 ans et la confession d'un tante, que j'avais appris que mon p. et ma m. ont eu une seule relation sexuelle avant le mariage, que ma m. avait découvert qu'elle était enceinte (avant le mariage, ce qui, dans les années 50 ans, pouvait être l'objet d'un énorme scandale, si ma m. se retrouvait « fille-mère ». Et dans la famille chrétienne de ma m., l'avortement était un impensable, alors que pourtant j'étais l'enfant du scandale, dont personne ne voulait).

A cause de la peur du scandale, les deux familles avaient forcé mon p. et ma m. à s'épouser. Ma m. aimait p. La réciproque n'était pas vraie. 6 ans après ma naissance, p. avait tenté un abandon familial. Mais c'est ma m., qui patiemment, l'a fait revenir au bercail.

Dans mon foyer familial, régnait une atmosphère de violence permanente,

Il sait deviner les attentes des gens. Il est un excellent commercial de son image et de ses idées. Il a toujours été très bien habillé (avec des vêtements plutôt chic). Il est capable de développer des capacités exceptionnelles d'hypocrisie et de courtoisie, au point que c'est devenu une seconde nature, en lui (on dirait, il est hypocrite, comme il respire).

En public, il a toujours su parfaitement se contrôler (mais en privé, bien qu'il ait plutôt normalement tendance à garder le contrôle sur lui-même, il peut se lâcher. Mais quand il se lâche, c'est toujours terrible. Il n'a alors plus de garde-fou, de limite. Et c'est là qu'il devient effrayant et qu'on découvre son autre personnalité dissimulée (la vraie)).

En privé, il n'a aucun humour, il est tyrannique, sans concession (voire impitoyable). Il a toujours vu le monde entier en noir. Dans son esprit tout le monde est fautif, coupable, critiquable ... **il n'y a personne pour racheter les autres.**

Un membre de ma famille disait, de lui, « *on a l'impression qu'il hait, sans fin, le monde entier, qu'il en veut, éternellement, à l'ensemble du monde entier* ». Il ne pardonne et n'oublie jamais. Il possède une rancune tenace.

(Si vous dites du mal de lui, même une seule fois de votre vie, il vous raye définitivement de sa vie ou bien vous condamne à vie).

3.2 Les traits psychopathiques de p.

Il est très difficile de déceler ses traits psychopathiques, car en public, il est avenant.

Eternellement, tout doit lui céder (dans ma famille). Il a aussi, chez lui, ce besoin irréprensible de gagner perpétuellement (qu'on retrouve aussi chez mon f.).

Toute sa vie, il m'a témoigné éternellement son rejet, avec une constance têtue, inébranlable (personne n'a jamais réussi à lui faire changer d'avis concernant son rejet à mon égard).

C'est cette capacité à frapper, sans retenue, au point qu'il n'arrive plus à s'arrêter (quand il est pris de cette crise de violence irréprensible), alors qu'il pourrait pourtant tuer, qui pour moi, constitue un premier élément caractérisant sa psychopathie.

Il n'a jamais eu de reconnaissance pour qui que ce soit. Il n'a jamais eu la moindre préoccupation du bonheur de ses proches (de son épouse, de ses enfants). Il a toujours décidé de tout, en particulier, de ce qui est bon pour eux, et imposé constamment toutes ses décisions (il n'y a jamais eu de vrais dialogues entre lui et les autres membres de sa famille, pour le choix des études de ses enfants, le choix d'une expatriation, en 73, non désiré par m. ...).

Ma m. s'est dévoué toute sa vie pour lui. Il paraîtrait que lors des six mois de souffrance extrême de ma m., suite au cancer des os (très douloureux) qui allait l'emporter, il ne serait pas sincèrement préoccupé de sa souffrance, mais il lui aurait dit « *qu'est-ce que je vais devenir* » [si tu décèdes] (Scène surréaliste, ma m., toujours prévoyante, sur son lit de mort, lui donnait les recommandations à suivre après sa mort : quel granite (rose) choisir pour sa tombe, quelle femme épouser, après son décès (sachant que p. est incapable de vivre sans femme). Après son décès, p. avait déclaré « 40 ans de bonheur », inconscient de l'avoir fait souffrir durant 40 ans (et du fait qu'elle pleurait régulièrement, discrètement, en cachette).

Comme il est (très ?) intelligent, mes grands-parents maternels (qui avait un fond chrétien charitable), ma m. (idem pour elle), puis une grande amie, de tout temps, de ma famille, g., et moi avons tout fait pour tenter de le rendre bon, durant plus de 50 ans, sans aucun résultat (il semble s'être toujours joué de nous).

Après le décès de m., voyant qu'il était tombé dans la dépression, en particulier du fait que notre famille l'avait rejeté (à cause de sa méchanceté), j'ai eu une idée folle : profiter de cette période de faiblesse que semblait présenter mon p., pour tenter de le convertir au christianisme, pour le rendre meilleur. Et pendant six mois, il avait paru sincère, suivant cette voie de sa conversion (il semblait avoir été très loin dans cette voie, suivant des cours de catéchisme avec un prêtre). Nous semblions enfin proche (enfin, il ne me rejetait plus). Au bout de six mois, il semblait avoir remonté la pente, peut-être parce qu'il avait noué des relations avec j., la femme que ma m. lui avait conseiller d'épouser et qui deviendra sa seconde épouse _ mais à l'époque, je n'étais pas au courant qu'il avait retrouvé une compagne au bout de 6 mois (après le décès de m.).

Bien que sachant qu'il était violemment homophobe et transphobe, mais voyant qu'il semblait bien ou mieux et croyant qu'on était proche, je m'étais enfin ouvert à lui, parlant d'un problème de transsexualité partielle, jamais clair.

Mais dès qu'il a commencé à vivre maritalement avec j. (qui a coïncidé avec la période de mon aveux), il a commencé dénouer progressivement tous les liens qu'il avait commencer à tisser avec moi, à rejeter sa conversion au christianisme, à mettre fin à sa relation avec ce prêtre et à me rejeter, de nouveau. Ce qui est très douloureux.

J'ai eu l'impression de m'être fait « avoir », comprenant qu'il n'a été gentil avec moi, durant 6 mois, uniquement parce que j'étais le seul à l'aider (dans ma famille) et qu'il avait besoin de moi, momentanément, pour ne pas être seul et remonter la pente.

Ayant de nouveau besoin de moi, en 2008, pour une enquête sur son enfance (une suggestion de g. et de moi), il procèdera de nouveau de la même manière, devenant, de nouveau, gentil avec moi, le temps de recueillir de mon les informations qu'il m'avait demandées.

Dans mon souvenir, lors d'un repas familial, avant le décès de ma mère, il avait oublié de contrôler sa parole et s'était lâché en disant que dans telle colonie française (où il avait vécu durant toute son enfance), l'administration française

condamnait à mort les voleurs de bétail et qu'on devrait procéder de même en France⁹. Le fait qu'il était sincère avait jeté un froid dans le repas. Voyant le trouble qu'il avait jeté, il avait immédiatement chercher à minimiser ses paroles, mais ses tentatives ne semblaient pas sincères. C'est, parfois, lors de tels moments de libération subreptice de sa parole, que sa vraie personnalité apparaissait enfin mais malheureusement seulement fugacement.

Vers 1985, mon f. a parlé de personne « perverse narcissique ». Il y a une part de vraie dans ce diagnostic. Mais je reste persuadé que la caractéristique essentielle de p. reste ses traits psychopathiques, en plus de traits aussi paranoïaques. Durant une bonne partie de sa vie, ma m., qui était foncièrement naïve, n'avait jamais deviné (perçu) la nature perverse et psychopathique de p. Ce n'est que peu de temps, avant le déclenchement de son cancer, qu'elle semble s'être aperçu, moins du caractère psychopathique de p., que celui de f.

3.3 La recherche des causes de la psychopathie de p.

Avec la vieille amie de la famille, g., de la sœur de p., d., j'ai recherché les causes de la « méchanceté » extrême de p. Je n'aime pas le terme « méchanceté », à connotation trop religieuse (et dénué de toute rigueur scientifique). Mais dans le cas de p., ce mot, cette caractérisation lui va bien.

J'ai cru qu'il était comme cela à cause de graves maltraitances qu'il aurait subi durant son enfance. Et donc, j'avais tendance à lui pardonner tout, et à « lui tout passer », comme ma m.

Or lors de mon enquête, j'ai découvert, que loin d'être un enfant maltraité, il avait été un enfant-roi, très gâté, servi par une nombreuse domesticité indigène, dévouée, que le maître de maison ne respectait pas (à cette époque coloniale, il semblait normal de corriger la domesticité, de donner des coups de pied au derrière aux employés de maison, s'ils ne s'activaient pas assez vite). Il avait un beau-père, bel homme, tombeur de femme, brillant, flambeur, qu'il admirait et qui le protégeait. Seul ombre au tableau, une mère dépressive, alcoolique, suite aux nombreuses infidélités de son mari, qui délaissait son enfant. Et donc l'éducation de mon p. avait été faite par une domestique superstitieuse et croyante.

J'ai aussi cherché les causes de cette psychopathologie, dans un coup et un trauma crânien qu'il aurait pu recevoir dans sa jeunesse.

3.4 Un étrange phénomène d'anesthésie mentale

Par ma raison (l'analyse des faits), je sais que, durant toute mon enfance, j'ai été maltraité, que cette dernière était monstrueuse, fracassée.

Et pourtant, il existe, en moi, un étrange phénomène de dissociation et de distanciation par rapport à elle (probablement un phénomène psychologique destiné me protéger des traumatismes causés par elle).

Comme si ce qui m'était arrivé, était arrivé à une autre personne que moi (comme si cela ne m'était pas arrivé).

J'ai régulièrement lu des témoignages de maltraitances, qui ressemblaient aux miennes, j'avais de la compassion, mais c'était comme des récits étrangers (me concernant quasiment pas), qui n'avaient rien à voir avec ma propre existence.

Ou bien, au contraire, j'ai une totale et pleine conscience de la monstruosité effrayante de mon enfance, de l'injustice terrible, qui m'a été faite et qui n'a jamais été réparée, et, alors que j'ai 63 ans, de l'impunité totale dont a bénéficié mes persécuteurs, impunité qui les autorise, s'ils le veulent, à continuer à nuire, sans risquer de rendre des comptes.

Le fait qu'ils s'en sont toujours tirés me met, par moment, dans une terrible colère. J'essaie d'éviter cette colère et de la réprimer.

⁹ Alors qu'habituellement, il se présente comme un démocrate modéré, centriste.

Tout comme, d'ailleurs, il se présente comme une personne bienveillante envers les homosexuels.

A cause des séquelles de mon enfance _ dont une céphalées de tension chronique tenace, rebelle à toute thérapie, dont j'ai souffert durant plus de 30 ans, réduisant énormément ma qualité de ma vie _, j'ai plutôt tendance à percevoir le caractère monstrueux, de la vie et de l'histoire humaines, à cause des génocides et leurs possibilités futures (de leur non réelle prévention sérieuse), le fait que les humains peuvent être pessimistes, mais, pourtant, non responsables, concernant leur avenir, par exemple, concernant le réchauffement climatique, en n'ayant conscience tout en ne faisant rien pour anticiper ce problème, concernant la résolution des conflits et des guerres, alors qu'on continue la course aux armements (et qu'on se menace), concernant l'engouement de certains pour Poutine, concernant la non résolution des dictatures (Chine, Russie, Iran, beaucoup de pays musulmans ...).

Cette capacité de l'homme à ne jamais tirer des leçons de l'histoire et à retomber éternellement dans les mêmes erreurs, voire à s'enliser dans l'erreur (avec fanatisme, aveuglement, contentement de soi ...) ¹⁰.

Parmi les espèces animales, c'est l'espèce humaine qui m'a toujours la plus effrayée, celle qui possède le moins d'instinct et de garde-fou, face aux comportements extrêmes, aux obsessions délirantes

Le caractère « arbitraire », injuste, monstrueux, de certaines maladies génétiques qui réduisent considérablement la qualité de vie de ceux qui en souffrent _ la maladie de Charcot, les myopathies, la chorée de Huntington, l'amyotrophie spinale, la maladie de la lune (*Xeroderma Pigmentosum*), la progéria (ou syndrome de Hutchinson-Gilford), la maladie des os de verre (ou ostéogénèse imparfaite), le syndrome de Wiskott-Aldrich, le spina bifida (sous sa forme myéломéningocèle), (le syndrome d'Addison) etc.

3.5 L'emprise absolue de mon p. sur ma famille

Ma m. chrétienne se soumettait à une philosophie du devoir très strict. Elle était très honnête et voulait que je le sois aussi.

Mais a contrario, mon p. était, lui, paranoïaque, assez tyrannique, régulièrement affecté de raisonnements délirants. Le problème de la psychologie paranoïaque _ qui maintient celui qui en est affecté dans l'angoisse (angoisse des autres et des attaques) _ est la conviction de celui-ci qu'il faut mentir en permanence, imposer ses conviction ou/et tout contrôler, pour tenter d'éviter ces attaques, la plupart du temps imaginaires.

La personnalité paranoïaque est souvent caractérisée par ¹¹ :

- La fausseté du jugement (*le raisonnement est souvent juste, mais les prémisses sont fausses voire délirantes*).
- L'hypertrophie du moi (souvent *orgueilleux, vaniteux, mégalomane, psychorigide*).
- La méfiance (un *préjudice minime devient un drame inexpiable*).
- L'impossibilité de se remettre en cause (et de remettre en cause ses croyances et convictions)
- Voire un besoin de contrôle de tout (y compris les réactions et de la pensée de proches, de subordonnés ...).

Dans ma famille, tous ses membres devaient se plier éternellement à ses lubies, à ses raisonnements assénées péremptoirement comme des vérités intangibles, qu'il n'y avait pas lieu de discuter. Acquérir son autonomie intellectuelle et physique par rapport aux diktats et convictions de mon p. était impossible. Mon p. passait, son temps, à nous faire de longs prêches, caractérisé par le caractère obsessionnel (répétitif) de sa pensée, exposants, sans cesse, des avis définitifs, qu'il cherchait toujours à nous imposer, par la séduction (car il était très intelligent), par la terreur, qu'il ne fallait surtout pas contester, sous peine de sanction (sous peine de claques, de mise au ban, de déclarations dévalorisantes etc. ...).

Voici des exemples de certitudes, qu'il cherchait à nous imposer et à nous en convaincre, « vérités » qu'il n'y avait pas lieu de contester, au sein de notre famille, sur (voir ci-dessous) :

¹⁰ *Les décisions absurdes: Comment les éviter*, tome 1, Christian Morel, PUF, 2002.

¹¹ *Manuel alphabétique de psychiatrie*, Antoine Porot, PUF, 1952, 2nd éd. 1984, Paranoïa, pages 508-509.

- Les homosexuels¹² : il décrivait les homosexuels, en privé, comme des « dégénérés », des ratés génétiques, des « sodomites », des pervers sexuels dégoûtants (qui s'enfilent par le « trou de balle ») ...
- Les noirs et les races : ses convictions fanatiques, sur eux, révélaient un racisme pathologique, qu'il dissimulait en public. Mais en privé, il exposait ses convictions sur le fait que les noirs seront de bons sportifs et sprinters, mais ne seront jamais des prix Nobel scientifiques. Il exprimait aussi sa répulsion à cause du fait que les noirs étaient des personnes sentant mauvais, car sentant la chèvre¹³. Pour lui, l'extrême intelligence des asiatiques constituait une autre menace pour les blancs [genre "péril jaune"] (a contrario des noirs, dont l'intelligence ne menaçait pas les blancs).
- Le caractère loi de la jungle, impitoyable de la vie : pour lui, le monde est divisé entre les « winners », les gagnants (ayant les bons gènes) et les « losers », les perdants (ceux ayant les mauvais gènes, les dégénérés). Dans ce monde règne essentiellement la loi du plus fort. Donc, mieux vaut faire partie des forts _ dont il faisait partie, tandis que, pour lui, je faisais partie des losers. Dans son esprit, j'étais condamné à être, éternellement, à vie, du fait de mes mauvais gènes, un loser. Pour lui, j'étais l'enfant dont on a honte (dont on doit avoir honte), qu'il ne fallait pas montrer aux amis et membre de la famille, et qu'on isolait sans cesse, parce que j'étais attardé, maladroit. Par cette pression permanente, dont il était coutumier, il avait réussi à l'en convaincre ma m. (mais, qui par sa mentalité chrétien, m'a toutefois protégé, à de rares reprises, face à mon p., quand il devenait dangereux) ... Si un SDF est un SDF, c'est parce qu'il est paresseux, qu'il se laisse aller, et c'est donc de sa faute.
- Les peuples ont le régime ou le sort qu'ils méritent (y compris les Polonais, les Tchécoslovaques ...), prenant l'exemple du peuple tibétain, très imprévoyant. Il poussait cette logique jusqu'à affirmer que si les Tchécoslovaques avaient été occupés par les nazis, à partir du 15 mars 1939, après la trahison des Français et Anglais, lors des accords de Munich (fin septembre 1938), par rapport leur promesse, c'est parce que c'était de leur faute (ils n'avaient qu'à anticiper cette trahison).

Ses convictions étaient toujours fanatiques ou d'une **fermeté incroyable**.

Le plus déroutant est que s'il changeait de conviction, elle devenait immédiatement aussi fanatique que l'ancienne, mais dans le sens inverse. **Le fait qu'il puisse soutenir, tel un remarquable et génial commercial ou propagandiste, une conviction puis son contraire, ne le gênait nullement.**

Ce n'est pas la véracité de ses convictions qui comptait, par-dessus tout, à ses yeux, c'était leur respect, le fait que son auditoire en soit pénétré et que ceux, sous sa coupe, soit loyaux et obéissants envers lui.

Je crois qu'il voulait que toute notre famille soit admirative du génie de sa pensée (qualité dont il était persuadé, d'autant qu'il était intelligent, qu'il le savait et que, par sa façon de toujours tout anticiper, il arrivait à tout contrôler, en permanence).

Toutes ses « vérités » étaient assénées sans fin, chaque jour ou presque, à la manière d'un lavage de cerveau continu.

Le mécanisme le plus destructeur dans « l'éducation » qu'il me « dispensait », était qu'il (mon p.) s'était persuadé que tout le monde mentait, dans notre famille, en particulier moi _ du fait que j'étais le « raté », le « dégénéré » de la famille.

Et donc il organisait des « séances d'aveux » (à l'exemple des « séances de lutte », dans la Chine de Mao, des séances d'aveux publics (de fautes souvent imaginaires), d'autocritiques en public¹⁴), où je devais avouer presque journalièrement mes « fautes » et mes « mensonges ».

Il semble me souvenir que ces obligations d'aveux ont commencé, depuis l'âge de 6 ou 7 ans ?).

Or si je n'avouais pas mes « fautes » imaginaires, il me battait. Ce qui poussaient mon f. et moi à devenir progressivement des menteurs compulsifs et pathologiques. Mentir était devenu notre réflexe de survie, face à p.

¹² Sa conviction révélait une homophobie haineuse et pathologique, qu'il cachait en public.

¹³ Dans l'esprit de mes parents, épouser une femme noire équivalait à subir une déchéance sociale..

¹⁴ Séance de lutte, https://fr.wikipedia.org/wiki/S%C3%A9ance_de_lutte

Quand j'avais 6 à 7 ou 8 ans, chaque soir, après son retour du travail, dès qu'il apprenait, par ma m., que mon f. et moi s'étions battus ou même quand nous n'étions même pas battus, ils nous battaient préventivement, pour avoir la paix. Ce qui a contribué à créer, en nous, progressivement un terreur permanente à son égard. Chaque soir, avant son retour, je tentais de me cacher, afin d'éviter de recevoir des coups.

Ce que je ne savais pas était, que mon père s'était aussi persuadé que, dès sa naissance, mon f. faisait partie des winners, tandis que je faisais partie des losers, raison pour laquelle il favorisait toujours mon f. (à mon détriment, ce qui alimentait ma frustration et mon désir de me battre contre mon frère). Et à ses yeux, il était aussi convaincu que la parole de mon f. était toujours vraie (disait la vérité), tandis que la mienne était toujours mensongère.

Et donc mon f., en profitait, pour me charger de fautes imaginaires, afin de faire porter le chapeau et afin d'éviter de recevoir les coups. Par ses mensonges, il détournait ainsi sans cesse les coups sur moi.

Mais par la suite, sa tendance au mensonge est devenue une addiction pathologique, qui a débouché sur une tendance à commettre un type de manipulations plus graves, à l'âge adulte, qu'on nomme Gaslighting, type de manipulation qui peut être mortelle pour sa victime et dont j'ai aussi failli être la victime.

Plus ses mensonges devenaient très élaborés (intelligents) puis ma famille y croyait et plus je devenais le mouton noir. (Comme je n'étais pas au courant de ses mensonges (il ne me les révélés qu'en 1985, pour se les nier mordicus ensuite), je ne comprenais pas pourquoi mon f. bénéficiaient de toutes les récompenses, attentions et moi de toutes les punitions.

Mon p. croyait aussi aux forces occultes, mais il n'a jamais exposé ses croyances à ce sujet.

A cause de lui, je croyais en un Dieu, en une sorte de père fouettard cruel, et à des lois surnaturelles arbitraires.

J'ai été envoyé au catéchisme vers l'âge de 7 ans. J'ai passé ma communion solennelle, vers 12 ans.

Vers 14 ans, j'ai intégré une troupe scout, des scouts de France (scouts catholiques), expérience que j'ai beaucoup aimée.

A force qu'on vous conditionne sans fin, on finit à croire aux croyances fausses et délirants de p.

En [psychologie cognitive](#), en [psychologie sociale](#) et plus généralement dans les [sciences cognitives](#), on a mis en lumière des erreurs de raisonnement ou de logiques systématiques, appelés *biais cognitifs*¹⁵, dont les êtres humains sont régulièrement victimes, souvent sans s'en rendre compte.

Un des biais est « *l'effet de vérité illusoire*¹⁶ », un mécanisme mental, qui nous pousse à croire qu'une chose est vraie, tout simplement parce qu'elle nous / vous est *familière* (c'est lié à un phénomène *d'habituation* mentale progressive à une idée).

C'est, d'ailleurs, le mécanisme en œuvre, résumé dans cette citation apocryphe attribuée soit à Joseph Goebbels, soit à Hitler, « *Un mensonge répété dix fois reste un mensonge ; répété dix mille fois, il devient une vérité* ».

C'est ainsi que fonctionne les religions et idéologies, plus l'enfant est conditionné tôt, plus les allégations religieuses, qu'on lui enseigne, lui apparaîtront comme des « vérités absolues » incontestables. Et moins il sera capable de douter et de développer son esprit critique face aux religions et leurs allégations.

Mon oncle qui avait toujours un socialiste de gauche et avait fait partie d'un réseau de résistance solognot, durant l'occupation, alors qu'il était encore très jeune, me racontait que le conditionnement à l'antisémitisme était si généralisé, si répandue, durant l'entre-deux guerres et l'occupation, qu'il était lui-même persuadé que tous les juifs étaient des personnes avides d'argent.

¹⁵ Cf. *biais cognitifs*, https://fr.wikipedia.org/wiki/Biais_cognitif Personne n'est parfait.

Ce sont des défaillances dans notre manière de traiter la réalité, qui nous poussent parfois à prendre de mauvaises décision.

¹⁶ *Effet de vérité illusoire*, https://fr.wikipedia.org/wiki/Effet_de_v%C3%A9rit%C3%A9_illusoire

Durant toute mon enfance (adolescence), je croyais dur comme fer à tous les miracles contenus dans la bible, en particulier les miracles de Jésus (comme sa marche sur les eaux, le miracle de la multiplication surnaturelle des petits pains et des poissons ...). Dans mon esprit, il était un « surhumain » (du style Jésus super star), de la même manière dont Mahomet est aussi perçu comme « surhumain » par les musulmans.

Pendant longtemps, j'ai eu un mal fou à me déconditionner de mon conditionnement raciste, toujours persuadé que les noirs avaient une mauvaise odeur. A cause de cette obsession de cette odeur, qui me rebutait, il m'était impossible d'imaginer avoir une relation amoureuse avec une femme noire (c'était de l'ordre de la peur pathologique).

A contrario, bizarrement, je n'ai pas le souvenir d'avoir été homophobe. Et si j'ai été homophobe, mon homophobie s'est rapidement envolée, quand un de mes meilleurs amis, dans une école d'ingénieur où je faisais mes études, Francis, me révéla qu'il était homosexuel, à une époque où le coming-out était très risqué. Par la suite, j'ai même aidé son compagnon et lui à se réconcilier, après une dispute amoureuse.

Je n'ai jamais cru dans l'allégation, assénée alors que j'avais 12 ans, du fait que « *la masturbation rendait sourd* », une croyance à laquelle ma mère croyait (alors cette croyance me faisait plutôt rire).

La peur du sexe comme cause de faute, de péché, de chute morale et sociale, m'a été inculqué très tôt, et donc cette peur du sexe et de la chute morale ont été très longtemps prégnants dans mon esprit (une croyance très perturbante, qui peut vous rendre frustré et névrosé).

Tout ce lourd conditionnement aurait dû ou pu me rendre psychorigide, étroit d'esprit, fanatique et déséquilibré, sinon un bon candidat pour l'hôpital psychiatrique.

Finalement, ce qui m'a sauvé du fanatisme et de la psychorigidité, a été la **lecture intensive, qui m'a ouvert au monde de la connaissance, un monde très riche (quasi infini)**.

Vers l'âge de 10 et 11 ans, ma mère m'a passé des livres d'un niveau assez élevé pour moi (dont *Le Rouge et le Noir*, la *Chartreuse de Parme*) ... livres qui étaient totalement incompréhensibles pour moi.

Heureusement juste après, je suis tombé sur les livres d'aventure pour jeunes, de Bob Morane (dont il y a plus d'une centaine), que j'ai tous lus avec avidité, et qui me faisait découvrir des voyages dans des pays lointains et acquérir quelques connaissances scientifiques.

A l'âge de 11 ans, en thérapie dans un centre de cure où j'étais très malheureux, mes parents étaient venus me voir et m'avaient offert un très beau livre « *La vie sur terre* », des éditions « les beaux livres Hachette », présentant la théorie de l'évolution de Charles Darwin et son voyage autour du monde sur le vaisseau, le *Beagle*. Dès lors, je me suis passionné pour la théorie de l'évolution.

Vers l'âge de 12 – 13 ans, du fait de la violence et des disputes permanentes, régnant dans ma famille, mon quotidien journalier était devenu cauchemardesque. A cause des séances d'aveux, très destructrices pour mon psychisme et qui me rendaient gravement paranoïaques, j'avais de plus en plus peur de perdre la raison (de devenir fou). Et ce n'est pas une peur imaginaire, car vers l'âge de 13 ans, j'avais de plus en plus des cauchemars, ayant régulièrement des visions éveillées, y compris en pleine journée, de murs gigantesques en acier, qui ne cessaient de se refermer sur moi, en cherchant à m'écraser.

Pour éviter de tomber dans la folie, je me suis de plus en plus enfermé dans la lecture, dont de livres de vulgarisation scientifique (ceux de l'excellente collection « Marabout université ») et dans les livres de Science-Fiction (SF). J'étais persuadé que la science me permettrait de me sortir de cette situation de cauchemar perpétuel, éveillé, dans lequel je vivais. La lecture (en particulier de SF) me permettait de fuir une réalité insoutenable et de ne pas devenir fou.

4 Les conséquences de cette propagande raciste sur moi-même

Longtemps après, j'ai enfin compris que le racisme est un sentiment de répulsion phobique très toxique, qui vous « pourrit » le cerveau. Des images puissantes (contaminantes) étaient associées au racisme de mon p., telles que :

- 1) les « noirs sentent mauvais »,
- 2) leur peau noire et leur nez épaté est la preuve [génétique] de leur proximité simiesque avec les chimpanzés et les gorilles,
- 3) le fait que l'on observe :
 - a) qu'il y a plus de noirs que de blancs, dans les équipes de football,
 - b) que les noirs gagnent plus de médailles sportives que les blancs,
 - c) qu'il y a moins de prix Nobel noirs que blanc,

Et que donc c'est la « preuve » que les blancs sont plus doués que les noirs dans les activités intellectuelles, alors que les noirs sont plus doués que les blancs dans les activités sportives.

Mon p. m'avait tellement lavé le cerveau (obsessionnellement) en essayant de me convaincre que les noirs sentaient mauvais (avait une odeur de chèvre) que j'avais une répulsion ("instinctive", en fait acquise) pour les noirs, à cause de cette "odeur".

C'est un conditionnement très puissant, reposant sur de très bas instincts _ la peur et l'ignorance conduisant au rejet, à la discrimination, au sentiments de supériorité d'une "race" sur l'autre (au travers de la doctrine du suprémacisme blanc, par exemple).

« *L'ignorance mène à la peur, la peur mène à la haine et la haine conduit à la violence. Voilà l'équation* », disait Averroès.

Ce conditionnement puissant vous colle à la peau, comme une seconde peau, et vous avez du mal à vous en débarrasser, telle une tache « indélébile » d'iode, de permanganate de potassium ou de bleu de méthylène, qui reste sur la peau.

Ma mère avait une amie, apolitique, qui avait épousé un chef de la milice, condamné à mort à la libération, et qui s'était réfugié en Afrique du Sud. Cet ancien collaborateur du nazisme avait communiqué à ses enfants son racisme. Or nous avons l'occasion de recevoir une de ses filles en France. Et j'avais observé qu'elle descendait du trottoir, et faisait un grand écart, à chaque fois qu'elle croisait un noir, dans une rue en France.

Vous aurez beau expliquer, avec les derniers résultats de la génétique moderne, qu'avec l'énorme brassage génétique de l'espèce humaine, depuis 50.000 ans, il n'y a pas de race, au niveau génétique (ni noirs, ni blancs. Nous sommes tous des *Homo sapiens sapiens*, sans de claires différences, au niveau génétique¹⁷), et que la couleur noire ou plus exactement la présence de mélanine dans la peau¹⁸ est une protection contre les UV, là où le soleil est plus « agressif », sous les tropiques.

Il existe même des mélanésiens, des îles Salomon, dans le Pacifique, à la « peau noire » et aux cheveux blonds¹⁹.

¹⁷ *Le concept de races, une hérésie scientifique*, National Geographic, <http://www.nationalgeographic.fr/sciences/2017/10/le-concept-de-races-une-heresie-scientifique>

¹⁸ a) Son rôle principal est la « protection pigmentaire » contre les radiations UV. C'est la mélanine qui nous fait bronzer, protégeant ainsi l'ADN des cellules de la peau des rayons ultraviolets (surtout UVB) du soleil. La mélanine agit en les absorbant et en restituant sous forme de chaleur l'énergie reçue. Source : Mélanine, <https://fr.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9lanine>
b) *Peau et soleil. 4. Le phototype : les différents types de peau*, <https://sante.lefigaro.fr/mieux-etre/beaute/peau-soleil/phototype-differents-types-peau>

¹⁹ Les blonds et blondes à peau noire des îles Salomon, dans le Pacifique, possèdent un gène propre, différent de ceux des Européens. Cf. *Les cheveux blonds des Mélanésiens enfin expliqués*, 4 mai 2012, <https://sante.lefigaro.fr/actualite/2012/05/04/18123-cheveux-blonds-melanesiens-enfin-expliques>

Tout comme le fait, que le continent africain a été ravagé successivement par :

- 1) La traite orientale ou musulmane, durant 13/14 siècles,
- 2) La traite occidentale ou commerce triangulaire, durant 3 siècles.

Ce qui a eu pour effet de réduire la population en Afrique et d'empêcher la constitution de grands empires durables originaux (ni dépendant de l'islam, ni du christianisme ...).

Il y a aussi le fait que :

a) il y a nettement plus de maladies graves en Afrique qu'ailleurs (Ebola, maladie ou fièvre de Lassa, maladie du sommeil ...),

b) aux USA, les noirs ont été, après l'abolition de l'esclavage en 1865, confronté à beaucoup d'obstacles _ dont le racisme et les préjugés _ pour obtenir enfin leur émancipation effective et leur égalité en droit (via en particulier, le Mouvement [afro-américain] des droits civiques, animé par Martin Luther King ...). Et malgré l'égalité de droit, des mesures passées de « discrimination positive » _ pour tenter de combler le fossé socio-économique et éducationnel entre blancs et noirs _ le racisme est encore présent aux USA.

c) Et qu'un enfant noir qui bénéficie d'un bon niveau éducationnel, en général, réussit (tel l'astrophysicien Neil deGrasse Tyson ...). Et il peut faire un aussi bon scientifique qu'un autre.

Et pour répondre aux racistes anti-arabes, ces derniers peuvent faire aussi de très bons scientifiques de haut niveau, tel l'astrophysicien Nidhal Guessoum, l'égyptologue, Zahi Hawass, qui sont des vrais scientifiques (maîtrisant parfaitement la démarche scientifique) etc.

Il y a le fait que certains sociétés orientale, en mettant trop l'accent sur la formation religieuse et pas assez sur la formation scientifique, ne favorisent pas l'émergence de vrais scientifiques, en leur sein, beaucoup étant alors obligé de s'expatrier en Occident.

Et pour répondre aux racistes anti-arabes, ces derniers peuvent faire aussi de très bons scientifiques de haut niveau, tel l'astrophysicien Nidhal Guessoum, l'égyptologue, Zahi Hawass, qui sont des vrais scientifiques (maîtrisant parfaitement la démarche scientifique) etc.

Il y a le fait que certains sociétés orientale, en mettant trop l'accent sur la formation religieuse et pas assez sur la formation scientifique, ne favorisent pas l'émergence de vrais scientifiques, en leur sein, beaucoup étant obligé de s'expatrier en Occident.

J'ai moi-même mis de nombreuses années pour me persuader de ces derniers arguments et pour comprendre que j'avais été conditionné. Et aussi pour ne plus avoir de répulsion à l'idée d'épouser une noire et de la voir humaine comme tout autre être humain.

Pour moi, le racisme n'est pas inné, c'est avant tout une question d'éducation (de conditionnement).

Les jeunes enfants noirs et blancs qui jouent ensemble ne voient pas la couleur de peau, comme c'était le cas sous l'apartheid, ou dans l'Afrique coloniale, avant que vers l'âge de 7 ans, l'on décide les séparer.

Entre ma naissance et cinq an et demi, j'ai moi-même eu une servante africaine, nommée Nénenne, qui était ma seconde mère, et je l'ai vu comme une mère que j'aimais beaucoup et non comme une personne de couleur.

Mais souvent, ces arguments rationnels ne suffisent pas et ne percutent auprès d'un vrai raciste.

5 Les possibles raison de la naissance de mon esprit critique

Ma famille, par soucis d'apaisement (d'avoir la paix), ne s'opposait pas aux thèses de mon p. Même elle s'en laissait pénétrer. Ma m., qui elle-même était candidement racisme (qui préférait me voir épouser une asiatique « qu'une négresse à plateau », m'avait déclaré alors que j'avais 14 ans « *tu es le petit raté de la famille, mais je t'aime quand même* »).

Le fait que j'étais considéré, par le reste de ma famille proche, comme le « raté », « le généré », le « maladroits » (l'inadapté de la famille, celui qui était dans la lune, qui faisait tout le temps des bêtises, qu'on devait corriger sans cesse, qui suscitait l'hostilité régulière) faisait que ne pouvait accepter cette idéologie qui me désignait comme une cible, comme un « dégénéré », fait qui me paraissait très injuste.

Je ne sais pourquoi je n'ai jamais accepté d'être catalogué comme « raté » ou comme « dégénéré », conscience qui a été à l'origine de mon esprit de révolte et de mon hypersensibilité à l'injustice (que je perçois partout dans le monde). Le fait d'avoir été catalogué ainsi m'a toujours paru horrible, monstrueux (insupportable, scandaleux, révoltant ...).

Donc mon fort rejet des thèses de p. a été à l'origine du début de commencement de la démarche critique, en moi, du fait de ne pas accepter, de gober toutes les affirmations, qu'on vous sert sur un plateau (alors que p. était pourtant très intelligent et savait parfaitement vendre ses thèses, convictions, idées ...).

Cela ne veut pas dire que je n'étais pas bourré de croyances.

Par exemple, je croyais aux miracles religieux _ je n'en avais aucun doute _, voire aux forces surnaturelles miraculeuses (à la parapsychologie _ à la télépathie, le don de cardiognosie, télékinésie, téléportation, guérisons miraculeuses, magnétisme humain ... _ et à l'ufologie (OVNI) ... croyances renforcées par ma lecture de livres de science-fiction).

[A compléter]

6 Une période d'instabilité mentale entre 14 ans et peut-être 24 ans

[A compléter]

7 Victime(s) de gaslighting en 1993-1995 et en 2010

Le **gaslighting**²⁰ [une forme de manipulation mentale plutôt machiavélique] est plus pratiqué, quand le manipulateur veut mettre la main sur la fortune d'une personne riche.

Témoignage de Bernardo²¹ :

Une description de Federico, un proche familial maltraitant, par Bernardo, ce dernier dialoguant avec plusieurs interlocuteurs sur les maltraitances extrêmes (voir ci-après) :

²⁰ C'est une forme de [manipulation psychologique](#) dans laquelle une personne ou un groupe sème secrètement des graines de doute chez une personne ciblée, les obligeant à remettre en question leur propre mémoire, perception ou jugement, évoquant souvent en eux [la dissonance cognitive](#) et d'autres changements, y compris une faible [estime de soi](#). En utilisant le [déli](#), la désorientation, la contradiction et la [désinformation](#), le gaslighting implique des tentatives de [déstabiliser](#) la victime et de délégitimer ses croyances. Les exemples peuvent aller du déni par un [agresseur](#) du fait que des incidents de violence antérieurs se sont produits, à la mise en scène d'événements bizarres, par l'agresseur, dans l'intention de désorienter la victime, voire de lui faire douter de sa raison.

Cf. Gaslighting, a) <https://fr.wikipedia.org/wiki/Gaslighting>, b) <https://en.wikipedia.org/wiki/Gaslighting>

²¹ Bernardo est, en fait l'auteur, de ce témoignage personnel « Horreurs d'enfance et développement de mon esprit critique », donc de ce document et texte.

« Bernardo :

Le gaslighting est une manipulation qui vous pousse à douter de votre santé mentale, qui vous pousse à vous rendre fou et à vous suicider.

Elle est terrible, car elle ne laisse aucune trace. Elle permet les crimes parfaits.

Vanessa :

La résilience permet de continuer à vivre, mais dépasser le traumatisme est compliqué surtout quand on n'a pas été reconnu officiellement victime.

Bernardo :

Au-delà d'un niveau grave de traumatisme, difficile de remonter la pente, voire impossible. Après c'est l'hôpital psychiatrique.

Vanessa :

Je pense qu'on peut remonter la pente si on accepte de se faire aider par une personne compétente.

Bernardo :

Mais quel psy va croire que vous et votre belle-sœur ont subi du gaslighting de la part de mon f. ? (Pour moi, c'était clair, mais je n'ai pas de preuve hormis un mensonge que je peux démontrer avec le récapitulatif de ma carrière envoyé par ma caisse de retraite. Comme il m'a fait subir cela, j'ai l'intuition qu'il a procédé de la même manière avec sa première épouse, car je souviens qu'il était très dur avec elle et par le fait que quand j'ai voulu aborder sa dureté, il m'a trahi et a cherché à me démolir auprès de ma famille, mais je n'en ai aucune preuve).

Comment expliquer que mon p. m'a rejeté, durant toute sa vie _ il a maintenant 90 ans _, et que quand des membres ont tenté d'intercéder pour moi auprès de lui, en particulier sa sœur, il les a mis définitivement au ban [il les a exclus de sa vie] (et c'est très dur à vivre pour ma tante qui aimait beaucoup son frère. Je suppose que tout cela est lié aux manœuvres de f., mais je n'ai pas les preuves ... J'ai été continuellement confronté à des situations diaboliques, dans ma propre famille).

Claude [qui est psy] :

Un psy s'intéresse à la réalité psychique, ce n'est pas la réalité extérieure qui fonde le vrai travail d'un psy.

Bernardo :

Un psy ne s'intéressera pas à ces choses et un policier me dira de laisser tomber.

De plus, pour confondre mon f., j'avais engagé un détective ... pour rien.

Mais les doutes désagréables sur les circonstances entourant le suicide de ma belle-sœur continue à me miner.

Ma m. (naïve) avait fait promettre à mon f. qu'il ne divorcerait de ma belle-sœur (parce qu'elle savait qu'elle risquait de suicider. Elle souffrait de troubles bipolaires). Mais mon f. n'a pas tenu sa promesse (mon f. et mon p., en général, ne tiennent pas leurs promesses). Elle s'est suicidée, un mois après l'annonce du divorce. Ma m. aimait beaucoup ma belle-sœur, son suicide a choqué ma m. et le cancer de cette dernière s'est déclenché juste à ce moment.

Claude :

Je comprends les tourments que cela a provoqué, bien entendu.

Bernardo :

Ma belle-sœur était très secrète. La seule chose qu'elle m'a dit peu de temps avant son suicide est "dommage qu'il n'existe pas d'anges gardiens dans le ciel qui indiquent, aux hommes, ceux (parmi les humains) qui sont bons et ceux qui sont mauvais". C'est tout.

Elle faisait souvent de la dépression, mais elle le cachait [probablement par fierté].

Je sais qu'elle a pensé entraîner ses deux enfants (témoignage de l'aîné), dans son suicide, mais elle abandonné son plan et a préféré qu'ils retournent (en train) vers leur p. et s'est suicidé juste après.

Claude :

Elle devait souffrir de mélancolie sans doute où faute de soins le suicide est fréquent.

Bernardo :

En fait, c'est plus compliqué. Elle avait un bon psychiatre et était parfaitement médicamentée, avec des psychotropes et du lithium, pris régulièrement. Mais après l'annonce du divorce, elle a arrêté son traitement et a mis de côté les médicaments psychotropes, durant un mois. Puis quand elle en a eu suffisamment, elle s'est suicidée avec la prise [d'un seul coup] de ces médicaments.

Je pense qu'elle a prémédité et planifié son suicide (elle avait annoncé à mon f., qu'elle se suiciderait, mais mon f. m'avait dit que c'était du chantage et que cette fois-ci, il ne céderait plus à ce chantage. Il a cru que c'était, de nouveau, un nième chantage).

Elle a tout gardé pour elle.

Claude :

Je me demande alors si l'on pouvait faire quoique ce soit, pour elle, si elle était autant déterminée. Il faut malheureusement admettre parfois que l'on est impuissant face à une telle conviction de mettre fin à ses jours.

Bernardo :

Mon f. est très spécial et cloisonnait toutes ses relations. Durant, 8 ans, je n'ai jamais pu rencontrer ma belle-sœur, seul à seule (il était toujours présent. Donc il était impossible à ma belle-sœur de se confier). Il a toujours fait qu'elle ne puisse me communiquer son email.

Ce n'est qu'après son annonce de divorce, que mon f. m'a dit de profiter du divorce pour épouser ma belle-sœur et qu'il m'y aiderait (proposition qui m'a choqué).

Mon f. est très manipulateur et tordu. Et je me demande si tout cela ne l'a pas encore rendu plus « dingotte ».

Tout est tordu dans cette histoire.

Claude :

C'est sûrement un homme d'emprise.

Bernardo :

Tel un gourou, il est très très fort. Il verrouille, cloisonne et contrôle tout sans cesse.

Je suis fait avoir par lui, durant 25 ans (encore plus que les membres de la famille de Jean-Claude Roman). Ce n'est qu'après avoir subi, en 2010, durant 6 mois, un gaslighting destructeur, que j'ai enfin ouvert les yeux. Je m'en veux énormément d'avoir été aussi naïf.

A cause de cet épisode monstrueux, je ne veux plus le rencontrer (et tant pis pour l'héritage, qu'il cherche à accaparer. Il est extrêmement véral).

Claude :

Tout le monde peut se laisser berné par ce genre d'individu lorsque l'on croise leur route. L'essentiel est d'avoir pu ouvrir les yeux.

Bernardo :

J'ai perdu 25 ans de ma vie. Mes céphalées de tension chroniques intenses durant 30 ans, étaient probablement une sorte de signal d'alarme d'alerte de cette emprise destructrice. C'est difficile de s'en remettre.

Claude :

Je comprends parfaitement qu'il en soit ainsi, on a du mal à se remettre d'une telle emprise après coup, ce n'est pas évident. Mais tu as su t'en déprendre d'autre n'y arrive jamais.

Bernardo :

Je sais, je sais, mais cela ne me console pas vraiment. Le temps perdu ne se rattrape pas, en général.

Claude :

Tu devrais si je puis me permettre trouver quelqu'un pour en parler.

Bernardo :

Ce qui me gêne surtout est que f. a toujours bénéficié d'une (totale) impunité, durant toute sa vie.

Claude :

Crois-moi c'est très fréquent j'ai eu affaire à quelqu'un comme ça dans ma vie professionnelle et il est passé à travers les gouttes, ils s'en sortent très souvent. ».

8 Annexe : témoignage d'une canadienne victime de Gaslighting

Voici le témoignage d'une canadienne victime de Gaslighting de la part de sa sœur [elle comme moi avons pu résister à cette forme d'emprise destructrice et arriver à ne pas perdre notre raison].

Voici le témoignage :

« Bonjour, suite à la lecture de votre texte sur la parano voici mon commentaire en espérant qu'il va pouvoir vous aider. J'adore ce texte, je ressens vos doutes et votre douleur, je n'ai pas vos connaissances mais je me permets d'ajouter ceci :c'est bien la première fois que je fais lecture d'un texte qui me ressemble autant, j'en suis même rassurée, non je ne suis pas la seule qui va aussi loin dans ses questionnements et qui se remet en doute. Un jour, j'ai été voir un psychiatre à l'hôpital en urgence, car je me croyais parano avec tous ses questionnements sans fin dans ma tête. Je suis informaticienne de profession et il m'a expliqué que c'est mathématique, un parano ne se demande pas s'il est parano aussi simple que cela. J'ai essayé d'argumenter, mais rien à faire, il me répétait sans cesse non un parano ne doute jamais. Jamais un parano va se demander s'il est tombé dans le piège d'un biais cognitif ou autre de ce genre. Par la suite, j'ai compris que mon cerveau était dans une sorte de boucle sans fin (comme en programmation) il cherchait la réponse à une question qui me faisait très très mal, donc inconsciemment mon cerveau se lance dans l'analyse complète pour pouvoir sortir de cette boucle .Mais vous savez sûrement déjà que c'est mathématique.

Le terme de « pervers narcissique » a été inventé par la psychiatre et psychologue Marie-France Hirigoyen. Il définit une personne qui est en même temps narcissique et en même temps perverse. Elle est caractérisée par ces deux composantes. Une autre de leurs caractéristiques est leur tr... [...].

C'est justement suite à cette méthode [le Gaslighting] que je me suis rendue à l'urgence psychiatrique, pour savoir si j'étais parano.

C'est assez troublant même très troublant comme expérience.

La personne est ma sœur, elle a fait cette technique sur mon père et cela a fonctionné, elle a essayé sur ma mère et moi. Nous avons réussi à passer au travers, mais maman est décédée, peu de temps par la suite. Donc oui ! je connais bien.

Oui ! ils [Les pervers narcissiques] vont très très loin et leur but est la mort [votre mort]. Comme je vous le disais, elle a réussi, avec notre père, à le faire interner en psychiatrie et par la suite elle a menti au docteur, pour lui faire administrer des soins de fin de vie, et elle m'as dit, bien sûr sans témoin, ... "je l'ai tué ton père ! je l'ai tué !". Après avoir goûté le fait de donner la mort, elle était devenue, dans sa toute grande puissance, [très sûre d'elle]. Ce n'était pas beau à voir. Ma

mère, elle ne l'a pas eu facilement. Mes parents avaient beaucoup d'argent; Elle a tout volé, environ, en dollars canadiens, 400 000 \$ CA.

Oui! L'horreur ! Je vous jure que j'ai vu la mort de près. Il me reste a passer au travers du procès, car oui elle me poursuit maintenant en justice. Maman, avant son décès, a changé son testament. Ma sœur me poursuit disant que j'ai manipulé notre mère pour changer le testament. Tout a été fait selon [dans] la loi, devant notaire. Je ne suis pas inquiète, de ce côté-là ... De plus, j'ai beaucoup de preuves, car j'avais mis ma ligne de téléphone et celle de ma mère sous enregistrement pendant 1 an. Donc le Gaslighting est très présent dans les audios. Pendant ce temps je continue ma guérison ».

Table des matières

1	Avertissements.....	1
2	Enfance.....	1
3	Le début de la peur, dans ma prime enfance	4
3.1	La double personnalité de p.....	5
3.2	Les traits psychopathiques de p.....	5
3.3	La recherche des causes de la psychopathie de p.	7
3.4	Un étrange phénomène d’anesthésie mentale	7
3.5	L’emprise absolue de mon p. sur ma famille	8
4	Les conséquences de cette propagande raciste sur moi-même.....	12
5	Les possibles raison de la naissance de mon esprit critique.....	14
6	Une période d’instabilité mentale entre 14 ans et peut-être 24 ans	14
7	Victime(s) de gaslighting en 1993-1995 et en 2010.....	14
8	Annexe : témoignage d'une canadienne victime de Gaslighting.....	17