

PIERRE BORDABERRY

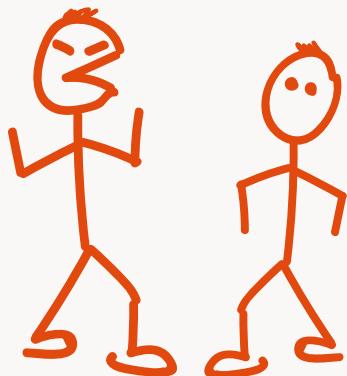
DOCTEUR EN PSYCHOLOGIE ET PSYCHOTHÉRAPEUTE

CE NE SERA
PLUS TOI
LA VICTIME!

HARCÈLEMENT, EMPRISE,
VIOLENCE, INCIVILITÉ...

LES CLÉS POUR AGIR
CONTRE LES

CONNARDS QUI
TE GÂCHENT LA VIE!



APRÈS LE BEST-SELLER
CE N'EST PAS TOI
LE PROBLÈME !

LE NOUVEAU GUIDE DE SURVIE
DE PSYKOCOUAC



LEDUC ➔

Aujourd'hui, nous sommes tous fréquemment confrontés à des personnes agressives qui ont un pouvoir de nuisance sur nos vies. Mais soyons clairs : nous n'en sommes pas responsables, tout le monde peut être une victime ! Et tout le monde peut être l'agresseur, conscient ou non, de quelqu'un ! Nous avons donc tout intérêt à comprendre les mécanismes de la violence pour savoir comment réagir et en sortir. Et surtout, il n'y a aucune raison de se laisser faire ni de subir ces agressions durablement !

Alors, comment faire face aux agressions du quotidien au sein de sa famille, au travail ou dans la rue ? Entourage proche dysfonctionnant, violences sexuelles, harcèlement au travail ou sur internet, incivilité dans l'espace public... ces agressions sont multiples et très différentes en fonction du contexte.

Dans cet ouvrage, je te propose de déchiffrer les profils des agresseurs, comment réagir, se défendre et protéger son entourage le mieux possible !

- 👉 **Comprendre les mécanismes de la violence** : être victime, être agresseur, comment en sortir ;
- 👉 **Les violences dans la sphère familiale ou dans le monde professionnel, les agressions sexuelles, Internet et ses dérives, les incivilités dans l'espace public** : tous les aspects de nos vies sont abordés ;
- 👉 **Repérer les profils des agresseurs, découvrir des solutions pour limiter les agressions et pour armer les potentielles victimes, devenir le gardien de nos proches** : des explications claires et pratiques pour dire STOP !

LE GUIDE QUI PERMET À CHACUN DE NE PLUS JAMAIS ÊTRE UNE VICTIME !

PIERRE BORDABERRY est docteur en psychologie et psychothérapeute en libéral, diplômé de l'IRCCADE (Institut de Recherche Comportementale et Cognitive sur l'Anxiété et la Dépression). En 2014, il crée sa chaîne YouTube PsykoCouac dans le but de vulgariser la psychologie et d'offrir à tous des informations fiables issues des derniers constats et études scientifiques sur la santé mentale. Son site : <https://www.bordaberrydocpsy.com/>.

Avec la collaboration d'**ALIX LEFIEF-DELCOURT**, autrice de nombreux best-sellers en santé. Ensemble, ils ont écrit *Ce n'est pas toi le problème !* aux éditions Leduc.

18 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3620-6



9 791028 536206

Rayons : Santé, psychologie

editionsleduc.com
LEDUC



CE NE SERA
PLUS Toi
LA VICTIME!

Du même auteur, aux éditions Leduc :
Ce n'est pas toi le problème, 2023.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.



Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre responsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt

Édition : Emma Pavan

Relecture : Maeva Perrin

Design couverture : Constance Clavel

Photographie de couverture : DR © Pierre Bordaberry

Maquette : Leslie Tardif

© 2025 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris - France
ISBN : 979-10-285-3620-6

PIERRE BORDABERRY

DOCTEUR EN PSYCHOLOGIE ET PSYCHOTHÉRAPEUTE

CE NE SERA
PLUS TOI
LA VICTIME !

HARCÈLEMENT, EMPRISE,
VIOLENCE, INCIVILITÉ...

LES CLÉS POUR AGIR
CONTRE LES

CONNARDS QUI
TE GÂCHENT LA VIE !

LEDUC ➤

SOMMAIRE

INTRODUCTION	9
Tout le monde peut être une victime.....	10
Les comportements agressifs sont normaux	11
Nous sommes donc tous potentiellement violents	12
Nous avons tous un rôle à jouer	13
Comment lire ce livre ?.....	14
PARTIE 1	
COMPRENDRE LA VIOLENCE.....	17
Qu'est-ce qui peut nous rendre violents ?.....	19
Quels sont les traits de personnalité associés à la violence ?.....	29
Quelles sont les techniques de manipulation, et leurs effets ?.....	38
PARTIE 2	
LES VIOLENCES DANS LA SPHÈRE FAMILIALE	53
Repérer les profils d'agresseurs.....	55
Les solutions pour limiter les agressions.....	65
Les solutions pour armer les potentielles victimes	71
Les solutions pour multiplier les gardiens.....	82

PARTIE 3**LES VIOLENCES SEXUELLES.....91**

Repérer les profils d'agresseurs.....	94
Les solutions pour limiter les agressions.....	106
Les solutions pour armer les potentielles victimes	114
Les solutions pour multiplier les gardiens.....	125

PARTIE 4**LES VIOLENCES AU TRAVAIL.....129**

Repérer les dynamiques d'agression	133
Les solutions pour limiter les agressions.....	141
Les solutions pour armer les potentielles victimes	153
Les solutions pour multiplier les gardiens.....	165

PARTIE 5**LES VIOLENCES SUR INTERNET****169**

Les spécificités du Net.....	171
Repérer les profils d'agresseurs.....	177
Les solutions pour limiter les agressions.....	181
Les solutions pour armer les potentielles victimes	190
Les solutions pour multiplier les gardiens.....	197

PARTIE 6**LES VIOLENCES DANS L'ESPACE PUBLIC****201**

Comprendre les conditions générales des agressions ...	204
Identifier les situations particulières et les profils d'agresseurs	211
Les solutions pour limiter les agressions.....	219
Les solutions pour armer les potentielles victimes	225
Les solutions pour multiplier les gardiens.....	236

CONCLUSION.....	241
Te défendre	241
Arrêter l'agresseur	244
Faire bouger le monde	245
 BIBLIOGRAPHIE.....	 249
 LES NUMÉROS UTILES	 263

INTRODUCTION

As-tu remarqué que, dans les films, les dessins animés ou au travail, on aime bien distinguer les méchants très méchants d'un côté et les gentils très mignons de l'autre ? Le problème de cette vision caricaturale et manichéenne est qu'elle nous empêche de comprendre ce que sont vraiment l'agressivité et les violences, et donc de trouver le bon moyen pour les combattre. Cela ne nous permet pas de voir à quel point les comportements violents sont ordinaires (et que toi-même tu peux aussi les adopter fréquemment), et cela nous amène à les ranger dans des cases « bien » ou « mal », évacuant par là même les problèmes affrontés. Par exemple, quand on évoque un fait divers, on voit ressortir souvent le terme « monstre » pour parler de l'agresseur. Ainsi, on dégage le problème en présentant l'agression comme une exception, le fait d'individus rares et inhumains, ce qui ne t'aide pas à repérer un même comportement problématique chez ton collègue sympathique mais aussi très violent avec sa secrétaire.

En tant que psychologue en libéral, je reçois assez fréquemment des patients dont le problème vient des violences qu'ils ont subies ou continuent de subir. Comme les psys le disent souvent, les gens qui se présentent à nous sont les victimes de gens qui auraient dû, eux, venir nous voir. Je me suis donc retrouvé dans l'obligation d'une part de comprendre l'origine de cette violence, qu'elle soit créée par un individu isolé ou par un système entier, et d'autre part, d'apprendre à mes patients à s'en sortir et à y survivre. Et plutôt que de garder pour moi et mes patients cette expérience et les études qui l'ont guidée, autant la diffuser au plus grand nombre.

L'objectif de ce livre est donc de te permettre de comprendre la violence, de l'identifier, de l'empêcher et de t'en défendre. Pour cela, je vais devoir, dès cette introduction, casser quelques stéréotypes et mettre les points sur les « i » afin de mieux saisir les concepts et l'intérêt des solutions que je vais apporter.

TOUT LE MONDE PEUT ÊTRE UNE VICTIME

Croire que tu es personnellement à l'abri de toute violence est une grosse erreur. Même s'il existe bien sûr des facteurs, différents selon le type d'agression et le contexte, qui font que l'on a plus ou moins de probabilités d'être agressé. Dans une étude sur le harcèlement au travail¹, on observe ainsi que 64 % des victimes ne présentent aucune différence en matière de personnalité avec les non-victimes. Pourquoi ? Car un agresseur a à sa disposition des centaines de stratégies potentielles. Tu n'es pas affirmé ? Il va t'écraser de façon bête et méchante. Tu es très agressif et tu ne te laisses pas marcher sur les pieds ? Il va alors manœuvrer subtilement pour te provoquer et te faire passer pour fou quand tu lui répondras. On remarque même que donner l'apparence d'être « fort » peut attirer des agresseurs par défi ou envie de se frotter à un peu de résistance.

L'objectif de ce livre est donc d'identifier les profils des agresseurs mais aussi ce que l'on peut faire pour s'en défendre. Selon l'agression, on distinguera aussi les facteurs qui sont les plus susceptibles d'ouvrir la porte à l'agresseur. Il ne faut cependant pas oublier qu'un manipulateur est potentiellement très créatif et qu'il trouvera forcément une faille dans ta défense s'il prend le temps de chercher (même le fait de se considérer sans faille en est une).

1. Matthiesen S. B., « Do targets of workplace bullying portray a general victim personality profile? », *Scandinavian Journal of Psychology*, 2007.

LES COMPORTEMENTS AGRESSIFS

SONT NORMAUX

L'agression est une stratégie de survie de base dans le règne animal. Même les organismes unicellulaires les plus basiques ont des tactiques pour s'attaquer entre eux. Sortons donc des jugements moraux sur le bien et le mal : l'agression est un fait à envisager sans sentence de ce type. Évidemment, cela m'arrangerait bien si les gens étaient moins antisociaux et donc moins violents, car j'aurais moins de patients (et donc plus de temps libre pour apprendre à faire la roue sans les mains ou pour taper sur des gens consentants sur un ring). Mais je ne vais pas décider tout seul dans mon coin de ce qu'est le mal.

De plus, l'agression est une stratégie qui fonctionne. Si les agresseurs continuent de l'utiliser, c'est parce qu'elle a un effet positif dans leur vie (au moins à court terme), qu'elle peut être profitable. C'est un point que je juge utile de préciser car les jugements moraux bloquent notre flexibilité à nous défendre. Ainsi, des victimes vont s'empêcher de mettre en place des défenses agressives pour ne pas passer pour « méchantes » ; d'autres refuseront de se défendre car l'agresseur est « quand même parfois sympa », donc il ne doit pas être un vrai « méchant ». De la même façon, des agresseurs ne vont pas reconnaître qu'ils agressent les autres parce qu'ils refusent de se considérer comme des « méchants ». Il est temps de l'admettre une bonne fois pour toutes : nous mettons tous en place des stratégies agressives dans nos vies. Bloquer quelqu'un sur Internet, l'envoyer balader quand on est de mauvaise humeur, ne pas tenir compte de son avis sont des comportements aversifs. Ont-ils tous des conséquences néfastes ? Non. Sont-ils tous illégaux ? Non. Doit-on tous changer pour devenir des bisounours ? Non. Et en plus, ce n'est pas possible.

NOUS SOMMES DONC TOUS

POTENTIELLEMENT VIOLENTS

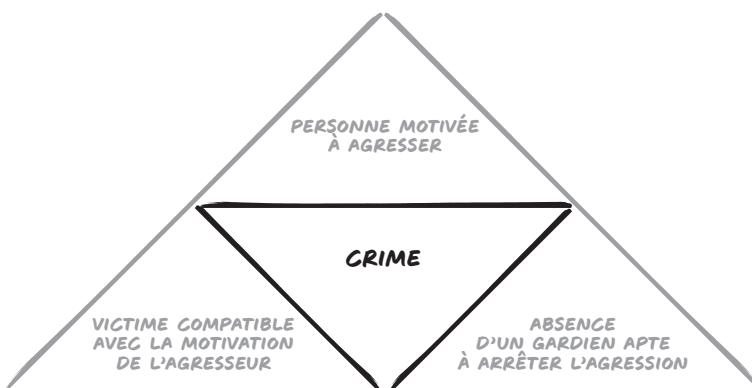
Si l'on évacue l'idée que les actes violents sont le fait de monstres, et que l'on accepte que ce soient des stratégies banales dans le règne animal, on est plus apte à réfléchir à leur existence. Par exemple, en l'espace d'une journée, tu es capable de hurler sur quelqu'un qui ne t'écoute pas, d'être malpoli avec un démarcheur téléphonique... Ce n'est pas grave – beaucoup trouveront même cela justifié – et cela n'aura pas forcément de conséquences. Reste que ce sont des méthodes agressives. Ce qui va les rendre délétères pour les autres, c'est quand elles seront répétées (comme envoyer balader ses proches constamment) ou selon le contexte (raccrocher au nez de ton boss n'est peut-être pas pertinent). Il arrive même un stade où ces méthodes sont jugées illégales (par exemple, si un patron rembarre constamment son salarié), car cela peut potentiellement basculer dans le domaine juridique.

Bref, loin de l'approche « les gentils *versus* les méchants », il est important de comprendre que l'agressivité que l'on déploie n'est pas mauvaise en soi, on peut aussi parler de violence légitime dans certains cas. Afin d'éviter les écueils habituels des débats de comptoir, où chacun tente d'imposer sa vision de ce qui relève de la violence, je ne dirais pas ici quelle violence est « normale » ou pas. Partons simplement du principe que 99 % des êtres humains utilisent parfois des méthodes aversives, et que la seule question que l'on va se poser est : que fait-on quand des gens souffrent de cela ? Qu'une violence soit légale ou pas, normalisée ou pas, légitime ou pas, n'a pas d'importance : si tu endures le comportement de quelqu'un, tu as le droit de t'en défendre.

NOUS AVONS TOUS UN RÔLE À JOUER

Une dernière précision importante : ce livre est organisé autour du modèle des activités routinières², dont voici un schéma récapitulatif.

L'idée principale de cette théorie est que chacun vit sa vie de manière routinière et que la violence arrive quand trois « routines » créent une situation de violence : celle de l'agresseur, celle de la victime et celle du gardien possible.



2. Cohen L. E., Felson M., « Social change and crime rate trends: a routine activity approach », *American Sociological Review*, 1979.

Comme tu le vois, il faut trois éléments pour expliquer une agression : un agresseur, une victime et l'absence de gardien capable d'arrêter la violence (par exemple, un mari qui bat sa femme le fait beaucoup moins quand il y a des témoins). Ce modèle est important car il permet de distinguer les méthodes de prévention des agressions selon trois axes, que je t'invite à garder en tête :

- 1.** limiter la probabilité que les agresseurs puissent se motiver à agresser ;
- 2.** renforcer la victime pour qu'elle puisse ne pas en être une ;
- 3.** augmenter le nombre de personnes sachant identifier et arrêter les violences dont elles sont témoins.

Au fil des pages, de nombreuses solutions à la violence seront proposées autour de ces trois axes. Quels que soient le profil des agresseurs et le contexte, nous avons tous un rôle à jouer dans l'agression, car même si tu ne participes pas directement à l'interaction violente, tu as potentiellement des leviers pour agir en tant que gardien. D'ailleurs, le simple fait de lire ce livre te renforcera en tant que veilleur potentiel.

COMMENT LIRE CE LIVRE ?

Pour te faciliter la lecture, voici comment j'ai décidé d'organiser mon propos. Je vais d'abord, dans la partie 1, te présenter quelques concepts généraux essentiels qui nous suivront tout au long du livre comme : ce qui peut nous rendre agressifs, les traits de personnalité associés à la violence, les conditions nécessaires à un acte agressif... Je décline ensuite le sujet par « contexte » : d'abord la sphère familiale (partie 2), puis les violences sexuelles (partie 3), celles dans le monde du travail (partie 4), sur Internet (partie 5) et enfin dans la sphère publique

(partie 6). Après la lecture de la première partie, tu pourras lire la/les parties qui t'intéresse(nt) dans l'ordre que tu souhaites.

Dans chacune de ces parties « contexte », j'exposerai le profil type des agresseurs, puis les solutions organisées autour des trois axes définis précédemment pour :

- 1.** limiter les agressions ;
- 2.** armer les potentielles victimes ;
- 3.** multiplier les gardiens.

Chaque partie peut être lue individuellement. Cependant, tu auras une vision plus globale, et donc plus de solutions, en lisant le tout. Par exemple, en situation de violence conjugale, toutes les parties pourront te servir. Il te sera aussi utile de connaître les problématiques familiales et sexuelles ainsi que les méthodes de défense affirmée développées dans la partie sur le travail.

PARTIE I

COMPRENDRE
LA VIOLENCE

Comprendre pourquoi on agresse, qui sont les agresseurs, et quelles sont les techniques qu'ils utilisent est essentiel pour ne plus être victime. Voilà pourquoi, au programme de cette partie, je vais te présenter des concepts généraux incontournables :

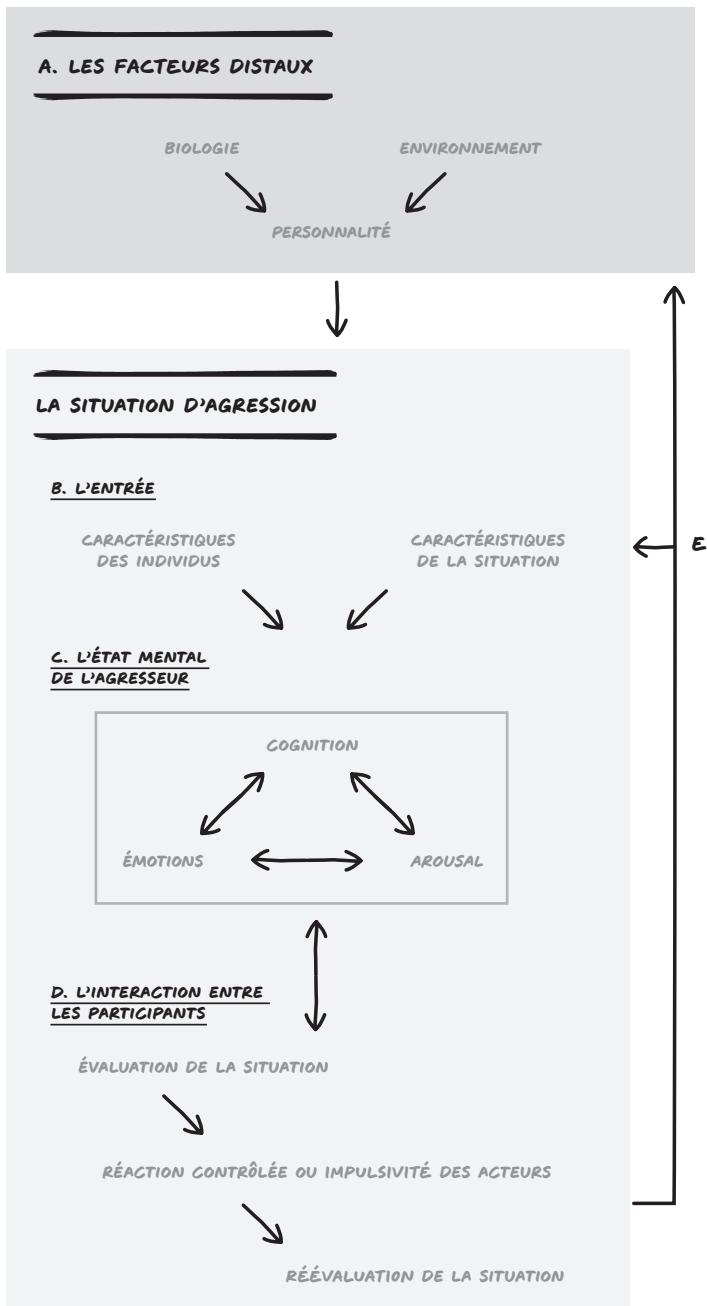
- ce qui nous rend violents envers les autres ;
- les traits de personnalité les plus associés à la violence ;
- les techniques de manipulation les plus communes.

QU'EST-CE QUI PEUT NOUS RENDRE VIOLENTS ?

Avant toute chose, il me semble essentiel de faire une petite présentation de ce qui nous rend violents. La représentation des personnes « violentes » étant généralement assez caricaturale, on ne réalise pas à quel point cette violence est banale : on peut écraser les autres sans s'en rendre compte (c'est le cas d'un manager trop autoritaire) ; on peut aussi être une personne très sympa 99 % du temps, mais agresser les autres le reste du temps (d'où le fameux « Mais il avait l'air super sympa ! » dès qu'on découvre qu'une célébrité se révèle être un agresseur) ; on peut aussi être agressif car cela nous paraît normal (par exemple, si on a vécu dans une famille violente).

Pour comprendre les violences, j'utiliseraï le modèle général de l'agression, que tu vois représenté ci-après³. Le schéma a l'air compliqué au premier abord, mais je vais le décortiquer doucement. Chaque partie du tableau est associée à un paragraphe développé juste après. Ce schéma sera repris en fin de chaque partie pour résumer les différentes explications développées, ainsi que les solutions proposées.

3. « The general aggression model », Allen J. J., Anderson C. A., Bushman B. J., *Current Opinion in Psychology*, 2018, p. 76.



A. LES FACTEURS DISTAUX

(COMMENT SE FORME LE TERREAU DANS LEQUEL PEUT SE CRÉER UNE AGGRESSION)

Les facteurs distaux sont les paramètres les plus éloignés de la situation d'agression, comme la génétique des individus, leur personnalité ou la société. On les appelle aussi « facteurs statiques » dans certaines circonstances telles que les violences conjugales, car ce sont les facteurs les plus difficilement modifiables. De nombreuses discussions scientifiques tournent autour du poids de chacun de ces paramètres. Il n'est pas question ici de rentrer dans les détails techniques, mais je tiens à présenter ce modèle car il nous permet de comprendre que, même si des génétiques, personnalités ou sociétés ont tendance à augmenter les probabilités d'agression, ces facteurs ne prédisent pas à 100 % l'agression : celle-ci va aussi dépendre de la situation, de la victime et des gardiens comme on le décrira par la suite (partie inférieure du schéma).

Dans les facteurs distaux les plus connus, on retrouve par exemple la pauvreté, qui influence de nombreuses agressions, car les limitations liées au manque financier poussent parfois à faire les choix les plus agressifs pour pouvoir vivre correctement. Parmi les cultures qui influencent les agressions, on parle souvent de la culture de l'honneur, dans laquelle la réputation est plus importante que tout (la réputation dépendant du milieu et des normes culturelles). C'est ce qui est à l'origine des crimes d'honneur (par exemple, tu tues ta femme si elle t'a trompé). Dans les études, on voit que la culture de l'honneur joue sur plusieurs plans, le plus couramment évoqué étant qu'elle empêche la désescalade d'un conflit. En gros, quelqu'un te fait un truc pas cool ; tu estimes qu'il doit dérouiller car, en plus de t'insulter, il touche à ta réputation. La personne en face de toi a la même logique, personne ne veut s'excuser, donc, ça dégénère. Ce qui est intéressant dans ce cas, ce sont les liens entre les différents facteurs sociaux. Par exemple, moins il y a de gardiens dans une société, plus les gens en bavent économiquement parlant,

et plus la culture de l'honneur se développe. Comme personne ne peut établir correctement sa sécurité, tous déploient en retour une agressivité plus forte et une hypervigilance pour pallier ces manques sociaux. Cet environnement explique aussi l'existence de normes plus rigides dans les groupes sociaux qui doivent se débrouiller seuls. Les institutions n'étant pas assez « gardiennes », on voit des normes sociales plus fortes s'établir pour guider les comportements, comme un attachement plus fort aux religions.

C'est dans l'environnement culturel que l'on trouve aussi toutes les discriminations partagées et acceptées socialement (sexisme, racisme, grossophobie, etc.). Les stéréotypes associés à certaines populations vont venir justifier des violences qu'elles devraient subir, ce qui va alors permettre aux agresseurs de légitimer l'agression. Par exemple, si tu es une femme, tu recevras plus d'agressivité selon ton habillement qu'un homme, car il est culturellement plus accepté que l'apparence vestimentaire des femmes soit contrôlée. Si en plus, tu es de type méditerranéen, la violence augmentera, une robe devenant une excuse pour te juger et t'agresser. Alors que si tu es une ministre, tu peux te baigner dans la Seine avec une tenue ressemblant à un burkini : tout le monde s'en fout. Le but de ce livre n'est pas de savoir comment lutter contre un système de domination d'ordre national. En revanche, pour comprendre la violence et s'en défendre, il faut noter que certaines violences sont collectivement plus acceptées que d'autres et que les combattre est nécessaire si on veut diminuer la violence à une échelle globale. Je reviendrai plus loin sur la notion de personnalité, et sur les traits de personnalité qui augmentent fortement la probabilité d'agression.

B. L'ENTRÉE

(COMMENT LA POSSÉDÉE D'UNE AGGRESSION GERME)

Si les facteurs distaux créent le terreau dans lequel l'agression peut se produire, celle-ci n'a lieu que quand certaines caractéristiques, les « graines » de l'agression, se rencontrent. On distingue ici :

1. les caractéristiques des invidus (en quelque sorte, le profil de l'agresseur) ;
2. les caractéristiques de la situation (le lieu, la victime, les gardiens).

* LES CARACTÉRISTIQUES DES INDIVIDUS

Parmi les facteurs internes qui jouent le plus sur les agressions et que l'on retrouvera dans de nombreux profils tout au long de ce livre, on compte :

- une estime de soi instable ;
- du narcissisme ;
- une image de soi agressive (en d'autres termes, on a intégré la violence à son identité. C'est l'exemple d'individus qui se disent être « des bonshommes » parce qu'ils remettent violemment les gens à leur place.) ;
- des capacités à être violent ;
- le fait de penser que la violence est la norme ;
- la paranoïa ;
- la justification morale de la violence ;
- la déshumanisation de l'autre ;
- la colère qui monte vite ;
- un faible contrôle de soi.

Aucune de ces caractéristiques ne fait de toi un agresseur. En revanche, chacune augmente la probabilité d'utilisation de stratégies aversives à un moment donné. Ces caractéristiques ne sont pas non plus des cases rigides, elles fluctuent au fil du temps et chaque individu se situe sur un continuum de ces dernières.

* LES CARACTÉRISTIQUES DE LA SITUATION

Une personne augmente ses probabilités d'agresser quelqu'un si elle est stressée, se sent rejetée, provoquée, frustrée, de mauvaise humeur, si elle vient de faire du sport (ça t'étonne sûrement, mais je t'explique pourquoi juste après), si elle est sous l'emprise de drogues, se sent rabaisée, anonymisée... D'autres facteurs entrent aussi en jeu, comme la température extérieure, le bruit, la présence d'armes. Toutes ces situations sont elles-mêmes influencées par les facteurs distaux tels que la personnalité et la société. Par exemple, une personne paranoïaque a plus de chances d'acheter une arme, ce qui augmente encore un peu plus sa probabilité de violence. De la même façon, une récession économique va peser sur les sentiments de rejet, d'estime de soi, et donc renforcer la probabilité d'agression.

C. L'ÉTAT MENTAL DE L'AGRESSEUR

(COMMENT L'AGRESSEUR VA PRENDRE LE CHEMIN DE L'AGGRESSION)

Récapitulons : des facteurs lointains comme la société, la génétique et la personnalité, vont créer des individus et des situations qui sont des terreaux de violences, mais il y a encore d'autres conditions nécessaires à l'agression. Tu as sûrement déjà remarqué que tu ne réagissais pas toujours de la même manière au même événement. Quand ton collègue t'agace, tu peux parfois ne pas y prêter attention, et parfois avoir envie de lui balancer ton café à la figure. C'est pareil pour un agresseur potentiel : face à une situation identique, les chemins peuvent mener à une agression, ou pas.

Trois grands facteurs vont transformer la situation initiale en agression ou pas. Ceux-ci interagissent entre eux constamment et, dans le cadre des agressions, s'alimentent eux-mêmes pour faire monter la pression et donc l'agression. Les voici :

- I. *L'arousal*, c'est-à-dire ton niveau d'activation globale (en gros, à quel niveau ton organisme est excité, prêt à l'action). Un *arousal* élevé augmente les chances d'agression. Ce qui explique pourquoi, quand tu fais du sport, tu accrois tes probabilités d'agression. Mais un *arousal* trop faible peut aussi t'amener à agresser. C'est notamment le cas dans les violences sexuelles où la personne peut être très peu sensible, ne pas arriver à avoir une érection et doit alors aller dans des extrêmes pour s'exciter (par exemple, en agressant les gens). Contrairement à ce que l'on pense, il y a beaucoup d'impuissants chez les agresseurs sexuels, qui ne parviennent pas à s'exciter correctement, ce qui démontre que l'agression ne vient pas de l'excitation, comme on le verra dans la partie sur les agressions sexuelles, mais plutôt des dysfonctions qui lui sont attachées.