

2011

Vivre avec un conjoint rescapé de l'inceste



Centre d'accueil des victimes
d'agressions à caractère sexuel
Dossier de prévention et d'information
26/01/2008

Avertissement au lecteur

Depuis peu le législateur français a pris la mesure des conséquences des agressions sexuelles, et il lui est apparu important de légiférer en matière de violences intrafamiliales : loi sur l'inscription de l'inceste dans le code pénal, loi sur la protection des victimes de violences au sein de la famille.

Cependant, si la prise de conscience semble progresser, sur le terrain, les moyens mis en œuvre pour lutter contre ces violences sont loin de répondre à des besoins importants souvent sous-estimés.

Les agressions sexuelles, dans tous les milieux où les victimes sont en fragilité, constituent un véritable fléau dont les conséquences altèrent la vie entière et dont le coût social n'a pas encore été totalement évalué.

Les victimes d'agressions sexuelles représentent une population spécifique qui ne peut être assimilée à aucune autre. Depuis plus de 20 ans le Canada et les USA ont pris des mesures spécifiques pour ces victimes. En Europe, pour différentes raisons morales et historiques, un retard considérable a été pris qui laisse les victimes souvent seules face à leur destin.

La prévention des agressions sexuelles passe, notamment, par le renforcement du rôle de l'école dans l'information des enfants. Si les écoles, les collèges et les lycées peuvent assurer des missions d'information sur les violences et une éducation à la sexualité, les personnels de l'éducation manquent de supports solides sur lesquels fonder leur action de prévention.

Quant au rôle de l'audiovisuel public dans l'information en matière de santé et de sexualité, il manque lui aussi d'une information scientifiquement fondée.

Au plan de l'accueil et du suivi, on constate une dispersion des moyens, un manque d'information sur les droits des victimes, sur les possibilités de prise en charge thérapeutique mais aussi sur le soutien judiciaire : la visibilité des structures susceptibles d'aider les victimes est quasi inexistante

Une information insuffisante auprès des personnels concernés, une méconnaissance des risques en matière de traumatologie : les victimes ignorent les conséquences du trauma sur leur vie future.

Le territoire français manque cruellement des structures spécialisées dans l'accueil des victimes d'agressions sexuelles.

Le CAVACS se propose de venir en aide aux personnes concernées en Haute-Garonne en mettant en œuvre les actions suivantes :

Informier

Renforcer l'information auprès des populations fragilisées : enfants, adolescents dans les milieux à risque ;

Élargir le champ de l'information au-delà des milieux habituellement ciblés par les actions de prévention – médecins généralistes, personnels sociaux, etc. Porter auprès des médias une information complète et scientifiquement élaborée.

Accueillir

Accueillir les victimes d'agressions sexuelles, les informer de leurs droits, de la nécessité d'une prise en charge thérapeutique, à court et moyen terme. Leur apporter les éléments nécessaires au suivi judiciaire : conseils juridiques, préparation.

Suivre et soutenir

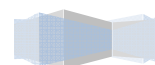
Soutenir les victimes d'agressions sexuelles, c'est aussi leur permettre un suivi thérapeutique, au-delà d'un premier accueil post-traumatique.

Former

Former des personnels de l'éducation, de la santé et du social : qu'est-ce qu'un trauma, quelles conséquences sur la vie future, comment prévenir, comment accompagner et quel type de suivi thérapeutique ?

Comment accueillir un enfant victime, un/e adolescent/e, un/e adulte ?

Inventaire



Faire un inventaire des besoins et des agressions, identifier les risques ;
Engager une enquête dont l'objectif serait d'évaluer le nombre de victimes, afin de mieux cerner les besoins et les impératifs de prévention, mieux cibler les milieux à risque.

Le Cavacs s'appuie sur l'expérience d'une structure informelle créée dans les années 80

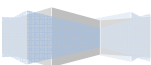
Sur Toulouse, une structure informelle prend en charge les victimes de traumatismes sexuels – enfants, adolescents et adultes – elle a montré son caractère opérationnel. Le projet du CAVACS reprend, pour l'essentiel, l'existant en proposant d'en faire une institution stable et pérenne, dotée de financement autonome et largement ouverte au public.

Des actions d'information

Depuis plus de 30 ans, nos actions se doublent d'un volet éditorial en vue d'informer le public. Les éditions Lierre et Coudrier publient également sur internet.

- Septembre 2007, ouverture au public du site www.enfancedanger.com. Le site sert à la fois de plateforme de communication entre les membres et de vecteur d'information. La cellule d'accueil et d'écoute de Toulouse intègre un conseiller juridique
- Février 2008, Publication des premières plaquettes d'information destinées à un large public ; présidence provisoire de Illel Kieser '1 Baz
- Décembre 2010, création à Toulouse de l'association « Centre d'aide aux victimes d'agressions sexuelles - CAVACS » qui reprend les fondamentaux de la cellule d'accueil qui fonctionnait sur place depuis juin 1981
- De Juillet 2008 à juin 2011, le site officiel de l'association Enfancedanger.com subit de nombreuses attaques pirates, au point de détruire la base de données et occasionne la perte des articles et la totalité du forum. Le site est fermé en novembre 2011.

Les articles et informations sont alors redistribués sur le site de l'éditeur Lierre et Coudrier <www.hommes-et-faits.com>



Adaptation française : **Illel Kieser 'I Baz – Psychologue clinicien, Anthropologue**

Les propositions et avis exprimés dans cette brochure sont ceux de l'auteur et ne représentent nullement une opinion officielle. Ils résultent néanmoins de quarante années d'expérience clinique. La réalisation de ce livret n'aurait pas été possible sans le point de vue, l'appui et l'aide de tous ceux qui ont accompagné ces années de pérégrinations dans les dédales de l'âme humaine.

Il est interdit de reproduire ce guide à des fins commerciales, mais sa reproduction à toutes autres fins est encouragée, à condition que la source en soit citée.

Des copies de cette brochure peuvent être obtenues auprès de :

Illel Kieser 'I Baz

Centre d'accueil des victimes d'agressions sexuelles
La Paguère
31230 – Mauvezin
Régulation, Accueil et soutien
Tél : 05 61 94 16 09

ISBN EAN-13 : 978-2-9079-7576-6

© Lierre & Coudrier éditeur

REMERCIEMENTS

*Nos remerciements vont également aux auteurs et producteurs du manuscrit de base édité au Canada sous le titre **Lorsque notre conjoint ou conjointe a été victime de violence sexuelle durant l'enfance : Guide à l'intention des conjoints** par le Vancouver Incest and Sexual Abuse Centre (VISAC). Vous trouverez cette plaquette à l'adresse suivante :*
<www.phac-aspc.gc.ca/nfcv-cnivf/pdfs/nfntsx-visac-sib_f.pdf>

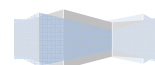
Frederick Mathews, Ph.D., C.Psych.

Docteur en psychologie infantile Psychologue des services communautaires Services centraux de la jeunesse de Toronto

Jean-Yves Frappier, MD, FRCP(C), MSc

Professeur agrégé de Pédiatrie
Université de Montréal
Pédiatre, Section de médecine de l'adolescence et Hôpital Ste-Justine Pédiatrie socio-juridique

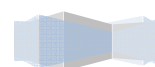
Nos remerciements vont à **Martin Catherine** qui a préparé les illustrations originales en nous cédant les droits pour la présente.



Lorsque notre conjoint ou conjointe a été victime de violences sexuelles durant l'enfance

Guide à l'intention des conjoints

| | |
|---|----|
| Introduction | 5 |
| Qu'est-ce qu'une agression sexuelle ? | 7 |
| Ma conjointe peut-elle se remettre de la violence sexuelle qu'elle a subie ? | 9 |
| Est-ce que les autres conjoints réagissent comme moi ? | 10 |
| En tant que conjoint, que puis-je faire pour l'aider ? | 13 |
| Qu'en est-il de moi? Comment puis-je répondre à mes propres besoins ? | 13 |
| Qu'arrive-t-il si j'ai moi-même été agressé sexuellement durant l'enfance ? | 14 |
| Qu'est-ce qu'un groupe de soutien pour les conjoints et comment peut-il m'aider ? | 14 |
| Y a-t-il une « vie après la guérison » ? | 15 |
| Des fausses idées, des légendes et beaucoup de préjugés ? | 16 |
| Nos enfants sont-ils en danger ? | 17 |



Comprendre et décider ensemble – vivre auprès d'un conjoint rescapé de l'inceste

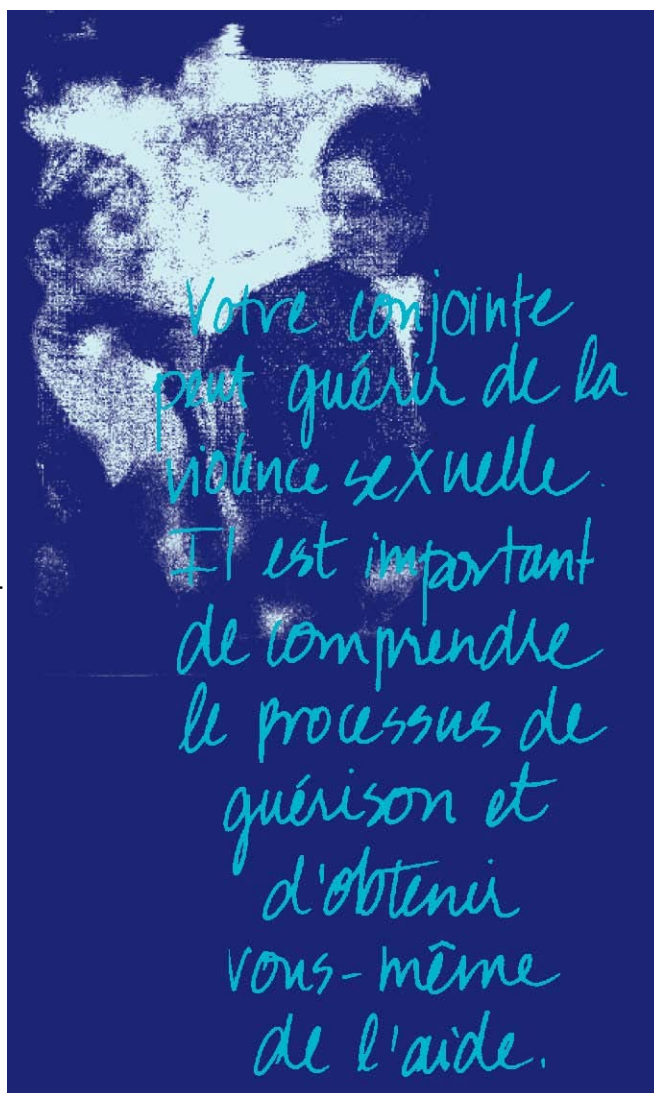
Guide conseil d'information et pouvant servir à la prévention

INTRODUCTION

Si vous vivez une relation intime avec une personne qui a été victime de violence sexuelle alors qu'elle était enfant ou adolescente, ce livret s'adresse à vous. Les renseignements qu'il contient peuvent vous aider, que vous soyez un homme ou une femme et que vous soyez dans une relation hétérosexuelle ou homosexuelle. En ce qui concerne ce livret, seuls les pronoms féminins seront utilisés.

Vous et votre conjointe n'êtes pas seuls. Au moins une femme sur quatre et un homme sur six ont été victimes de violence sexuelle lorsqu'ils étaient enfants. Plus les adultes parleront ouvertement des agressions sexuelles qu'ils ont subies et comment celles-ci les ont marquées, plus leurs conjoints pourront comprendre comment une telle expérience a des effets sur leur relation. La plupart des renseignements de cette brochure sont fondés sur l'expérience, mais il ne s'agit que d'une approche destinée à permettre une communication entre conjoints et entre rescapés. Parler est essentiel ! Lire, se renseigner sur internet ou en participant à des forums est important mais insuffisant. Il existe, en France de nombreux préjugés, voire des rumeurs infondées qui se propagent, même parmi ceux et celles qui en sont les premières victimes. Nous en aborderons certains.

Il n'est pas facile de parler d'agressions sexuelles, ni de lire sur ce sujet qui demeure encore très délicat. Il faut beaucoup de courage pour admettre la source de certains problèmes de couple puis d'essayer de les comprendre et de les résoudre. Toutefois, en parler est la première et la plus importante étape à franchir pour chacun. Cela permet de mettre de l'ordre dans les sentiments. Cela est d'autant plus nécessaire que tous les problèmes qu'un couple rencontre ne se situent pas dans l'expérience dramatique de l'un de ses membres. Tous les couples connaissent, à un moment ou à un autre, des situations difficiles. C'est normal, voire important pour souder une communauté et créer des liens de complicité et de confiance. Il importe donc d'être vigilant et de ne pas mêler les problèmes du passé à ceux d'un présent que nous partageons tous quand nous sommes en couple.



QU'EST-CE QU'UNE AGRESSION SEXUELLE ?

Une agression sexuelle, c'est forcer ou amener une personne, par la manipulation, la ruse ou la menace, à faire quelque chose de sexuel quelle ne veut pas faire. En fait, si elle avait vraiment le choix, elle ne voudrait pas le faire, même si elle ne se défend pas clairement.

L'un des points essentiels dans l'agression sexuelle, c'est le « consentement », qui signifie « donner la permission ». Un simple « oui » ne rend pas toutes les activités sexuelles correctes ou ne veut pas dire qu'on ne cause pas du tort à l'autre personne. Pour pouvoir vraiment consentir, une personne doit être âgée de 15 ans ou plus, elle doit décider de ce qu'elle fera en toute connaissance de cause, et se sentir libre de refuser en toute sécurité. Par exemple, une personne peut dire « oui » à une relation sexuelle ou ne pas repousser tes avances, si elle pense qu'en refusant, elle risque de te perdre comme ami ou amoureux. De même, une personne qui craint d'être blessée physiquement, n'osera pas se défendre. Dans ces cas là, une personne qui dit « oui » n'est pas vraiment consentante. Le terme « agression sexuelle » représente une grande variété d'actes sexuels et de circonstances autour de ces actes. Dans certains cas l'agresseur use de la force, proférant des injures et des menaces de mort à l'égard de sa victime. Il peut effectivement causer du mal à la victime suite à ces contacts physiques et sexuels.

D'autrefois, il n'y a pas de violence physique apparente, mais c'est la différence d'âge qui pose un problème. L'agresseur peut toucher le corps d'un enfant avec une partie de son corps pour se procurer du plaisir sexuel. Prenons, par exemple, un jeune de 15 ans qui garde un enfant de 8 ans. Si, pour se procurer du plaisir sexuel, l'adolescent se frotte les organes génitaux contre le corps de l'enfant comme dans un jeu, on peut parler d'une agression sexuelle. Il y a aussi agression sexuelle si, pour se procurer un plaisir sexuel, l'agresseur demande à un enfant de toucher tes organes sexuels, de se toucher ou de toucher un autre enfant. Si un garçon de 14 ans demande à son frère de 8 ans de le masturber ou de toucher les parties génitales de sa sœur de 6 ans, il s'agit bien d'une agression sexuelle.

On peut aussi commettre une agression sexuelle sans même qu'il y ait attouchement. En effet, il est interdit de montrer ses parties génitales ou intimes à un enfant de moins de 15 ans, pour se procurer un plaisir sexuel. Par exemple, si pour se procurer un tel plaisir, un garçon de 15 ans montre son pénis à son voisin de 8 ans, c'est aussi une agression sexuelle.

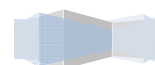
En France, il existe un document intitulé « Code pénal » dans lequel sont décrits les actes illégaux, contre la loi, qui peuvent être commis par les adultes et les adolescents. Certaines activités sexuelles comme celles que nous venons de décrire figurent parmi les actes illégaux du « Code pénal ».

Qu'est-ce que la violence sexuelle à l'égard d'un enfant ?

La violence sexuelle à l'égard d'un enfant est un abus de pouvoir exercé par un adulte ou un adolescent sur un enfant en vue d'obtenir une satisfaction sexuelle. Le pouvoir de la personne qui inflige de la violence sexuelle peut venir du fait qu'elle est plus vieille, qu'elle est plus grande ou plus expérimentée, ou qu'elle se trouve en situation de confiance ou d'autorité par rapport à l'enfant. La violence peut prendre la forme de commentaires indécents, de caresses ou d'agressions. Que l'expérience de votre conjointe ait comporté des commentaires humiliants, une interaction à caractère sexuel la mettant mal à l'aise, un attouchement sexuel s'étant produit une seule fois ou des agressions sexuelles s'étant répétées plusieurs fois sur une longue période, il est important d'analyser la façon dont elle a vécu cette expérience et comment elle a réagi à cette violence sexuelle.

Il ne suffit pas de prendre en compte le problème juridique posé par une agression sexuelle. La reconnaissance des conséquences psychologiques est tout aussi importante.

Les victimes d'agression sexuelle réagissent de plusieurs façons. Certaines éprouvent de la honte, se détestent, deviennent renfermées ou essaient de se suicider. D'autres peuvent souffrir de dépression, faire des cauchemars, être angoissées, arrêter de manger ou commencer à se droguer ou à boire. Parfois, il leur est impossible d'éprouver du plaisir sexuel. La plupart trouvent difficile de faire confiance, particulièrement à des personnes du même sexe que leur agresseur. Beaucoup ne se



Vivre avec un conjoint rescapé de l'inceste

sentent plus en sécurité. Ces réactions et ces problèmes peuvent durer longtemps. Quelle que soit leur réaction immédiate ou à plus long terme après l'agression qu'elles ont subie, toutes les victimes gardent bien en mémoire ce qu'elles ont vécu. Le souvenir de l'agression sexuelle restera vivant à jamais.

Plus le temps passe et plus le drame semble s'effacer. En fait, sans aide, le mal continue de ramper à bas bruit dans la mémoire et la structure même de la personnalité apparaît touchée.

La violence sexuelle perturbe tout le développement émotionnel et cognitif, par conséquent, les aspects suivants d'une relation peuvent poser des problèmes pour chacun de vous :

La confiance. Une enfant vit une agression sexuelle comme une trahison de sa confiance, surtout si la personne qui lui a infligé de la violence était quelqu'un qu'elle aimait bien. À la suite d'une telle expérience, il est possible que votre conjointe ait de la difficulté à faire confiance à quelqu'un ou à déterminer à qui elle peut faire confiance.

Le pouvoir. Une enfant qui est victime de violence sexuelle se sent impuissante. En tant qu'adulte, votre conjointe peut, à certains moments, se sentir impuissante et incapable de s'affirmer. En revanche, à d'autres moments, elle peut essayer de tout diriger dans les moindres détails, pour se sentir en sécurité et avoir l'impression d'exercer plus de pouvoir.

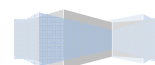
L'intimité. Il est possible qu'une enfant victime de violence sexuelle ait trop peur de révéler son secret à quelqu'un et trop honte pour laisser quelqu'un développer des liens étroits avec lui. Elle apprend alors à se comporter comme si tout allait bien, tout en cachant ses vraies pensées et ses vrais sentiments, même à elle-même. Une fois adulte, elle peut éprouver de la difficulté à établir une relation d'intimité.

La sexualité. La violence sexuelle entrave le développement normal de la sexualité. En grandissant, au lieu de considérer son corps comme un bien personnel précieux, source de son plaisir à être et à partager avec un partenaire aimé, elle l'a peut-être négligé, délaissé...

Voilà les séquelles que laissent en général l'inceste et la violence sexuelle et qui peuvent modifier profondément la façon dont votre conjointe entre en relation avec les autres. Vous ne saviez peut-être pas au début de la relation que votre conjointe avait subi de la violence sexuelle. Peut-être que votre conjointe avait décidé de ne pas vous en parler parce qu'elle avait peur que vous la rejetiez ou que vous ne la croyiez pas. Peut-être aussi qu'elle se sentait trop coupable ou honteuse pour parler de son expérience d'agression sexuelle. Elle se disait peut-être que les agressions sexuelles ne l'avaient pas marquée. Quelle que soit la raison de cette omission, ce sont des expériences qui sont arrivées à votre conjointe et dont elle n'est pas responsable mais qui perturbent maintenant profondément votre relation.

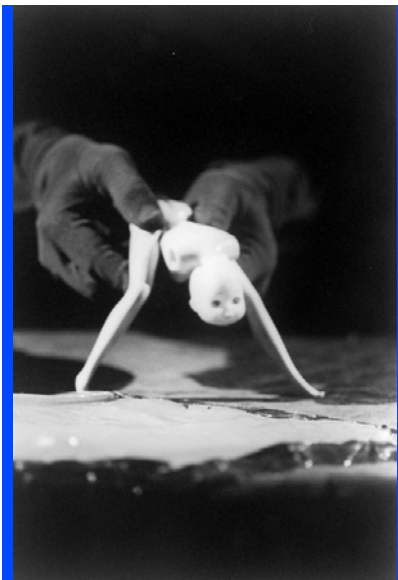
Parce qu'elle a été victime de violence sexuelle dans l'enfance, votre conjointe a grandi avec les craintes suivantes :

- **On ne peut faire confiance aux personnes censées nous aimer et nous protéger ;**
- **Les marques d'attention et d'affection s'accompagnent presque toujours de demandes de nature sexuelle ;**
- **On n'a aucune maîtrise sur notre propre corps ;**
- **Les besoins des autres passent avant les nôtres ;**
- **On se met en situation de danger quand on n'est pas totalement maître d'une situation.**



Ma conjointe peut-elle se remettre de la violence sexuelle qu'elle a subie?

OUI ! Votre conjointe peut s'en remettre. La durée du processus de guérison dépendra du genre de violence qu'elle a subie ainsi que du genre de soutien dont elle bénéficie. On ne peut parler de durée « normale » ou de déroulement « normal » en ce qui a trait au processus. Cependant, on peut dire que la plupart des gens passent par trois étapes :



Domination et soumission
Photo Michel Deblock – Extrait des
« Poupée Barbares »

L'étape de la crise

« Lorsque tout cela a commencé, ça a été très dur. Annie dormait mal. Elle avait des cauchemars. Après un certain temps, elle a commencé à refuser d'aller se coucher. Alors, j'allais me coucher seul. Elle restait réveillée et lisait. Parfois, je me réveillais au beau milieu de la nuit, seul dans le lit. Je trouvais Annie au salon, avec toutes les lumières allumées, emmitoufflée dans une couverture. »

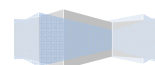
Lorsque votre conjointe commencera à repenser à ce qu'elle a subi, elle pourrait se retrouver en pleine crise. Les souvenirs de ces événements pourraient lui revenir par bribes qui lui sembleront peut-être dénuées de sens. À force de lutter contre ces souvenirs, elle pourrait en arriver à douter d'avoir subi de la violence sexuelle et pourrait se demander si elle n'est pas en train de devenir folle. Mais non, elle ne le devient pas. Son esprit laisse filtrer petit à petit les informations de façon à ce qu'elle ne se sente pas submergée.

Si votre conjointe a toujours su qu'elle avait subi de la violence sexuelle, mais qu'elle n'éprouve aucun ou peu de sentiments à l'égard de cette expérience, il se peut qu'elle vive une crise au moment où elle ressentira la souffrance émotive liée à l'agression sexuelle. Au début, elle risque de se sentir submergée par ces sentiments. Elle pourrait se mettre à pleurer sans savoir pourquoi. Elle pourrait se mettre à avoir peur de rester seule ou avoir tendance à s'isoler. À cette étape, il lui serait utile de voir un conseiller pour qu'elle puisse apprendre à mieux composer avec ses pensées et ses sentiments. Il vous sera plus facile de surmonter l'étape de la crise si vous comprenez ce qui se passe. Pour pouvoir mieux comprendre, vous pouvez appeler un centre d'aide aux victimes d'agression sexuelle et parler à un conseiller. Ils vous expliqueront ce par quoi passe votre conjointe et vous donneront des conseils sur la façon de vous y prendre. En France, malheureusement, de tels centres sont encore trop rares.

L'étape intermédiaire

« Elle ne cessait de fouiller dans son passé. Je croyais qu'elle n'arrêterait jamais. C'était comme si elle devait se souvenir de tous les moments et de tous les gens importants dans sa vie, et revenir sans cesse sur eux. Elle avait besoin de savoir ce qu'avait été réellement son enfance, ce qu'avait été réellement sa famille. »

Au moment où votre conjointe décide de faire face à la violence sexuelle qu'elle a subie, elle s'engage dans un cheminement pénible sur le plan émotif. Elle va devoir lutter pour se rappeler des détails de la violence subie, pour exprimer ses sentiments par rapport à cette expérience et pour mettre de l'ordre dans ses souvenirs. Cela signifie qu'elle va devoir reconnaître à quel point la violence sexuelle qu'elle a subie l'a affectée. Elle va connaître un terrible bouleversement émotif où peine et colère se succéderont. En revanche, elle se sentira probablement soulagée, aussi, lorsqu'elle comprendra certains de ses sentiments et de ses comportements. Il se pourrait que vous



Vivre avec un conjoint rescapé de l'inceste

souhaitiez que votre conjointe se remette rapidement; elle ne pourra le faire que lorsqu'elle sera prête. Si elle s'inquiète de ne pas pouvoir s'en sortir, encouragez-la à parler à un conseiller ou à des amies. Si votre partenaire est inquiète des effets que cette crise pourrait avoir sur votre relation, vous pourriez aller voir ensemble un conseiller afin de parler de ses problèmes et de ce que vous pourriez faire pour l'aider. N'exercez pas de pression sur votre conjointe. Les décisions qui doivent être prises durant le processus de guérison ne sont pas faciles, et elle devra les prendre pour elle-même et non pas pour vous plaire. Si vous vous sentez impatient ou frustré, parlez-en à un conseiller ou joignez-vous à un groupe de soutien.

L'étape de résolution

« Nous avons traversé une période très difficile, mais c'est plus facile maintenant. La violence sexuelle qu'elle a subie est une expérience dont nous parlons encore de temps à autre, mais ce n'est plus le centre de sa vie ou de la mienne. Quel soulagement! »

Grâce à ses efforts et à votre soutien, votre conjointe parviendra à se sentir mieux. Cela ne signifie pas qu'elle n'y pensera plus jamais, ou que tout sera clair dans son esprit. Cependant, elle sera libre de se concentrer sur ce qui arrive dans sa vie maintenant. Lorsque les problèmes liés à l'agression qu'elle a subie referont surface, elle se sentira sûre de pouvoir les régler.

En tant que conjoint, vous aurez un rôle à jouer à chaque étape du processus de guérison. En connaissant ces différentes étapes, vous pourrez aider votre conjointe sans vous sentir dépassé par les événements.

Est-ce que d'autres conjoints réagissent comme moi ?

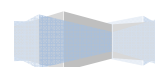
« Je ne peux tout simplement pas croire que son frère aîné lui ait fait subir tout ça. J'ai joué au football avec lui. On a pris un verre ensemble; on s'est raconté des blagues. À mes yeux, c'est un gars normal. Peut-être que quelqu'un d'autre l'a agressée et qu'elle imagine simplement que c'était son frère. »

Le sentiment d'incrédulité est une réaction courante chez quelqu'un à qui l'on fait une telle révélation. Il est difficile d'admettre que l'agresseur soit une personne que nous connaissons et pour qui nous éprouvons de l'affection, même. Selon les études les plus récentes, une femme sur quatre et un homme sur six ont été agressés sexuellement durant leur enfance.

Vous pouvez être repoussé par le fait que votre partenaire a été victime de violence sexuelle, et vous pouvez vouloir refuser d'admettre tout cela. Si vous la croyez, cela l'aidera à franchir la première étape vers la guérison. Par contre, si vous refusez de la croire, vous risquez d'accroître son sentiment de honte et de miner encore plus la faible estime qu'elle a d'elle-même.

« Très bien, je la crois. Mais ça suffit! Si elle pouvait cesser d'y penser et profiter de la vie, nous nous sentirions mieux tous les deux. On ne peut pas refaire le passé. Le fait de pleurer sur son sort ne fait qu'empirer les choses. Nous pourrions prendre un nouveau départ à partir de maintenant, et vivre une vie heureuse ensemble. »

Il est tentant de minimiser la violence sexuelle et ses répercussions, mais ça ne résout rien. Pour votre conjointe, le fait de se souvenir de l'expérience et de vous en parler ne constitue que la première étape vers la guérison. Elle doit maintenant accueillir les sentiments et les pensées contradictoires qu'elle éprouve. Pour y parvenir, elle aura probablement besoin de l'aide d'un conseiller spécialisé dans le traitement des traumatismes. Elle aura besoin de votre patience, de votre compréhension et de votre amour.



Vivre avec un conjoint rescapé de l'inceste

« La patience et la compréhension sont une chose, mais allons à la source du problème et agissons. Son père a ruiné sa vie, et maintenant il ruine la mienne. Je voudrais qu'il crève. »

Votre colère contre l'agresseur est compréhensible, mais la violence n'aidera en rien votre conjointe. Elle a besoin de décider elle-même de la démarche qu'elle veut suivre. Pendant qu'elle était agressée sexuellement, elle se sentait impuissante. Si vous essayez de diriger les choses, vous lui enlevez encore une fois son pouvoir. Avec l'aide d'un conseiller, vous trouverez des façons constructives de canaliser votre colère.

« Tout allait bien, jusqu'à ce qu'elle regarde cette émission de télévision. Elle ne pensait même pas à la violence sexuelle, jusqu'à ce qu'elle voie ces autres femmes en parler. À présent, elle ne cesse d'en parler. »

Vous pouvez ressentir de la colère à l'égard de votre conjointe parce qu'elle a parlé de son expérience, puis de la culpabilité pour avoir éprouvé un tel sentiment.

*En connaissant les étapes de la guérison,
vous pourrez aider votre conjointe sans
vous sentir dépassé par les événements.*

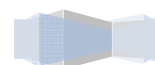
« Je savais que quelque chose n'allait pas dans notre relation, mais je n'arrivais pas à mettre le doigt dessus. Parfois, elle ne voulait pas faire l'amour et à d'autres occasions, elle voulait. Elle était toujours contrariée et j'avais l'impression que nous ne pouvions jamais relaxer tout simplement et prendre du plaisir à le faire. Puis un jour, elle s'est mise à m'accuser d'avoir des aventures lorsque je parlais à d'autres femmes. Ensuite, elle passait son temps à me répéter que je la laisserais tomber. J'étais en train de perdre la tête. Dieu merci, elle a fini par faire face aux sévices sexuels dont elle avait été victime. Maintenant, tous ces comportements bizarres prennent un sens. »

Vous vous sentirez probablement soulagé une fois que votre partenaire aura commencé à vous parler de la violence sexuelle qu'elle a subie. Cela vous aidera à comprendre ses comportements qui vous ont dérouté pendant des années. Les problèmes au niveau de la sexualité, de l'intimité et de la confiance peuvent être la conséquence de la violence sexuelle subie pendant l'enfance.

« Je suis heureux qu'elle en parle, et je suis heureux de pouvoir un peu mieux comprendre son comportement. Mais que dois-je faire à présent? Je n'ai pas de diplôme en psychologie, et j'ai peur de dire ou de faire quelque chose qui pourrait lui causer encore plus de tort. De plus, que va-t-il se passer si je lui touche ou fais des gestes au lit qui la fâchent? »

Vous pouvez douter de votre capacité à composer avec les changements qui s'opèrent chez votre conjointe tandis qu'elle est sur la voie de la guérison. Souvenez-vous que vous n'êtes pas la cause de ces changements et que vous ne devriez pas vous sentir visé quand votre conjointe est en colère ou qu'elle ne veut pas qu'on la touche.

« Pourquoi est-ce que je souffre autant? C'est toujours la même personne, et je suis encore amoureux d'elle, mais elle me semble si différente. C'est comme si je vivais avec une

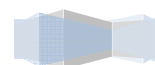


Vivre avec un conjoint rescapé de l'inceste

étrangère. Celle que je connaissais me manque vraiment. Je sais qu'elle va de mieux en mieux, mais que puis-je faire? »

Vous éprouvez peut-être du chagrin en voyant votre conjointe changer, mais n'oubliez pas qu'au fond, elle reste la même personne. Le fait de vivre ces changements peut être aussi excitant et éprouvant pour vous que pour elle. Vous devez avoir confiance en sa guérison et faire preuve de patience.

L'INTIMITÉ DANS LE COUPLE, LIEU DE PARTAGE





Écoutez, soutenez, ne rien forcer...
Photo Martin Catherine

En tant que conjoint, que puis-je faire pour l'aider ?

Dans toute relation amoureuse, les deux conjoints doivent se comprendre et s'apporter un soutien mutuel. Toutefois, le conjoint d'une personne qui a subi de la violence sexuelle durant l'enfance doit faire preuve d'une plus grande dose de compréhension et de patience.

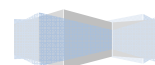
Voilà ce que vous pouvez faire pour apporter du soutien à votre conjointe :

- **Croyez** votre conjointe et résistez à la tentation de minimiser l'importance de l'agression sexuelle dont elle a été victime.
- **Écoutez** votre conjointe. Si l'agresseur était un membre de la famille, elle peut éprouver de l'amour pour lui, en même temps que de la colère. Elle doit pouvoir se faire elle-même une opinion sans que vous tentiez de l'influencer.
- **Soutenez** votre conjointe dans la façon dont elle entend régler ses problèmes liés à la violence sexuelle; cependant, n'essayez pas de la diriger dans ce qu'elle fait. C'est à votre conjointe de décider si elle va s'adresser à un service de conseil, se joindre à un groupe de soutien ou entamer des poursuites contre l'agresseur. Votre tâche consiste à l'appuyer dans ces importantes décisions, quelles qu'elles soient. Si vous essayez de vous en mêler, elle va de nouveau avoir l'impression que quelqu'un essaie de diriger sa vie. Si la famille de votre conjointe tente de l'influencer dans les mesures qu'elle va prendre, vous pouvez lui venir en aide en l'appuyant dans ses propres décisions.
- **Conservez tous les deux votre identité propre.**
Vous aiderez votre conjointe en vous concentrant autant sur vos propres besoins que sur les siens. Dans une relation saine, chaque conjoint doit faire en sorte que ses besoins soient comblés. Qu'un seul conjoint ou que les deux aient été agressés sexuellement, ce principe demeure valable.
- **Soyez un ami en qui elle a entière confiance.**
Cela signifie que vous devez être là lorsque votre conjointe a besoin de parler ou lorsqu'elle a besoin de compagnie, et que vous devez aussi respecter son besoin de solitude. Vous devez faire preuve de patience, surtout lorsqu'elle veut parler des agressions ou qu'elle vous raconte de nouveau ce qui lui est arrivé.
- **Montrez-vous coopératif à l'égard des demandes de votre conjointe sur le plan sexuel.**
Elle peut vouloir éviter les rapports sexuels ou même demander une période d'abstinence. Si elle vous le demande, c'est probablement parce que les relations sexuelles lui rappellent des souvenirs douloureux qui se rattachent à la violence sexuelle qu'elle a subie. L'abstinence temporaire peut sembler difficile, mais vous pouvez voir là une occasion de démontrer votre amour par des gestes d'affection sans caractère sexuel.

Qu'en est-il de moi? Comment puis-je répondre à mes propres besoins ?

Être le conjoint d'une personne qui a été victime d'agression sexuelle peut se révéler une épreuve tout autant qu'une expérience enrichissante. De nombreuses rencontres en médiation de couple nous ont appris quelques principes à respecter pour préserver une relation complice :

- **Apprenez à reconnaître et à faire valoir vos propres besoins.** Vous devez connaître vos limites et les faire connaître à votre conjointe si elle exagère dans son comportement. En faisant



Vivre avec un conjoint rescapé de l'inceste

passer les besoins de votre conjointe avant les vôtres, vous risquez de nuire à sa guérison ainsi qu'à votre bien-être émotif.

- **Penchez-vous sur le rôle que vous avez joué dans votre propre famille.** Si vous étiez celui qui « se chargeait de tout », vous risquez d'adopter ce même rôle dans votre relation. Vous vous sentirez peut-être bien, mais cette attitude n'est ni saine ni durable.
- **Assurez-vous d'avoir un appui à l'extérieur de votre relation.** Cet appui peut prendre la forme d'un conseiller, d'un ami ou d'un groupe de soutien, ou des trois à la fois.
- **Sachez apprécier votre relation pour ce qu'elle est vraiment ;** n'essayez pas de la rendre conforme à un modèle idéalisé. Votre famille a peut-être créé une fausse image de la vie familiale, et les médias participent à générer des attentes irréalistes quant à ce que devrait être la vie.

Qu'arrive-t-il si j'ai moi-même été agressé sexuellement durant l'enfance ?

Si le processus de guérison entamé par votre conjointe a rappelé à votre mémoire la violence sexuelle dont vous avez été vous-même victime, vous pourriez avoir les réactions suivantes : vous éprouverez de la colère en pensant que l'expérience de votre conjointe a ramené à votre esprit votre propre expérience d'agressions sexuelles; vous serez apeuré à l'idée de ne pouvoir continuer d'offrir le même appui à votre conjointe et vous serez paniqué à la pensée de vivre ce que votre conjointe a vécu. Si vous vous dites que la violence dont vous avez été victime était moins grave et que vos besoins peuvent attendre, vous créez un problème majeur dans votre relation. La guérison de votre conjointe pourrait prendre un certain temps et vous ressentirez de la colère et de la rancune si vous mettez vos besoins de côté. Souvenez-vous d'une chose : votre responsabilité première, c'est vous-même. Si vous ne prenez pas soin de vous-même, vous ne pouvez apporter un soutien à votre conjointe ou à votre relation.

Tandis que vous concentrerez vos énergies à guérir du traumatisme lié à la violence sexuelle, vous devrez, chacun à votre tour, donner et recevoir du soutien. En outre, chacun de vous a aussi besoin de soutien venant de l'extérieur, c'est-à-dire d'amis, d'un conseiller ou d'un groupe de soutien.

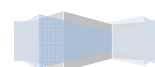
Qu'est-ce qu'un groupe de soutien pour les conjoints et comment peut-il m'aider ?

Un groupe de soutien pour les conjoints est composé de conjoints de personnes qui ont été agressées sexuellement durant l'enfance. Dans la plupart de ces groupes, les participants se rencontrent une fois par semaine dans le but de s'aider mutuellement à traverser des périodes difficiles.

Lors des rencontres, les participants parlent généralement de ce qui s'est passé pendant la semaine, de leurs problèmes, de leurs frustrations et de leurs réussites. Vous n'êtes pas obligé de parler si vous ne le voulez pas, et tout ce qui est dit dans le cadre des rencontres demeure confidentiel.

Vous avez ainsi l'occasion d'exprimer vos sentiments et vos frustrations et de tirer profit de ce que les autres racontent. Vous vous sentirez encouragé en entendant d'autres participants plus avancés que vous dans le processus relater leur expérience. Dans un groupe de soutien pour les conjoints, vous n'avez pas à vous inquiéter des réactions de votre conjointe et vous êtes entouré de personnes qui comprennent réellement ce dont vous parlez.

Pour vérifier s'il existe un groupe de soutien pour les conjoints dans votre communauté, il vous suffit de communiquer avec un centre d'aide aux victimes d'agression sexuelle ou un centre de services psychologiques.



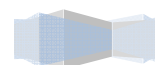
Tous les couples connaissent des moments ou l'un ou l'autre des conjoints a des problèmes. Ce qui fait la différence, c'est lorsque les deux conjoints tenent ensemble de trouver des solutions.

Y a-t-il une « vie après la guérison » ?

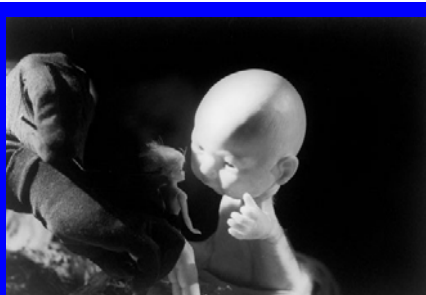
OUI ! Tous les couples connaissent des moments où l'un ou l'autre des conjoints a des problèmes. Ce qui fait la différence, c'est lorsque les deux conjoints tentent ensemble de trouver des solutions. Une expérience d'agression sexuelle peut perturber une relation dès le départ, même si vous n'êtes au courant de rien. Lorsque votre conjointe vous en parle, vous savez alors où se situe le problème et vous avez de meilleures chances de résoudre les difficultés au fur et à mesure qu'elles se présentent.

La communication que vous établissez entre vous et le soutien que vous vous apportez mutuellement pendant le processus de guérison augmenteront la confiance que vous avez l'un envers l'autre, de telle sorte que vous pourrez parler en toute sécurité même des questions les plus délicates. La communication est la base la plus solide d'une relation. Afin de pouvoir vivre pleinement après la guérison, rappelez-vous des conseils suivants :

- Continuez de communiquer votre amour.
- Montrez de la sollicitude dans vos gestes.
- Soyez conscients de vos propres besoins et de vos propres limites.
- Faites connaître vos besoins et vos limites à votre conjointe.
- Réservez-vous des moments privilégiés avec votre conjointe, où la question de la violence sexuelle ne sera pas abordée.
- Passez du bon temps en compagnie l'un de l'autre et rappelez-vous des raisons pour lesquelles vous avez choisi d'être ensemble au départ.



DES FAUSSES IDÉES, DES LEGENDES ET BEAUCOUP DE PREJUGES



S'en tenir à des préjugés, c'est nier l'autre;
C'est exagérer les problèmes.
Photo Martin Catherine

Que se passe-t-il si je suis du même sexe que mon conjoint/ma conjointe ?

Si vous et votre conjoint(e) êtes du même sexe, vous aurez à faire face aux mêmes situations que les autres couples : suivre et accompagner votre compagne/gnon de vie dans son processus de guérison ; appliquer les principes visant à soutenir votre conjoint(e). Et si votre famille et vos amis n'approuvent pas votre relation, vous ressentirez un stress supplémentaire.

Certains « spécialistes » s'appliquent à dire qu'il faut un père et une mère pour assurer l'équilibre d'un enfant et le couple homo

sexuel représente alors un handicap supplémentaire. Ces

pseudos vérités d'un autre âge nous laissent croire que le père représenterait le masculin et la mère le féminin. C'est une des plus absurde légende que l'on fait passer pour une vérité psychologique.

Masculin et féminin ne se répartissent pas aussi rationnellement que cela. Pour qu'un couple se forme et qu'il dure, il faut une alliance équilibrée entre le masculin et le féminin et cet équilibre réside aussi bien dans les couples hétérosexuels qu'homosexuels.

Notre famille subira-t-elle l'influence de ces bouleversements ? Nos enfants sont-ils en danger ?

Le rôle des parents est d'assurer aux enfants le maximum de stabilité et de ne pas mêler leurs affaires enfantines à celles des adultes.

Au début, vos enfants pourraient subir les contrecoups du processus de guérison entamé par votre conjoint(e). Ils ressentiront le stress et se demanderont s'ils en sont la cause. Vous pouvez aider vos enfants en leur expliquant que vous ou votre conjointe, ou vous deux êtes perturbés par des souvenirs de votre enfance qui engendrent chez vous de la tristesse et de la colère. Ces sentiments vous rendent parfois impatient et grincheux.

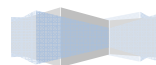
Donnez des explications courtes et simples, et rassurez les enfants en leur disant qu'ils ne sont pas responsables des sentiments qu'éprouvent actuellement leurs parents.

Par ailleurs, il se peut que votre conjointe ressente un stress supplémentaire si, au moment où elle a subi de la violence sexuelle, elle avait l'âge de l'un de vos enfants. Soyez conscient de ce fait, mais évitez d'en parler à vos enfants, qui risquent de se sentir perdus dans tout cela.

Si votre conjointe investit beaucoup d'énergie dans sa guérison et qu'elle se sent épuisée, vous pouvez l'aider en la déchargeant de ses responsabilités parentales. Sortez vous amuser avec les enfants afin de laisser à votre conjointe le temps de se reposer.

La famille élargie

Le processus de guérison de votre conjointe aura des effets sur vos relations avec sa famille, surtout si l'agresseur était un membre de sa famille. Si les membres de sa famille ne l'ont pas protégée dans le passé, ou refusent de la croire maintenant, ils voudront peut-être qu'elle ne parle pas de cette expérience. Dans ce cas, votre tâche consiste à offrir un soutien à votre conjointe, en particulier si sa famille fait pression pour qu'elle se rétracte.



Vivre avec un conjoint rescapé de l'inceste

Si l'agresseur de votre conjointe était un membre de la famille, il est possible que d'autres membres de la famille aient été agressés par lui. Lorsque votre conjointe révèle la violence sexuelle dont elle a été victime à un membre de la famille, sa confiance peut créer un effet d'entraînement, car plusieurs autres membres de la famille pourraient révéler aussi les agressions dont ils ont été victimes. Supposons, par exemple, que votre conjointe ait été agressée sexuellement par son grand-père, que par ailleurs celui-ci ait agressé ses propres enfants et que le secret ait été bien gardé, la révélation de votre conjointe pourrait déclencher les révélations de plusieurs membres de la famille, y compris ses propres parents.

Seule votre conjointe peut décider de parler ou de ne pas parler de son agression sexuelle à sa famille. Sa décision dépendra de plusieurs circonstances, mais vous devez tous les deux être au courant des réactions que pourrait avoir la famille. Votre rôle consiste à soutenir votre conjointe, quelle que soit sa décision, et non pas de la sauver ou d'exercer vengeance sur l'agresseur.

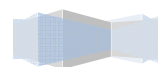
Par ailleurs, vous devrez aussi décider si vous allez dire à votre famille que votre conjointe a été victime d'agressions sexuelles. Pour prendre cette décision, vous devrez d'abord demander à votre conjointe si elle veut que vous en parliez. Ensuite, vous devrez réfléchir aux répercussions qu'une telle révélation aura sur votre famille. Si vous pensez que votre famille vous soutiendra, vous et votre conjointe, alors vous pouvez lui en parler. Par contre, si vous pensez que votre famille réagira de façon négative, n'en parlez pas !

J'ai entendu dire que la résilience permettait de ne plus vivre dans la dépression...

La résilience serait une disposition intérieure de chacun à surmonter les effets d'un traumatisme en puisant dans nos ressources « innées ». C'est une disposition pas le moyen d'accéder à celle-ci. Pour certains, il faut prendre acte des effets du traumatisme, faire avec en quelque sorte, en s'appuyant sur ce qu'il y avait de positif dans notre vie, parfois avant les débuts de la maltraitance. Il s'agirait d'un acte volontaire qu'un clinicien pourrait soutenir. Se pose la question du comment y parvenir quand on sait que la souffrance enfantine contribue à geler les facultés mémorielles de la victime ainsi que sa sensibilité. Comment retrouver cette capacité de « résilience » quand les sévices ont commencé très tôt ? Il n'est pas question de nier la présence, en soi, de cette capacité à résister à la souffrance. Sans elle il n'y aurait pas d'espoir possible mais la voie est plus étroite quand il s'agit de savoir comment s'y prendre. À moins que nous ne disions comme Eamon Mc Crory, neuroscientifique à l'University College of London : « Les enfants maltraités, tout comme les soldats s'adaptent à la survie dans un environnement menaçant et dangereux. » Telle pourrait être la tendance de nombreux cliniciens : faire appel à la volonté pour s'adapter... « Soit un homme mon fils ! ». Ce qui dédouanerait les politiques de toute prise de position tendant à protéger l'enfance meurtrie.

En effet qu'en est-il de la thérapie ? Y a-t-il des thérapies plus efficaces que d'autres ?

Chaque époque nous dévoile une thérapie miracle qui serait censée résoudre nos problèmes. Effet de mode compréhensible d'un point de vue sociologique mais plutôt tordu quand il s'agit de la sécurité psychique des personnes. L'expérience clinique montre que la voie de la réhabilitation passe par différentes étapes et, au sein de celles-ci il existe des paliers. Chaque fois, les outils de la thérapie peuvent et doivent changer. C'est pourquoi il vaut mieux s'adresser à un clinicien qui connaît bien ces problèmes auxquels vous êtes confrontée. D'autre part, ce chemin des retrouvailles avec votre dignité ne passe pas forcément par un acte de thérapie. Certaines fois, parce que c'est le moment de retrouver votre sensibilité dans ce qu'il y a de plus fin, vous gagnerez à faire de la poterie ou bien aller



plus souvent au hammam... Et ce sera le rôle du thérapeute de vous donner les meilleures indications pour adopter les attitudes ou les comportements les plus judicieux dans un moment donné. En ce sens le thérapeute ne serait plus un soigneur mais un passeur.

L'un d'entre nous peut-il s'en prendre à nos enfants comme cela est souvent dit...

Si de nombreux agresseurs d'enfants – certains parmi les plus dangereux – ont subi eux-mêmes des agressions dans leur enfance, cela ne veut pas dire pour autant que les rescapés d'agressions sexuelles seront à leur tour des agresseurs ou des personnes à risque. Il s'agit là d'une légende qui ne repose sur rien de sérieux sinon une interprétation dangereusement fantaisiste de statistiques criminelles.

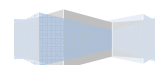
On dit que l'adhésion à des forums en ligne est sans intérêt voire dangereuse

Nous avons signalé plus haut qu'il était important de parler, d'échanger et souvent de porter nos souffrances en dehors du couple et de la famille. Or dans notre monde très fortement urbanisé, l'isolement est le pire fardeau pour cette libération de la parole. Les forums sont un bon substitut au groupe de parole ou de soutien. Bien entendu, comme pour bien d'autres sites internet, il vous faudra être vigilant sur la présence d'un webmaître et sur la qualité de la régulation des interventions.

Voici quelques critères à surveiller :

- Le forum doit être surveillé ;
- L'adhésion au forum doit être justifiée et identifiée, sachant que votre identité ne peut pas être rendue publique. Par conséquent le site doit avoir souscrit une autorisation de la CNIL (pour la France) ;
- La présence d'un régulateur dans chaque rubrique – pas forcément un spécialiste – est vivement conseillée ;
- La présence d'une rubrique spécialisée est recommandée ;
- L'existence d'une charte de bonne conduite est importante.

En dehors de ces critères, oui, des rumeurs et des préjugés peuvent se propager comme de méchants virus...



Vivre avec un conjoint rescapé de l'inceste

D'autres ressources documentaires sont disponibles auprès du secrétariat du Centre d'accueil des victimes d'agressions sexuelles.

info@hommes-et-faits.com

Illustrations :

Sémiogrammes de Martin Catherine

Après trois années d'études dans le graphisme publicitaire et deux ans en agence de pub je deviens objecteur de conscience au sein d'une association socioculturelle « Voir et Comprendre », j'y développe la communication visuelle et des ateliers d'art plastique (vingt mois).

De rencontres opportunes en bonne étoile je tombe dans la marmite du spectacle vivant avec « le Lutin théâtre d'images ».., le-lutin.org

« Les Poupées Barbares » spectacle d'objets recyclés né d'une rencontre entre un clown, une musicienne et un marionnettiste...

Comédien manipulateur pour « Le clan des songes », décorateur pour « Figaro & Co », dix ans de tournées, créations, rencontres.

Graphiste free lance et éternel amoureux des arts audiovisuels...

martinoucatherine@free.fr

**Lierre & Coudrier éditeur – 31230 Mauvezin, Janvier 2008 –
mise à jour septembre 2011
info@ hommes-et-faits.com**

