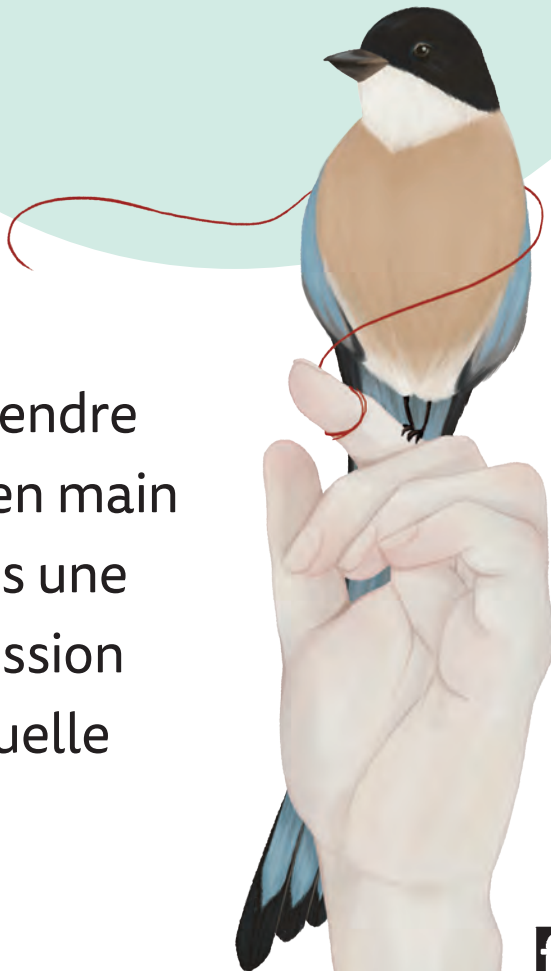


Geneviève Parent

VIVRE APRÈS AVOIR SURVÉCU

Reprendre
sa vie en main
après une
agression
sexuelle



Avant-propos

Cet ouvrage est un projet que je caresse depuis longtemps. Il y a quelques années, j'ai fait part à mon éditrice de mon souhait d'écrire un livre qui viendrait en aide aux victimes d'agression sexuelle ; un guide d'accompagnement pour mettre des mots sur leur vécu douloureux. Il faut dire que cette clientèle a été la première à laquelle je me suis intéressée durant mes études en sexologie. Pendant ma dernière année de baccalauréat, j'ai choisi de faire mon stage d'un an dans un organisme communautaire venant en aide aux femmes victimes d'agression sexuelle. Les survivantes que j'ai rencontrées m'ont beaucoup touchée par leur courage, leur détermination, mais aussi leur grande vulnérabilité. En poursuivant mes études au niveau de la maîtrise, j'ai mis sur pied un projet d'intervention auprès des hommes victimes d'abus sexuel pendant l'enfance. Les recherches en parlaient peu et les services offerts au Québec me semblaient quasi inexistants. Forte de mon intérêt pour les problématiques de couple, j'ai donc animé des groupes d'intervention s'adressant aux partenaires de ces hommes qui avaient été victimisés dans le passé, ainsi que des groupes d'hommes victimes. Les hommes rencontrés m'ont fait voir une autre facette de la victimisation. Leur souffrance s'exprimait parfois avec encore plus de colère que celle des femmes, mais, derrière ce bouclier qu'ils brandissaient en guise de protection, j'ai vu des hommes blessés, meurtris à

l'intérieur. Par la suite, voulant partager mes connaissances, j'ai donné un cours de victimisation sexuelle aux étudiants universitaires.

Dans ma pratique auprès des victimes d'agression sexuelle, plusieurs me demandaient de leur recommander des lectures et je devais admettre qu'il y en avait peu en langue française qui auraient pu les aider dans leur cheminement. C'est ainsi que l'idée de ce livre a commencé à germer dans mon esprit. Il s'adresse par conséquent aux personnes ayant vécu une agression à caractère sexuel et désirant s'affranchir de ses séquelles. Dans le milieu de l'intervention, on utilise d'ailleurs beaucoup le terme « survivant ». Bien que je comprenne qu'il réfère au fait de passer au travers d'une épreuve douloureuse, il a toujours suscité un certain questionnement chez moi. Survivre est-il suffisant ? Il me semble que, dans la survie, il y a une focalisation sur le fait d'être toujours en vie, et donc de mettre toute notre énergie sur l'essentiel, le fait d'être toujours là. Lorsque je travaille avec des personnes ayant été victimes d'agression sexuelle, je souhaite plus que cela pour elles. Je les souhaite « vivantes » dans leur corps, dans leur tête et dans leur cœur. Je tiens à ce qu'elles « vivent » à nouveau, en embrassant la vie à bras ouverts. Bien sûr, tout cela est un processus long et difficile, mais je dois dire que les nombreuses années passées à travailler auprès de cette clientèle m'ont démontré que c'est possible. Je suis d'ailleurs toujours aussi émue, après tant d'années, lorsque je termine un suivi avec un patient ayant subi ce type de traumatisme. Je suis à même d'apprécier tout le chemin parcouru et je peux alors lui dire en lui serrant la main pour la dernière fois : « Bravo d'avoir décidé de vivre à nouveau ! »

GENEVIÈVE PARENT,
sexologue et psychothérapeute

Introduction

Les agressions sexuelles font beaucoup de victimes, trop de victimes. Si vous tenez ce livre entre les mains, c'est que malheureusement vous faites partie de ces personnes dont la vie a été chamboulée par une agression sexuelle. La souffrance est grande et les séquelles qui en découlent sont nombreuses, pour vous et probablement pour les personnes qui vous entourent. Elles peuvent être de nature physique, psychologique, émotionnelle, affective, sociale, relationnelle ou sexuelle.

J'ai écrit cet ouvrage en pensant à vous, à votre souffrance, mais aussi à l'aide que je pouvais vous offrir. J'ai donc décidé de le diviser en chapitres présentant les principales conséquences des agressions sexuelles. Chaque chapitre comporte une description de la séquelle et des façons dont elle s'exprime et se manifeste. Des exemples types et des questions parmi les plus fréquentes vous permettront de vous y reconnaître.

Cependant, je n'ai pas voulu me borner à énumérer des séquelles. J'ai voulu vous apporter du réconfort et du soutien pour vous aider à vous en sortir. Le mot « victime » vous colle peut-être à la peau depuis fort longtemps, mais je souhaite vous amener à voir que vous êtes beaucoup plus que cela. Vous avez survécu à l'agression et vous pouvez maintenant faire un pas de plus pour reprendre votre vie en main. C'est ainsi qu'à chaque chapitre, vous trouverez une section appelée « Un pas en avant »

qui renferme des conseils plus spécifiques, des réflexions et des exercices. Quant à la section « L'écriture qui guérit », elle vous invite à mettre sur papier vos pensées et vos émotions, à faire des liens avec vos expériences de vie et, surtout, à faire des prises de conscience qui vous propulseront vers l'avant.

Je vous suggère de regrouper ces exercices d'écriture dans un cahier, que vous consacrerez exclusivement à ce cheminement. Vous pourrez aussi garder des pages pour écrire librement, ce que j'aime appeler « écrire pour se dire ». C'est comme un rendez-vous avec vous-même. Je vous conseille même d'en faire un rendez-vous quotidien. Mais quoi écrire ? Vous pouvez commencer par simplement écrire ce qui vous passe par la tête, tous les jours, pour vous décharger du quotidien. Une fois que vous en aurez pris l'habitude, vous verrez comme c'est bénéfique. Cela vous permettra de dégager de l'espace dans votre esprit afin de profiter pleinement de votre journée.

Écrire vous donne la possibilité de vous connecter avec votre moi profond. C'est un peu comme donner la parole à votre âme. Elle vous en remerciera en étant plus légère. J'ai remarqué également, au fil des thérapies avec des victimes d'agression sexuelle, que l'écriture permet d'apprécier le chemin parcouru. En se relisant, ces personnes comprennent l'ampleur de la démarche qu'elles ont entreprise et sont surprises, voire heureuses, des changements qui se sont opérés en elles et autour d'elles. Lorsque vous écrivez, assurez-vous de n'être dérangé par personne et, surtout, prévoyez suffisamment de temps pour ne pas devoir interrompre abruptement ce rendez-vous avec vous-même. Il est précieux.

Ce livre n'a pas besoin d'être lu d'une couverture à l'autre. Les chapitres ont été écrits de manière indépendante, si bien que la lecture d'un chapitre n'est pas forcément un préalable à la lecture du chapitre suivant. Sentez-vous donc tout à fait libre de lire directement les chapitres qui vous interpellent davantage, quitte à revenir aux autres ultérieurement.

Je souhaite que vous empruntiez le chemin du rétablissement à travers cette lecture et qu'à la fin, vous ayez envie de vivre votre vie à part entière, en sachant que vous avez d'abord été une victime, puis un survivant, pour ensuite vivre davantage votre vie. Vous verrez que les agressions subies ont été une partie de votre vie jusqu'ici, mais que l'avenir vous appartient. Je souhaite de tout cœur que cet ouvrage puisse vous faire entrevoir cet avenir sous un meilleur jour. Bonne lecture !

Chapitre 1

Sortir du passé pour enfin vivre au présent

Des souvenirs, on en a tous. Certains sont agréables ; d'autres, moins. De façon générale, on aime bien se rappeler nos bons souvenirs, alors qu'on cherche à oublier ceux qui nous sont pénibles. Plusieurs personnes avec lesquelles j'ai travaillé doivent composer avec les souvenirs de l'agression sexuelle qu'elles ont subie, même si elles tentent par tous les moyens de les oublier. Elles voient quelqu'un qui ressemble à l'agresseur dans la rue ou elles font des cauchemars qui les amènent à faire de l'insomnie. Ce sont des indices que le traumatisme est bien réel.

Un souvenir encore vif

Le souvenir d'une agression sexuelle varie d'une personne à l'autre. Certaines se rappellent tout ; d'autres, certaines parties uniquement. Ces souvenirs sont douloureux et vous avez certainement peu de contrôle sur le moment auquel ils refont surface. Ils peuvent être déclenchés par quelque chose qui rappelle l'agression, mais aussi remonter tout simplement lorsque votre esprit est libre.

Julien avait plusieurs souvenirs qui émergeaient lorsqu'il écoutait distraitemment la télévision le soir. Pendant la journée, il était si occupé par son métier d'entrepreneur qu'il n'avait ni le temps ni l'espace mental pour que ses souvenirs émergent.

Plusieurs victimes tentent ainsi de s'occuper l'esprit au maximum pour éviter que les souvenirs remontent. Or, si vous essayez tout le temps de les réprimer, ceux-ci risquent de s'entasser et de ressurgir au moment où vous ne vous y attendrez pas, par exemple dans votre sommeil.

Plusieurs victimes ont de la difficulté à s'endormir, car elles pensent à ce qui s'est produit, pleurent ou ragent.

Caroline avait commencé à prendre des somnifères, car elle mettait beaucoup de temps à s'endormir et son sommeil était plutôt léger. Elle sursautait au moindre bruit, comme lorsque le réfrigérateur se mettait en marche ou encore lorsqu'un voisin de palier arrivait chez lui.

D'autres personnes, quand elles réussissent à s'endormir, font des cauchemars au cours desquels elles affrontent leur agresseur ou, plus subtilement, un monstre, un adversaire qu'elles ne connaissent pas. Ces rêves peuvent être d'une violence inouïe et créer beaucoup de détresse. Les gens qui les font se réveillent en sursaut et, bien souvent, en sueur. Il faut cependant comprendre que les cauchemars, bien que désagréables, ont une fonction. Ils sont un exutoire pour votre inconscient qui exprime ainsi toute la souffrance de votre psychisme. C'est une forme de représentation de la souffrance que vous avez intégrée en vous pendant l'agression sexuelle et par la suite.

Durant la journée peuvent survenir des flashbacks. Ceux-ci sont des souvenirs si réels qu'ils donnent l'impression que l'agression se passe ici et maintenant. Cette impression est souvent suscitée par un des cinq sens. Vous croisez un individu sur le trottoir et, en le regardant, vous voyez votre agresseur. Quelqu'un parle

et sa voix a les mêmes intonations que celle de votre agresseur ; ses paroles vous rappellent celles que vous avez entendues au moment de l'agression. Vous sentez une odeur de transpiration et ça vous fait penser à votre agresseur. Votre partenaire vous entoure la taille de ses bras par-derrière et vous croyez reconnaître les bras de votre agresseur qui vous agrippent. Vous avez un arrière-goût dans la bouche qui provoque un haut-le-cœur semblable à celui que vous avez alors eu lors de l'agression. Le sens qui est éveillé vous ramène, comme un tourbillon, dans le passé et vous perdez momentanément contact avec la réalité.

Sophie détestait les journées chaudes. Les odeurs de vidange dans les rues lui rappelaient la ruelle dans laquelle avait eu lieu l'agression sexuelle qu'elle avait subie.

Lorsque ces souvenirs remontent, vous avez l'impression de perdre le contrôle. C'est d'autant plus difficile si le contrôle est quelque chose d'important pour vous. Les émotions qui vous submergent ressemblent beaucoup à celles que vous ressentiez lors de l'agression sexuelle : peur, impuissance, tristesse, dégoût, colère, etc. Les flashbacks sont une des séquelles les plus répandues à la suite de l'agression sexuelle.

Les flashbacks sont bien désagréables et il vous est certainement arrivé d'éviter ce qui les déclenche : les personnes, les lieux, les contextes, les objets, bref, tout ce qui vous rappelle l'agression sexuelle. Cet évitement peut, à court terme, vous sembler la meilleure solution et, pourtant, il vous amène à vous isoler de plus en plus. Certes, je ne suis pas en train de vous suggérer de continuer à voir l'agresseur ! Je crois qu'il y a certaines personnes ou certains contextes qu'il vaut mieux éviter afin de vous protéger, mais qu'un évitement trop fréquent ou qui s'élargit à trop de personnes ou de contextes est à reconsidérer. Car, au bout du compte, c'est vous qui devenez isolé et non votre agresseur.

Le poids de l'oubli

Comme il n'est pas facile de vivre avec ses souvenirs, il est possible que vous en ayez oublié une partie. Ce n'est pas un choix, mais plutôt un mécanisme de protection. Il aurait été trop douloureux pour vous de vous rappeler les détails de ce que vous avez vécu et les souffrances qui y sont rattachées. Avoir réprimé ainsi vos souvenirs, de manière inconsciente, sans en avoir fait délibérément le choix, vous permet de mieux vivre au quotidien, sans être en contact avec une trop grande souffrance. Par contre, ce n'est pas parce que les souvenirs sont réprimés qu'ils n'ont pas d'impact sur votre vie. Votre inconscient, lui, se souvient... Les souvenirs enfouis vous reviendront habituellement par bribes, et souvent à cause d'un élément déclencheur. Ils referont surface quand vous serez prêt à y faire face.

Joanie consultait un psychothérapeute depuis un bon moment déjà au sujet de ces rêves répétitifs où elle se faisait agresser sexuellement, sans jamais voir le visage de son agresseur. Il devenait de plus en plus clair pour elle qu'elle était très jeune au moment des agressions et elle appréhendait de connaître l'identité de son agresseur. Puis, au moment où elle s'y attendait le moins, c'est le visage de son père qui s'est imposé. Elle lui a demandé des explications et il a reconnu sa culpabilité. Joanie n'était pas soulagée, mais son cheminement personnel était bien avancé.



Je pensais me faire hypnotiser pour retrouver tous mes souvenirs d'agression sexuelle. Qu'en pensez-vous ?

Beaucoup de victimes se posent cette question. Elles sont curieuses de savoir, mais elles ont peur en même temps de ce qu'elles pourraient découvrir. Certaines souhaitent surtout se rassurer et avoir des réponses à leurs questions. Elles croient

qu'elles se sentiraient mieux si elles savaient plutôt que de rester dans l'ignorance. En fait, si vous ne vous rappelez pas tout, c'est que votre cerveau vous protège d'une réalité à laquelle vous n'êtes pas prêt à faire face, qu'il s'agisse de l'identité de votre agresseur, des gestes posés, de l'âge que vous aviez, du contexte de l'agression sexuelle, des autres personnes qui pourraient savoir, etc. En faisant une psychothérapie, vous ferez face à votre rythme à vos souvenirs et aux souffrances qui y sont associées. Il n'est pas rare que des souvenirs fassent surface pendant une psychothérapie, car la personne est alors mieux préparée à les affronter. Se faire hypnotiser dans le seul but de retrouver des souvenirs enfouis pourrait être très déstabilisant. N'oubliez pas que votre cerveau a agi de la sorte pour vous protéger et, là, vous cherchez à enlever cette barrière de protection sans y être préparé. Soyez patient avec vous-même et rappelez-vous que ne pas vous souvenir de tout n'entrave pas votre guérison. Si vous souhaitez quand même avoir recours à l'hypnose, choisissez un professionnel apte à faire de la psychothérapie et spécialisé en victimologie, afin qu'il puisse vous accompagner dans un travail thérapeutique des souvenirs qui auront émergé.



Même si plusieurs aimeraient se rappeler, d'autres font plutôt le choix d'oublier. Si c'est votre cas, il est fort probable que l'agression sexuelle devenait si lourde à porter que vous avez préféré la mettre de côté plutôt que l'affronter. Il existe plusieurs façons de chercher à oublier. Quand vous vous investissez à fond dans quelque chose au détriment du reste de votre vie, cela peut être une façon d'oublier. Quand vous vous investissez à fond dans une relation au point de vous mettre de côté, c'est une façon de vous oublier. Quand vous minimisez les gestes sexuels qu'on a commis envers vous, c'est votre souffrance que vous minimisez. Quand vous consommez de la drogue, c'est une façon de «geler»

vos pensées et vos émotions. Mais, vous le savez avec l'expérience, elles finissent toujours par « dégeler ».

Peu importe les efforts que vous faites pour oublier, l'effet n'est que temporaire. À court terme, cela peut sembler une bonne stratégie, car, en n'étant pas en contact avec vos souvenirs, ni, par conséquent, avec les pensées et les émotions qui y sont rattachées, vous fonctionnez beaucoup mieux au quotidien. Aux yeux des autres, vous pourriez même avoir l'air heureux. Mais cette façade est pénible à maintenir et quand vous vous retrouvez seul, vous souffrez encore davantage. En fait, plus vous cherchez à fuir vos pensées, plus elles s'incrustent en vous et plus nombreux sont les flashbacks et les cauchemars.

Même si c'est difficile, la bonne stratégie, à plus long terme, est l'acceptation. Vous devez accepter que vous avez subi une agression sexuelle, reconnaître que vous avez été une victime, mais tout en affirmant qu'aujourd'hui vous n'en êtes plus une. Vous avez survécu, certes, mais maintenant vous choisissez de vivre. Ce livre vous aidera à vivre plutôt qu'à survivre ; je le souhaite.



Un pas en avant

Briser l'isolement

Si vous avez tendance à éviter certaines personnes ou situations qui peuvent faire ressurgir des flashbacks de l'agression, il est important de ne pas tomber dans le piège de l'isolement. Pour déterminer si l'évitement auquel vous recourez sert à vous protéger ou vous amène à vous isoler, pensez au nombre d'occasions que vous refusez. Si vous en refusez davantage que vous n'en acceptez, il est fort probable que vous vous isoliez. Une première étape pourrait consister à vous créer d'autres activités sociales que celles que vous cherchez à fuir. Déjà, vous seriez moins isolé, car vous compenseriez par de nouvelles activités celles que vous évitez. Choisissez d'abord des personnes ou des contextes qui ne

Subir une agression sexuelle est l'une des plus grandes épreuves qu'une personne puisse vivre. Les répercussions en sont nombreuses, touchent toutes les sphères de la vie et se traduisent entre autres par un lot d'émotions envahissantes comme la peur, la culpabilité et la méfiance. Pour toutes ces raisons, on qualifie souvent les gens qui ont été victimes d'agression sexuelle de « survivants ». Or, vivre constamment en mode survie devient épuisant. L'auteure propose dans son livre une voie pour sortir de la souffrance et enfin recommencer à vivre pleinement. Sur un ton clair, empathique et rassurant, elle offre beaucoup de pistes de réflexion et propose des outils favorisant une saine gestion des émotions et une vie relationnelle plus enrichissante. Cet ouvrage ne prétend pas remplacer une thérapie, mais il peut agir comme soutien, comme accompagnement pour ceux et celles qui souhaitent laisser derrière eux un lourd passé et envisager l'avenir la tête haute, avec confiance et espoir.

Geneviève Parent est sexologue, psychothérapeute et auteure. Depuis ses premières années d'études universitaires, elle a d'abord travaillé auprès de femmes et d'adolescentes victimes d'agression sexuelle, puis également auprès d'hommes victimes d'abus sexuels dans leur enfance. Elle a consacré son rapport de maîtrise aux conséquences de l'agression sexuelle sur le couple et la sexualité, et elle a enseigné un cours universitaire portant sur les victimes d'agression sexuelle. Elle pratique aussi en bureau privé où elle offre des séances de thérapie individuelle et de couple, ainsi que des séances de thérapie par le jeu pour les enfants.



© François Couture

