

Lorraine Rondeau

LE CHANT DU PAPILLON

Guérir de la blessure
de l'inceste



 LES ÉDITIONS DE
L'HOMME

*À mes enfants et à mes petits-enfants,
pour qui, si c'était nécessaire,
je referais tout ce chemin.*





PRÉFACE

L'agression sexuelle a fait l'objet de plusieurs manchettes dans les médias, et ce, dans plus d'un pays, au cours des dernières années. On n'a qu'à penser aux différents témoignages dans l'affaire du photographe David Hamilton ou au cas de Bill Cosby, accusé d'agression sexuelle par plus de 50 femmes. Au Canada et au Québec aussi, nous avons vu plusieurs nouvelles défiler, notamment le témoignage des victimes de Bertrand Charest, qui fut entraîneur de l'équipe canadienne junior féminine de ski alpin, et de Sheldon Kennedy, ancien joueur de la Ligue nationale de hockey qui a été agressé par son entraîneur et a produit un film relatant son histoire pour sensibiliser le public à la question. Sur les réseaux sociaux, le mouvement #Agression non dénoncée a aussi ouvert la porte à plusieurs dénonciations et prises de conscience. On peut espérer que ces différentes manchettes ont permis de sensibiliser les gens à la réalité des agressions sexuelles et surtout de les aider à réaliser que la problématique de la violence sexuelle est malheureusement bien présente dans notre société.

Les statistiques sont en effet éloquentes et témoignent d'une triste vérité. Une femme sur 5 et 1 homme sur 10 rapportent avoir été victimes d'agression sexuelle avant l'âge de 18 ans. Les données obtenues au Québec et celles recueillies ailleurs en Amérique du Nord et dans d'autres pays convergent. Les taux de victimisation peuvent être encore plus élevés si l'on inclut les situations de harcèlement sexuel. Ici comme ailleurs, la très grande majorité des actes de violence sexuelle sont perpétrés par des hommes, le plus souvent par une personne connue, soit un membre de la famille immédiate ou élargie, un ami de la famille ou une personne proche de la victime. L'image de l'inconnu qui agresse dans une ruelle sombre demeure clairement un mythe ; la majorité des agressions sexuelles sont en effet commises dans des lieux privés tels que la résidence de la victime ou celle de l'agresseur.

Dans le présent ouvrage, Lorraine Rondeau illustre très bien un autre fait quant à la réalité des agressions sexuelles : plusieurs victimes ne dévoilent pas ce qu'elles ont vécu. Selon les données d'une recherche réalisée au Québec, parmi les adultes ayant subi une agression sexuelle avant l'âge de 18 ans, près de 1 homme sur 3 et de 1 femme sur 5 ne l'ont jamais révélé à quiconque. Aussi, parmi ces personnes, 1 sur 2 a attendu plus de 5 ans, après le dernier épisode d'agression, pour en parler. Les situations qui impliquent une agression perpétrée par un membre de la famille immédiate figurent parmi celles qui risquent d'être dévoilées seulement après un long délai. Le témoignage de Lorraine offre un portrait très juste des différents obstacles qui rendent le fait d'en parler si difficile : avoir l'impression d'être seule à vivre une telle situation, ou encore d'être pour une raison ou une autre responsable de la situation ; craindre les réactions des autres, notamment des réactions de blâme ; avoir peur des représailles pour soi ou des membres de sa famille en raison des menaces proférées par l'agresseur ; appréhender les conséquences liées au dévoilement ; et même ne pas avoir les mots pour raconter dans le cas des tout jeunes enfants.

En somme, nous risquons tous de connaître quelqu'un, dans notre entourage, qui a vécu une situation d'agression sexuelle ; plus souvent qu'autrement, cette personne gardera le silence pendant plusieurs années. Je connais Lorraine depuis près de sept ans, mais je ne savais rien de son histoire durant tout ce temps. Nous nous sommes rencontrées dans le cadre d'un projet sur les parcours amoureux des jeunes. En la voyant si engagée, toujours prête à donner de judicieux commentaires et à partager son expertise, désireuse de promouvoir un contexte de développement optimal pour les jeunes, j'étais loin de me douter des événements difficiles qui ont caractérisé son enfance. J'ai lu son livre avec grand intérêt parce qu'il dépeint bien le long cheminement vers le rétablissement, vers la guérison, chemin souvent parsemé d'embûches, mais aussi marqué par l'assurance et le désir de survivre à cette difficile expérience que représente une agression sexuelle. Et également parce que son témoignage porte un message d'espoir et reflète de façon exemplaire la résilience des personnes ayant été victimes d'une agression sexuelle.

Pour avoir œuvré dans le domaine de l'agression sexuelle depuis maintenant près de 30 ans, c'est probablement le message que j'estime le plus important à retenir. Il n'existe pas de profil unique qui permet de caractériser tous les enfants victimes d'agression sexuelle, mais tous font preuve de résilience à un moment ou à un autre, et tentent de s'engager sur la route vers le rétablissement, même si quelquefois elle est longue. La résilience est un concept difficile à définir. Pour certains, il s'agit de l'atteinte d'une adaptation positive malgré l'exposition à une situation qui constitue une menace importante au développement - l'image d'une fleur qui pousse en dépit d'un environnement défavorable pourrait illustrer cette façon de voir. D'autres expliquent la résilience par des compétences individuelles permettant à l'enfant de surmonter les événements difficiles un peu à la manière d'un superhéros, une personne qui n'a rien à son épreuve. D'autres encore parlent d'une capacité à rebondir: si des événements difficiles viennent l'ébranler, l'enfant est capable de rebondir et de s'adapter de façon positive, un peu comme un arbre qui, malgré le vent, reste solidement ancré dans le sol. La résilience ne se limite pas aux ressources de l'individu, mais englobe aussi sa capacité à tirer profit des ressources de soutien de son entourage et de sa communauté. Cela signifie donc que notre rôle en tant que parents, intervenants, amis et membres de la société est de s'assurer de mettre ces ressources à la disposition des victimes et ainsi de favoriser leur résilience.

Merci, Lorraine. Par cette prise de parole, tu contribues à briser le silence, à briser l'isolement. En partageant ton vécu, tu offres des stratégies et des outils à d'autres qui s'engagent dans une trajectoire de rétablissement.

Martine Hébert, Ph. D. (psychologie)

Titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur les traumatismes interpersonnels et la résilience -
Co-titulaire de la Chaire interuniversitaire Marie-Vincent sur les agressions sexuelles envers les
enfants - Professeure, Département de sexologie, UQAM



PRÉSENTATION

Il y a plus de quinze ans, je publiais une première édition de ce livre. À ce moment-là, je l'avais signé d'un pseudonyme. J'avais fait ce choix en particulier pour protéger l'anonymat de mes enfants, très jeunes à l'époque, et aussi de plusieurs membres de ma famille que cette histoire concernait. Aucune maison d'édition n'avait alors voulu publier mon ouvrage, considérant soit que tout avait déjà été dit sur le sujet ou qu'il s'adressait à un public trop restreint!!! Je l'ai donc publié à compte d'auteur et il a été diffusé partout au Québec, principalement à travers le réseau des CALACS (Centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel).

Les nombreuses dénonciations publiques auxquelles nous avons assisté au cours des dix dernières années témoignent du fait que ce sujet ne concerne pas « un public trop restreint ». La mise au jour de situations gardées secrètes si longtemps est certes bouleversante, car elle révèle l'ampleur de l'abus sexuel qui perdure dans notre société. Elle confirme le fait que la majorité des abus sont perpétrés par des personnes connues des victimes, très souvent au sein même de leur famille, ou encore par des personnes imposant le respect ou détentrices de pouvoir : parents, prêtres, éducateurs, entraîneurs sportifs, vedettes, employeurs, médecins, politiciens, etc. Cependant, briser ce silence représente également une étape inévitable et essentielle pour l'évolution de notre société, pour la guérison individuelle et collective d'un mal ayant détruit trop de personnes. À travers les chiffres et les situations dénoncées, on commence à entrevoir les conséquences de l'abus, tant sur l'individu que sur la société : décrochage social, surconsommation, idées suicidaires, désespoir, dépression, répression ou, à nouveau, abus sur les enfants. Ce ne sont là que quelques-uns des maux découlant de la violence, aussi bien sexuelle que physique et psychologique, exercée sur les enfants. L'entourage des victimes a si souvent qualifié leur

douleur de mensonge ou de folie que celles-ci ont appris à la vivre dans la honte et le silence et qu'elles en ont même parfois oublié la cause. Elles ne croient surtout pas qu'elles peuvent guérir de cette souffrance.

J'ai moi-même vécu et côtoyé l'abus pendant de longues années sans en être vraiment consciente. J'en ai ressenti, jusqu'à vouloir en mourir, les conséquences, en particulier cette douleur de l'âme qui n'a pas de nom, mais qui grandit et ne demande qu'à éclater.

À travers *Le chant du papillon*, j'ai voulu mettre des mots sur cette souffrance, mais surtout sur la démarche de guérison que je sais maintenant possible et qui m'a permis de retrouver ma dignité et ma place dans la société.

Plusieurs femmes qui ont lu la première édition de ce livre m'ont écrit pour me faire part de leur expérience et pour me dire : « Avant de vous lire, je croyais que je ne m'en sortirais jamais. Maintenant, je sais que je peux le faire. » C'est la plus belle reconnaissance que j'aie pu avoir.

En publiant mon histoire, je n'ai pas la prétention de tout dire sur ce sujet très complexe. Je souhaite simplement témoigner de ma démarche de guérison pour que les victimes et les personnes qui les accompagnent sachent que l'on peut non seulement survivre à l'abus, mais aussi en guérir.

La seule vérité dont je puisse parler est la mienne, celle que j'ai acquise au fil de la vie quotidienne et des années de thérapie, de réflexion et de partage avec d'autres survivantes de l'inceste. Ma seule prétention est d'en faire part à d'autres, espérant que cela leur donnera envie de chercher, de trouver et d'exprimer leur propre vérité.

Je sais que nul livre, nul témoignage ne peut remplacer notre cheminement personnel. Cependant, pour moi, les livres et les témoignages ont été d'un grand soutien dans les moments les plus difficiles, les moments où je me sentais très seule avec ma réalité, où je doutais de ma vérité et spécialement de ma capacité d'en sortir.

Le chant intérieur exprimé dans ces pages est le mien. C'est celui à travers lequel j'ai retrouvé le chemin de mon corps, de mon cœur et de mon âme, celui à travers lequel j'ai retrouvé la vie.

Je souhaite qu'en y ayant accès, le lecteur ou la lectrice puisse trouver le goût de vivre, de découvrir et de chanter son propre chant.

Pour que l'humanité aille de l'avant, chacun et chacune de nous doit chercher à humaniser la vie. Ce livre se veut mon humble contribution à notre guérison collective.



« Je suis une fille, une femme, une mère dont la vie a été bouleversée, déformée par l'abus. En écrivant *Le chant du papillon*, je voulais parler de la souffrance, mais surtout du chemin parcouru, de l'espoir et de la vie retrouvés. La seule vérité dont je parle est la mienne, celle que j'ai apprise à travers des années de thérapie, de réflexion et de partage avec d'autres survivants de l'inceste. »

Lorraine Rondeau

Par son ton à la fois intime et pudique et par la richesse du parcours de guérison qui y est décrit, *Le chant du papillon* peut rejoindre de nombreuses personnes. Il s'adresse d'abord à ceux et celles qui ont été victimes d'abus sexuels dans leur enfance, mais des personnes ayant connu d'autres sortes d'abus s'y reconnaîtront sûrement.

Ce livre aide les victimes d'inceste à reconnaître leur blessure, à mieux en comprendre les conséquences sur leur vie et à reprendre du pouvoir sur leur existence. Il est également un outil pour ceux qui souhaitent les comprendre et les accompagner dans leur guérison.

En plus de son témoignage présentant le cheminement qui lui a permis de passer de l'obscurité à la lumière, Lorraine Rondeau nous propose ici des exercices de guérison qui peuvent être utilisés pour se réapproprier la démarche présentée dans ce livre.

L'auteure nous invite aussi à une réflexion sur le rôle de la société dans la guérison de l'abus sexuel.



© JULIA MAROIS



Lorraine Rondeau a une formation en sociologie. Après avoir fait de la recherche et de la conception d'émissions éducatives à Télé Québec, elle a travaillé en prévention de la violence dans les relations amoureuses des jeunes pendant près de vingt ans. Elle est coauteure de la *Trousse Premières amours*.



COUVERTURE: NICOLE LAFOND - ILLUSTRATION: © SHUTTERSTOCK, MARKOVKA