

COMMENT SE RÉPARER DE VIOLENCES SEXUELLES ?

■ par le Docteur Violaine Guérin

OUI ON PEUT SE RÉPARER APRÈS AVOIR VÉCU DES AGRESSIONS SEXUELLES.

Oui on peut guérir de cette plaie béante, on n'oubliera pas, mais la plaie aura cicatrisé.

Vivre des violences sexuelles est l'épreuve humaine la plus violente pour un être humain, car elle touche au cœur de l'intimité la plus profonde et réalise le meurtre de l'Âme.

Si un viol est considéré en France comme un crime par la Justice, toutes les agressions sexuelles ne le sont pas, alors que certaines d'entre elles, comme des attouchements, peuvent réaliser exactement les mêmes dégâts.

Les professionnels de santé ont le devoir d'aller diagnostiquer les violences sexuelles vécues par les patients et de les accompagner dans un parcours de guérison.

Certains professionnels n'osent pas aller chercher ce diagnostic :

- par peur d'aggraver la situation,
- par méconnaissance du sujet,
- par manque de savoir-faire thérapeutique,
- pour des raisons personnelles.

Il convient de ne pas avoir peur.

Les violences sexuelles entraînent souvent la mort, en direct ou de façon détournée (suicides, maladies graves ou conduites addictives conduisant à la mort).

Quand les personnes restent en vie, la déflagration que représente une violence sexuelle est souvent telle, que même si la personne semble debout, sa vie se déroule sans elle, elle la subit. Il convient donc de ne pas avoir peur d'aller chercher ces « morts-vivants » pour les remettre dans la vie et de ne pas avoir peur d'un éventuel « passage à l'acte » chez ces patients sans vie.

C'EST POURQUOI IL EST IMPORTANT D'EXPLIQUER À CES PERSONNES QU'ELLES NE DOIVENT LEUR SURVIE QU'À

- **des mécanismes de défense** mis en place qu'il va convenir de comprendre, analyser, regarder avec empathie et travailler pour éliminer tout ceux qui sont dangereux ou inutiles au temps t de la réparation et/ou
- **la rencontre de personnes, de situations ayant éclairé leur chemin** et les ayant ainsi remises en énergie pour continuer d'avancer.

Dans tous les cas, **un travail de réparation est à faire**, plus ou moins important selon l'ampleur des dégâts.

Ce travail est un travail sur mesure, car chaque personne a vécu un ou des traumatismes qui lui sont propres, va exprimer sa douleur de façon différente en fonction de son chemin de vie préalable, du contexte de survenue des violences et de sa structure familiale dans le cadre des incestes.

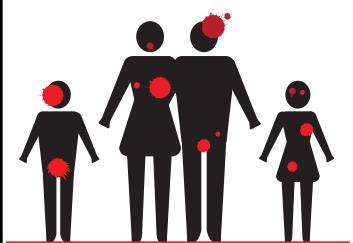
C'est pourquoi **un parcours de réparation** ne peut être que **personnalisé** et c'est aussi pour cela que je **réfute toute classification** consistant à mettre les personnes victimes d'agressions sexuelles dans des cases.

Je réfute également toute interprétation culpabilisant les patients avec des sujets aussi classiques que le complexe d'Œdipe, la complaisance dans le statut de victime, ...

En matière de réparation de violences sexuelles, il convient de faire simple, de penser simple : tous les symptômes, comportements, actes des victimes de telles violences ne sont que des cris de souffrance qui appellent réparation.

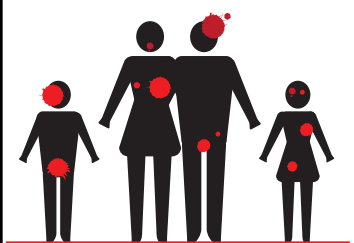
POUR NOUS CONTACTER

www.stopauxviolencessexuelles.com



COMMENT SE RÉPARER

COMMENT SE REPARER DE VIOLENCES SEXUELLES ?



COMMENT SE RÉPARER

Aux thérapeutes de trouver les moyens de la guérison, d'aider les résistances à tomber (en comprenant qu'ancrées à la survie les personnes, elles aient du mal à les abandonner), d'accompagner avec patience et empathie ces personnes laminées.

Il est aussi important de les aider à guérir le plus vite possible.

La chronicisation rend le traitement souvent plus long car, aux dégâts initiaux, s'ajoutent les dégâts collatéraux et une fréquente désocialisation.

Un certain nombre de victimes sont ou ont été agresseurs. Il convient de considérer cet aspect des choses comme un traumatisme supplémentaire pour lequel un protocole de réparation spécifique est dans tous les cas nécessaire, il n'en sera pas question ici, mais il doit être clair que tout agresseur pour lequel un passé de victime aura été soigneusement recherché et confirmé, doit passer par un double protocole de réparation : celui d'une victime et celui d'un agresseur.

UN PROTOCOLE DE SOINS EN TROIS TEMPS :

- 1- **DIAGNOSTIQUER**
- 2- **FAIRE UN ETAT DES LIEUX DES DEGATS EXHAUSTIF ET SANS CONCESSION**
- 3- **REPARER L'INTEGRALITE DES DEGATS**

1- DIAGNOSTIQUER

Trois cas de figure : la personne

- est consciente d'un ou plusieurs traumatismes
- a des doutes sur un ou des traumatismes
- n'est consciente de rien

Si la personne est consciente de son traumatisme, donner l'autorisation de parler est le meilleur moyen de favoriser son émergence à un moment donné. C'est pourquoi poser ouvertement la question « avez-vous vécu dans votre vie des violences physiques, morales ou sexuelles ? » devrait faire partie de l'interrogatoire médical systématique au même titre que les antécédents médicaux personnels ou familiaux.

Un thérapeute qui, alerté par un tableau clinique précis, suspecte des violences sexuelles doit **aider les patients à conscientiser** ce qui s'est passé pour lui/elle. Il peut se faire aider d'autres professionnels ou techniques pour faire remonter un traumatisme toujours inscrit dans le corps.

Il est très important également de **rechercher plusieurs traumatismes**, tellement de tels cas sont fréquents, et s'expliquent par la fragilisation des victimes par le traumatisme initial dans lequel les agresseurs s'engouffrent.

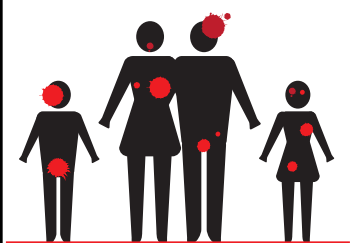
L'anéantissement que réalisent les violences sexuelles ne permet généralement pas aux personnes qui en sont victimes de se présenter à un thérapeute en lui demandant de l'aide. Il convient bien d'aller tendre la main à des personnes aspirées par des sables mouvants. Aux thérapeutes également d'allumer la petite flamme qui va faire que la personne va pouvoir s'investir dans un processus de réparation.

Pour aider à cela, je demande aux patients de lister toutes les choses, situations ou personnes

POUR NOUS CONTACTER

www.stopauxviolencessexuelles.com

COMMENT SE REPARER DE VIOLENCES SEXUELLES ?



COMMENT SE RÉPARER

qui les remettent en énergie, et ce dans le registre de leur cinq sens. Ce bilan va permettre d'appeler régulièrement ces **outils énergétiques** pendant le processus thérapeutique, très consommateur d'énergie pour aller regarder et revivre le traumatisme afin de le guérir, dans un cadre thérapeutique.

Exemple : écouter telle musique, aller faire une promenade en forêt avec mon chien, faire une séance au hammam,...

Dans le même esprit il est important d'identifier toutes les choses, situations ou personnes créatrices de déperdition d'énergie et de les tenir au maximum à distance pendant le processus de réparation.

Il est également important de demander au patient de **lister les mécanismes d'emprise** qui ont été utilisés par son ou ses agresseurs puis de l'éclairer pour qu'il comprenne comment ces mécanismes ont régulièrement croisé son chemin de vie et dans différents compartiments de sa vie (sociale, professionnelle, amoureuse, ...). Savoir les repérer permettra de réaliser de la prévention tout au long du processus thérapeutique.

2-FAIRE UN ETAT DES LIEUX DES DEGATS EXHAUSTIF ET SANS CONCESSION

L'état des lieux doit explorer l'intégralité de la vie du patient et des domaines : sexualité, physique, psychique, mental, social, matériel, professionnel, familial...

Dans les contextes incestueux, l'arbre généalogique est particulièrement intéressant à constituer, en prenant soin de repérer les morts jeunes, les maladies violentes et/ou orientant vers des violences sexuelles, les fausses couches, ...

Il est également très important d'analyser la fratrie quand il y en a une, car il n'est pas rare qu'un frère ou une sœur puisse apporter des recoupements tant utiles sur le plan de la conscientisation que de la preuve.

Je demande aux personnes de réaliser un premier jet « d'état des lieux des dégâts » qui est retravaillé en consultation.

Ecrire est parfois difficile, c'est pourquoi tout support d'expression peut être utilisé : dessin, peinture, musique, ...

Puis je remets un exemple d'état des lieux d'une patiente pour faire comprendre l'étendue du travail attendu.

L'état des lieux des dégâts peut en général alors être finalisé et il va devenir l'**outil capital de la mise en œuvre du plan d'action thérapeutique**.

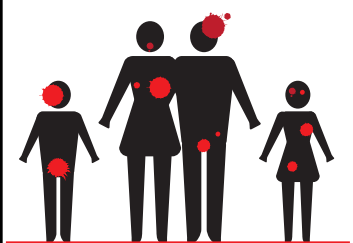
Cet état des lieux permet, pour un patient donné, d'**établir des critères de guérison personnalisés**, étant entendu que des critères communs à tous les patients existent, tel celui du retour à une sexualité épanouie.

Des **questionnaires**, remplis par le thérapeute et par le patient, permettent une **évaluation quantitative ou semi-quantitative des dégâts**.

Des **échelles visuelles analogiques (EVA)** sont intéressantes pour **qualifier le subjectif**.

Remplis à intervalles définis ces outils permettront de mesurer les progrès vers la réparation et les éventuels aspects du travail à renforcer.

COMMENT SE REPARER DE VIOLENCES SEXUELLES ?



COMMENT SE RÉPARER

3-REPARER L'INTEGRALITE DES DEGATS

Se réparer en pleine conscience, voici un point capital.

De nombreuses personnes victimes d'agressions sexuelles sont traitées depuis des années par des psychotropes. Si ces médicaments sont utiles dans certaines situations, nombre de prescriptions sont reconduites en raison de l'absence de protocole de soins de réparation. Il est important que cette « solution de facilité » empêche souvent les patients de revenir vers leurs ressentis profonds, et donc d'identifier les symptômes qu'il faudrait justement aller travailler pour les guérir.

Qui plus est, ces camisolles chimiques ont souvent pour effet secondaire de perturber la pensée et de modifier la qualité du sommeil, deux éléments clés dont le patient a besoin pour mener à bien le processus de réparation.

Il est indispensable qu'un dialogue constructif s'établisse avec les médecins qui ont mis en place ce type de traitement pour pouvoir envisager la diminution des doses de ces médicaments au fur et à mesure du processus de réparation ; la possibilité d'arrêt de tout traitement constituera par ailleurs un excellent critère de guérison.

L'état des lieux des dégâts aura permis de mettre en évidence le POLYTRAUMATISME secondaire aux violences et la pathologie CHRONIQUE qu'elles ont en général entraînée.

C'est pourquoi **le protocole de REPARATION devra faire appel à plusieurs intervenants, une équipe multidisciplinaire, compétente et formée en matière de violences sexuelles** et si possible rompue au travail en commun.

Cela veut dire que les thérapeutes de telles équipes acceptent de ne pas être le seul référent thérapeutique d'un patient, ce qui demande humilité et confiance en les autres thérapeutes, mais aussi un savoir-faire particulier car l'élargissement du cadre thérapeutique permet parfois aux patients des échappatoires en rapport avec leurs résistances, qu'une équipe rompue au sujet doit savoir utilement prendre en compte et utiliser.

Il n'est pas rare que cinq à dix personnes puissent accompagner un patient dans un protocole de soins : médecins, psychothérapeutes, thérapeutes psychocorporels, kinésithérapeutes, spécialistes de la famille, coach professionnel... **car tous les secteurs de la vie sont à réparer.**

La réparation du corps est essentielle. C'est parce qu'elle est souvent oubliée que les personnes qui ont passé des années en psychanalyse ou thérapie uniquement verbale ne sont toujours pas guéries.

La réparation utilise les cinq sens et passe aussi par la vérification de la réparation des cinq sens.

Le cas des incestes est très complexe à gérer et nécessite souvent une équipe renforcée.

En fonction du stade et des besoins de la réparation, des intervenants complémentaires peuvent être nécessaires au processus de réparation : plainte à déposer, mesures de protection, ...

Il est fondamental de comprendre que les agressions sexuelles réalisent une explosion de l'être et que l'esprit du travail du parcours de réparation va être de **remettre les personnes dans leur unité :**

« recoller les morceaux »,

rompre « les mécanismes de dissociation »,

conscientiser le « Je ».

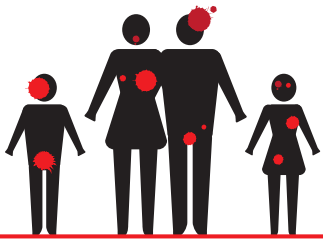
C'est à ce seul prix que l'autre critère de guérison fondamental qu'est la confiance en soi pourra être retrouvé.

Dans ce parcours de guérison, il est souvent important de rassurer un père/une mère par rapport à ses propres enfants et d'être vigilant à avoir précisé les justes limites.

POUR NOUS CONTACTER

www.stopauxviolencessexuelles.com

COMMENT SE REPARER DE VIOLENCES SEXUELLES ?



COMMENT SE RÉPARER

Un protocole de soins doit être créatif pour s'adapter aux besoins de chaque personne et aider à alléger le travail de réparation. Par exemple, des ateliers d'art-thérapie peuvent être très utiles pour dynamiser la réparation, nous utilisons le sport et l'escrime en particulier, pour effectuer des transferts très intéressants, entre autre entre corps et esprit.

Le protocole de soins doit être expliqué et l'accent doit être mis sur le fait que la guérison sera au bout du chemin, montrer la lumière est essentiel pendant tout le parcours de réparation.

Retrouver l'estime de soi est aussi capitale, c'est pourquoi faire préciser aux patients les choses qu'ils aiment est essentiel et leur donner l'autorisation de les mettre en œuvre, capitale. C'est la séquence « Parce que je le vaux bien » à mettre par exemple en œuvre entre deux consultations.

Petit à petit la personne chemine, se renforce, déculpabilise, se remet en énergie ; il convient de bien souligner les progrès et les acquis et d'expliquer en toute transparence ce qui se passe, ce qui se joue.

Il faut rassurer sur le fait que les acquis (exemple : je me fais respecter au travail) demandent de la vigilance et de l'énergie au début, mais qu'avec le temps ils deviennent naturels.

Le parcours de réparation s'arrête quand les critères de guérison sont atteints. La personne est alors en vie, bien dans sa vie. Elle a souvent revisité son projet de vie, changé de situation professionnelle, retrouvé une sérénité et la joie de vivre.

POUR CONCLURE

Décider de soutenir un patient dans un parcours de réparation de violences sexuelles est un engagement intense pour un thérapeute, facilité par un travail d'équipe. Il demande de l'énergie car les victimes de violences sont en situation critique comparable à une noyade, un enlèvement, dont il y a urgence à les sortir.

Il est également urgent que l'Etat prenne la mesure de l'ampleur de ce type de violences afin de prendre en charge sur le plan financier les protocoles de soins des patients qui seront moins coûteux, à terme, que les pathologies à retardement qui ne manqueront jamais de surgir et donne les moyens à des réseaux de soins spécifiques de voir le jour.