06.01.2020

Le SILENCE

Pourquoi les personnes victimes de violences sexuelles ne parlent-elles pas?

Wissam El-Hage

Centre Régional de Psychotraumatologie CVL, CN2R
CIC 1415, Inserm, CHRU de Tours
UMR 1253, iBrain, Inserm, Université de Tours

LES DIFFICULTÉS DES VICTIMES DE VIOLS

Raisons évidentes

Parce que les victimes sont **terrorisées**

Parce qu'on ne les croit pas

Parce qu'une large majorité des plaintes sont classées sans suite

Parce qu'elles sont souvent mal accueillies au commissariat

Parce qu'une petite minorité d'accusés terminent devant une cour d'assises

SILENCE

20% des femmes victimes de violences physiques dans leur famille

33% des victimes de violences sexuelles

En parlent à la **POLICE** !?

12% des victimes de violences physiques

8% des victimes de violences sexuelles

À qui parlent-elles !?

42% proche / ami

19% professionnel

Institut National de la Statistique et des Etudes Économiques (Insee) 2007

J'ai été violée !

La première personne à qui j'en ai parlé ne m'a pas cru ! Pire, il a dit que c'était de ma faute… Pire encore, lui aussi m'a violé !

J'étais sidérée ! Mon esprit a quitté mon corps sans défense !
J'ai repoussé ces fragments d'horreur de ma mémoire dans un déni total !

Je n'en ai plus parlé !

Jusqu'à ce que mon corps exprime des douleurs intenses et inexpliquées !

Laura Fischer https://www.youtube.com/watch?v=_-Q8uFzyc0s

Quels sont les facteurs du SILENCE des victimes ?

Violences sexuelles, Traumas pas comme les autres

PAS DE SILENCE si on subit un accident, une catastrophe naturelle, un événement de guerre, un deuil inattendu !

Mais, **SILENCE** quand on subit une violence d'autrui !

Que ressentent les victimes après un événement traumatique !?

Un constat… Incontestable ! ???

Colère

PEUR

Dégoût

ÉMOTIONS !

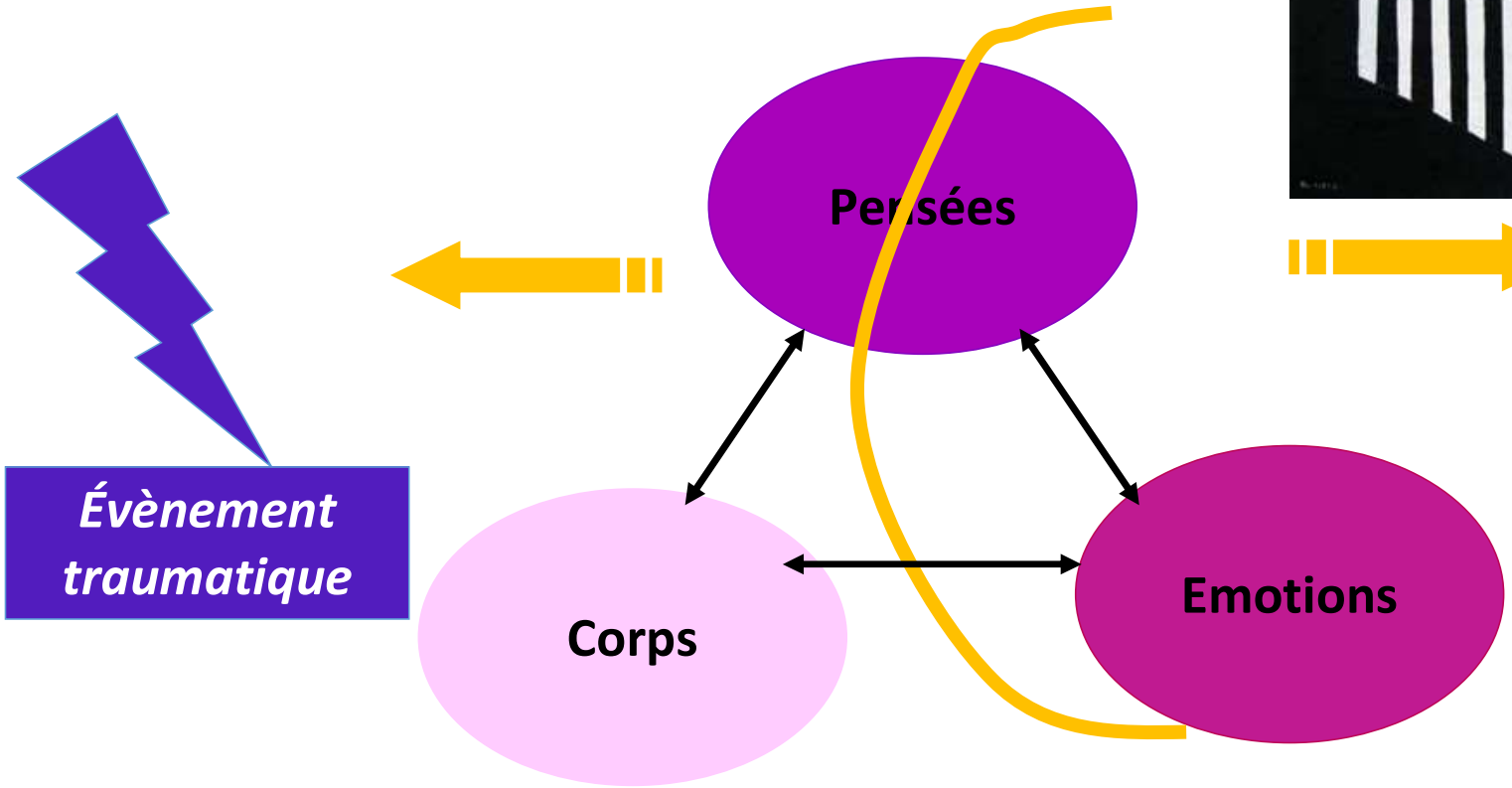
Culpabilité

HONTE

Salissure

Défaite

Sidération



27 FÉV.
2018
Brut.
RESERVED
RESERVED
et aujourd'hui encore
je garde cette peur.

Facteurs du SILENCE des victimes ?

Trauma

Honte

Sidération

Proximité à l'agresseur

Mythe de l'oubli

Culpabilité

Regard de la société

Manque de ressources

J’ai honte !

Honte & Culpabilité

- **Honte** est une émotion qui survient quand on s'évalue ou quand on se juge d'une façon négative !
  - Par exemple, on ressent de la honte quand on se voit comme faible, sans intérêt, mauvais, ou inutile

- **Culpabilité** survient quand on évalue un comportement ou une action comme négative
  - Par exemple, si vous empruntez de l'argent à quelqu'un et que vous n'arrivez pas à le rembourser, vous pouvez ressentir de la culpabilité car vous avez fait quelque chose que vous percevez comme injuste ou inapproprié

Culpabilité

- Peut motiver à réparer, à s’excuser, ou à corriger son comportement
- Réparer allège la culpabilité et permet de se sentir positif par rapport à soi
- Dans ce sens, la culpabilité est une émotion utile

Honte

- Rarement utile
- Accroît l’auto-punition (se faire du mal délibérément)
- S’auto-entretient ! La honte n’allège pas la honte au long cours, mais l’accroît

Honte & trouble post-traumatique

- Honte augmente le **risque de développer un TSPT**
  - Par exemple, la honte a été trouvée associée à la sévérité du TSPT chez les vétérans de guerre qui ont été prisonniers de guerre
  - Par exemple, la honte a été trouvée associée à la sévérité du TSPT chez les femmes victimes de violences interpersonnelles

- Ces études ont montré un lien plus fort entre honte et TSPT, qu'entre culpabilité et TSPT

Honte & autres troubles

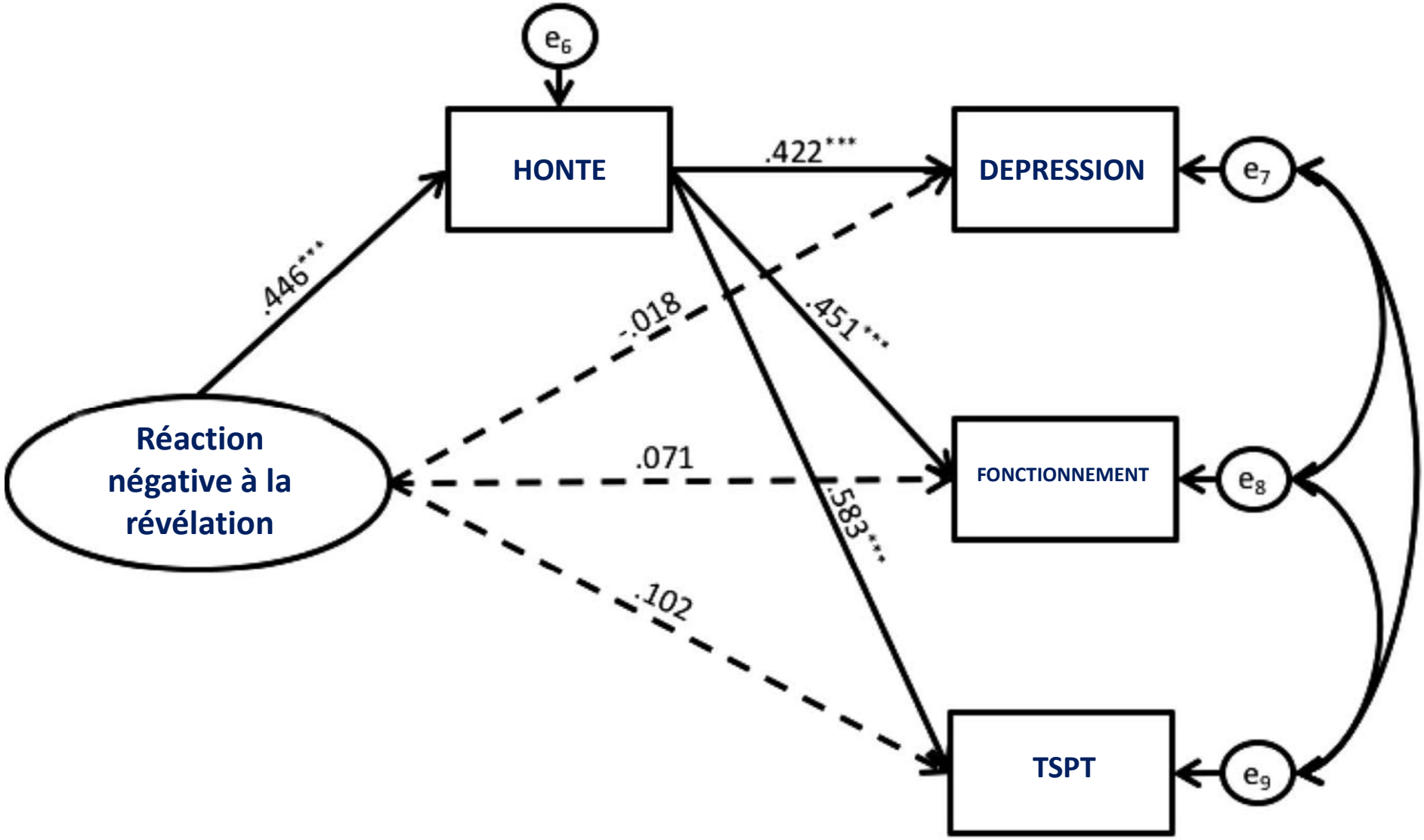
- Expérience de honte suite à un événement peut entraîner des **stratégies inadaptées de coping**, comme le recours à l'usage d'alcool, l'évitement pathologique, ou des comportements d'autodestruction

- Le sujet expérimentant la honte va avoir du mal à bien gérer ses émotions liées au traumatisme, ce qui va induire ou aggraver les symptômes de stress post-traumatique, c.-à-d. plus d'évitement, d'isolement, etc.

Honte & silence

- Étant donné que l’expérience de **honte** peut être associée à des **jugements de fragilité ou de valeur**, les victimes ressentent encore plus de stigmatisation d’avoir vécu l’événement traumatique

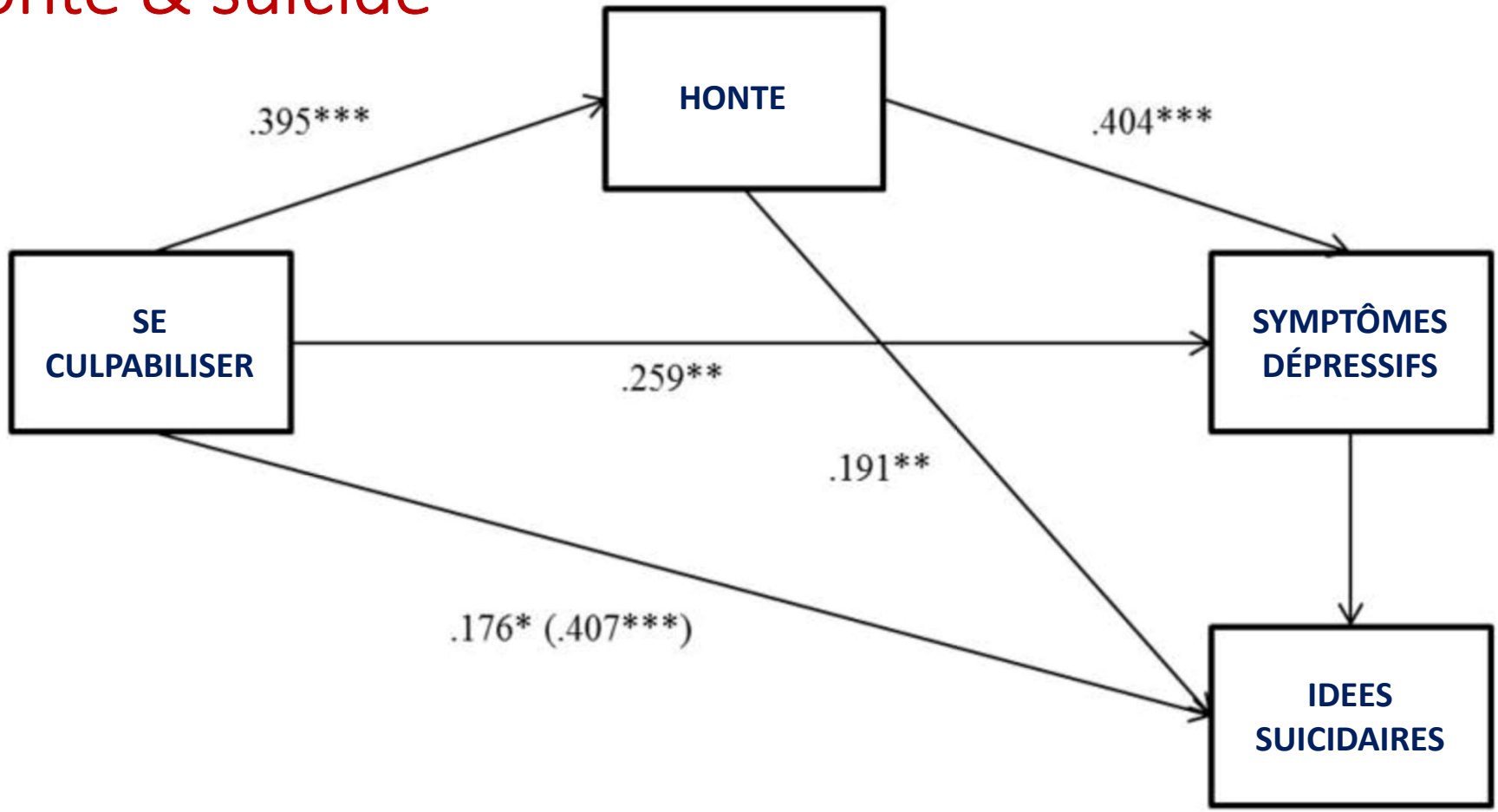
- Ce ressenti de **stigmatisation** va empêcher la personne victime d'aller demander des soins appropriés et va l’empêcher d’en parler



En cas de réaction inadaptée face à une victime qui parle !

DeCou et al. Psychol Trauma 2016

Honte & suicide



Alix et al. PTSD and suicidal ideation among sexually abused adolescent girls: the mediating role of shame. J Child Sex Abus 2017

Réduire le ressenti de honte !

Faire avec la honte !

- HONTE = émotion **difficile à affronter** et **à faire avec** !

- Quand vous ressentez de la honte, il faut réaliser une **ACTION CONTRAIRE**, c'est-à-dire de faire quelque chose pour contrer cette émotion de honte

  - Par exemple, si la honte induit chez vous le besoin de vous faire du mal, un comportement autodestructeur, à ce moment il faut faire quelque chose pour plutôt prendre soin de soi-même!

  - Avoir recours à des stratégies auto-apaisantes et d'auto-compassion

Faire avec la honte !

- HONTE = émotion **difficile à affronter** et **à faire avec** !

- Une autre stratégie est celle de la **DISTRACTION**, c'est-à-dire faire toute chose qui peut distraire l'attention focalisée sur l'émotion négative forte

  - Se focaliser sur une émotion négative peut l'entretenir ou l'aggraver

  - Se distraire temporairement peut permettre de donner du temps à l'émotion pour décroître, moins intense et plus facilement gérable

Peur de ne pas être crue !

- Es-tu sûre ?
- Non ce n’est pas possible !
- Comment prouver !?
- Non préparation à ce type de situations !
  - Au mieux on dit aux enfants: s’il t’arrive quelque chose tu **PEUX en parler!**
  - Le message doit être: s’il t’arrive quelque chose tu **DOIS en parler!**

PARTICIPATIF

EXPRESS YOURSELF

"Battue par ma nounou, j'avais peur de ne pas être crue"

Article édité et mis en une par la rédaction

Propos recueillis par Emilie Tôn,
publié le 12/12/2016 à 16:46

L’oubli !

L’amnésie dissociative

- *Le fait d’oublier un événement qui contient une forte charge négative*
- *Souffrance produit un fort impact et dans le but de nous protéger*
- *Localisée, continue, généralisée, sélective, ou systématisée*

L’oubli comme injonction sociale

X

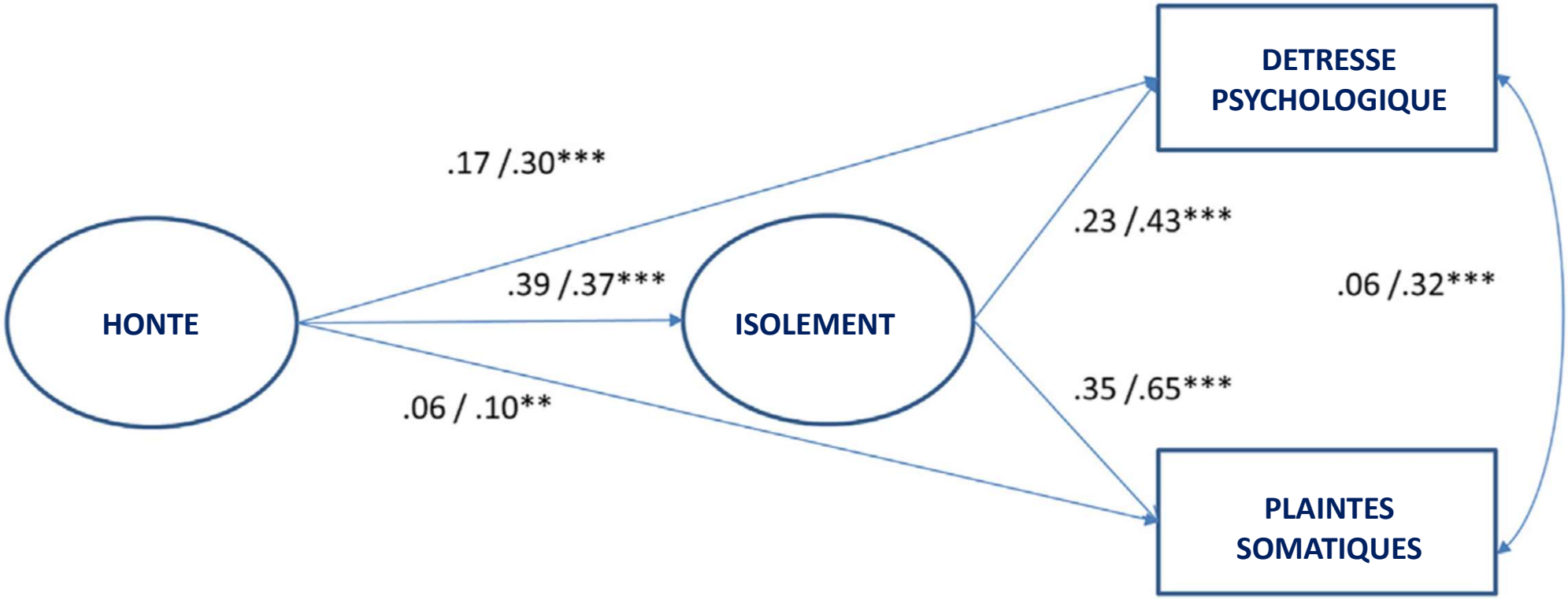
Proximité à l’agresseur !

- Comment dénoncer une personne ayant autorité ?
- Amour du proche ?
- Culpabilisation de l’agresseur !
- Menaces de l’agresseur !
- …

Degas Le viol 1834-1917

Isolement

- Comment parler de l'intime ?
- *Comment parler d'un trauma qui attaque l'estime de soi, produit de l'anxiété, et de l'hostilité*
- *Culture sociétal de la faute !*



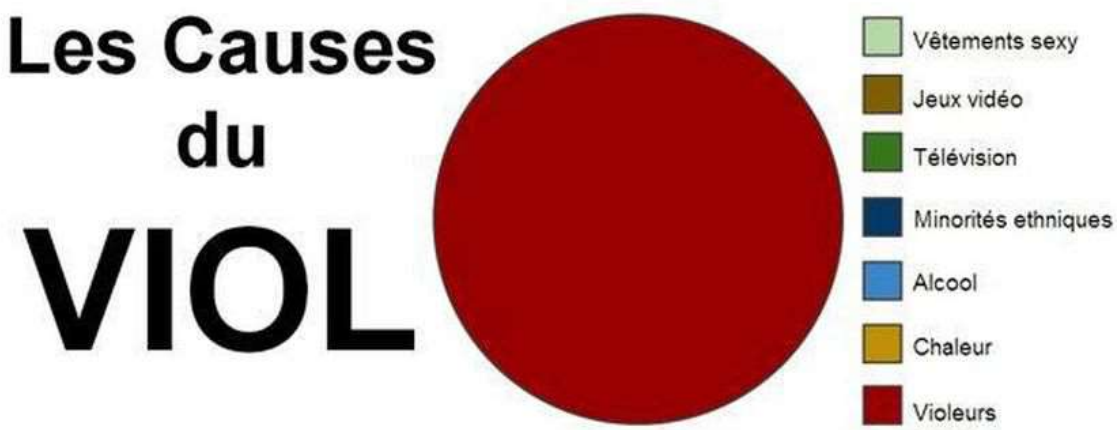
N = 505 adolescents et jeunes adultes (21 ans)

Thoresen et al. Sco Sci Med 2018

Responsabilité sociétale !

- **Stigmatisation!? Culture du viol ?**
- 27% des français interrogés pensent que l'auteur d'un viol est moins responsable si la victime était habillée de manière sexy

#ThisIsNotConsent



Freins pour en parler à la Police !

Table 2. Percent Endorsement of Each Barrier to Police Reporting by Rape Tactic (DAFR/IR vs FR) and for the Total Sample of 441 Women Who Did Not Report the Rape to Police

Reasons for Not Reporting	DAFR/IR (n = 119)	FR (n = 376)	Total Sample
1. Did not want your family to know	54% (n = 63)	62% (n = 231)	59% (n = 261)
2. Did not want other people to know	57% (n = 67)	61% (n = 221)	57% (n = 253)
3. Lack of proof that the incident happened	64% (n = 73)	53% (n = 193)	51% (n = 225)
4. Fear of being treated badly by police, lawyers, or other parts of the justice system	39% (n = 46)	46% (n = 166)	43% (n = 188)
5. Not clear it was a crime or that harm was intended	87% (n = 73)	49% (n = 177)	51% (n =226)
6. Did not know how to report	36% (n = 42)	48% (n = 176)	44% (n = 194)
7. Afraid of reprisal by that person or others	56% (n = 66)	73% (n = 273)	68% (n = 300)
8. Did not think it was serious enough to report	63% (n = 74)	38% (n = 137)	42% (n = 186)

Note: Frequencies for last column (Total Sample) do not add up to 100 because cases were nonmutually exclusive.

Cohn et al. J Interp Violence 2012

HONTE
CULPABILITE
SIDERATION
DISSOCIATION
ENVIE D'OUBLIER
ETRE CRUE
PROXIMITE
FAUTE
ISOLEMENT
RESSOURCES
INDICIBLE
SILENCE

AGIR : En tant que proche …

- Ne pas banaliser, brusquer, ne pas hâter la victime
- Laisser parler de l'événement autant de fois qu’elle le souhaite
- Encourager l’expression des émotions / sentiments librement
- Ne pas essayer de rationnaliser ou contrer les émotions exprimées
- Il est aussi déconseillé de forcer à parler du trauma
- Encourager à un suivi spécialisé

BRISEZ LE SILENCE !

Merci de votre attention