



UNIL | Université de Lausanne

Unicentre

CH-1015 Lausanne

<http://serval.unil.ch>

Year : 2011

FACE A L'INSOUTENABLE. VIVRE ET SE CONSTRUIRE AVEC DES SOUVENIRS D'ABUS SEXUELS

Cuttelod Thérèse

Cuttelod Thérèse, 2011, FACE A L'INSOUTENABLE. VIVRE ET SE CONSTRUIRE AVEC DES
SOUVENIRS D'ABUS SEXUELS

Originally published at : Thesis, University of Lausanne

Posted at the University of Lausanne Open Archive.
<http://serval.unil.ch>

Droits d'auteur

L'Université de Lausanne attire expressément l'attention des utilisateurs sur le fait que tous les documents publiés dans l'Archive SERVAL sont protégés par le droit d'auteur, conformément à la loi fédérale sur le droit d'auteur et les droits voisins (LDA). A ce titre, il est indispensable d'obtenir le consentement préalable de l'auteur et/ou de l'éditeur avant toute utilisation d'une oeuvre ou d'une partie d'une oeuvre ne relevant pas d'une utilisation à des fins personnelles au sens de la LDA (art. 19, al. 1 lettre a). A défaut, tout contrevenant s'expose aux sanctions prévues par cette loi. Nous déclinons toute responsabilité en la matière.

Copyright

The University of Lausanne expressly draws the attention of users to the fact that all documents published in the SERVAL Archive are protected by copyright in accordance with federal law on copyright and similar rights (LDA). Accordingly it is indispensable to obtain prior consent from the author and/or publisher before any use of a work or part of a work for purposes other than personal use within the meaning of LDA (art. 19, para. 1 letter a). Failure to do so will expose offenders to the sanctions laid down by this law. We accept no liability in this respect.

Faculté des Sciences Sociales et Politiques
Institut de Psychologie

**FACE A L'INSOUTENABLE.
VIVRE ET SE CONSTRUIRE AVEC DES
SOUVENIRS D'ABUS SEXUELS**

THESE DE DOCTORAT

présentée à la

Faculté des sciences sociales et politiques
de l'Université de Lausanne

pour l'obtention du grade de
Docteur en psychologie

par

Thérèse Cuttelod

Directeur de thèse :
Prof. Rémy Droz

Faculté des Sciences Sociales et Politiques
Institut de Psychologie

**FACE A L'INSOUTENABLE.
VIVRE ET SE CONSTRUIRE AVEC DES
SOUVENIRS D'ABUS SEXUELS**

THESE DE DOCTORAT

présentée à la

Faculté des sciences sociales et politiques
de l'Université de Lausanne

pour l'obtention du grade de
Docteur en psychologie

par

Thérèse Cuttelod

Directeur de thèse :
Prof. Rémy Droz



UNIL | Université de Lausanne

Faculté des sciences
sociales et politiques

IMPRIMATUR

Le Conseil de la Faculté des sciences sociales et politiques de l'Université de Lausanne, sur proposition d'un jury formé des professeurs

- Rémy DROZ, directeur de thèse, professeur de l'Université de Lausanne
- Onno VAN DER HART, Professeur à la Utrecht University, NL
- Pascal ROMAN, professeur à l'Université de Lausanne
- René KNÜSEL, professeur à l'Université de Lausanne

autorise, sans se prononcer sur les opinions du candidat, l'impression de la thèse de Madame Thérèse CUTTELOD, intitulée :

**« Face à l'insoutenable. Vivre et se construire avec des souvenirs
d'abus sexuels » .**

Lausanne, le 27 juin 2011

Le Doyen de la Faculté



Professeur
René Knüsel

ABSTRACT

L'objectif de cette recherche est d'explorer l'impact des abus sexuels tel que perçu par des personnes adultes ayant été victimes dans leur enfance. Une attention particulière est portée sur l'évolution de cette perception. A cette fin, deux groupes de personnes ont été sollicités : des patients suivis en thérapie de groupe dans un centre spécialisé et des personnes ayant terminé une thérapie centrée sur les abus sexuels depuis au moins cinq ans.

Des entretiens semi-structurés ont été menés tous les six mois pendant deux ans avec six femmes en thérapie, ainsi qu'avec trois femmes et un homme ayant terminé leur travail thérapeutique à ce sujet.

L'analyse qualitative, inspirée de l'IPA, a révélé huit thèmes. A la recherche de la normalité, Vie intime et sexualité, et Du secret à la reconnaissance sont trois des problématiques majeures présentées par les femmes aux premiers entretiens. L'analyse révèle l'évolution de ces thèmes au cours des deux ans et les « témoins de l'après-thérapie » donnent des pistes quant aux suites possibles. Les participants témoignent également de leurs diverses Démarches thérapeutiques. Question de survie est un thème faisant trait à la dissociation structurelle de la personnalité telle qu'elle apparaît dans le discours des participants et telle qu'ils la décrivent. De la réviviscence au souvenir, Attribution de sens et Vivre après amènent chacun des aspects spécifiques liés à la résilience et ultimement à l'épanouissement.

Ces résultats font ressortir des thématiques qui se révèlent être particulièrement difficiles pour ces personnes ayant été abusées sexuellement dans leur enfance, tout en soulignant l'évolution possible au fil du temps et à l'aide des thérapies. Ils révèlent également les manières dont le traumatisme est peu à peu intégré par les participants dans leur histoire de vie.

This study's aim is to explore how survivors perceive the impact on their adult life of child sexual abuse and how it changes over time. To this effect, two groups of people were solicited: patients involved in group therapy in a specialised treatment centre and people who had finished therapy focused on the trauma caused by the abuse at least five years prior to this study.

Semi-structured interviews were conducted at 6-month intervals over two years with six women in therapy. Three women and one man who had finished therapy accepted to share their experience.

Qualitative analysis inspired by IPA revealed eight themes. Searching for normality, Tuning feelings with sexual life, and From secrecy to acknowledgment are three of the main issues presented by the women at the initial interviews. The analysis reveals how these themes evolve over the two years, while the participants who have finished their therapy give insights of possible futures. Participants also reflected on their various Therapeutical experiences. A matter of survival relates to structural dissociation of the personality as it appears in the participants' discourse and as they describe it. Placing the memory in the past, Making meaning, and And life goes on each bring out specific aspects linked to resiliency and finally to thriving.

These results highlight the issues that are particularly difficult in dealing with the aftermaths of child sexual abuse and underline their possible transformation with time and therapy. They also reveal the ways in which the trauma is gradually integrated by the participants into their life-history.

REMERCIEMENTS

En tout premier, je tiens à remercier les personnes ayant accepté de participer à cette recherche. Sans elles, cette thèse n'aurait pas été possible. Je tiens à souligner le courage dont elles ont fait preuve pour accepter d'aborder ce sujet si douloureux à chaque entretien et la confiance qu'elles m'ont accordée en révélant leur vie intérieure sans savoir ce que j'allais faire de leur propos. J'espère que ce document leur fera honneur.

Merci également au Professeur Rémy Droz, qui a cru en moi et a accepté de me soutenir dans cette aventure, bien qu'il ait été sur le point de prendre sa retraite bien méritée.

Merci à Carol Gachet qui a été derrière moi depuis le début mon travail et qui m'a permis d'entrer en contact avec des personnes victimes d'abus sexuels dans leur enfance.

Merci au CTAS qui m'a offert la possibilité de recueillir les témoignages de personnes en thérapie dans leur Association.

Merci à Isabelle Choudin, Floriane Fonjallaz et à mon père qui ont relu les textes à la recherche de mes nombreuses fautes d'orthographe et de mes tournures de phrases parfois obscures...

Finalement, je tiens à remercier mon mari qui a supporté mes longues discussions sur les thèmes les plus difficiles et qui m'a encouragée à poursuivre dans les moments où la motivation flanchait.

TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION	xv
--------------	----

Partie I: Les prémices

Chapitre 1 : Problématique	4
<i>Le contexte</i>	4
<i>Les abus sexuels : définition et prévalence</i>	8
<i>Conséquences négatives à long terme</i>	10
<i>Modèles explicatifs de l'impact des abus sexuels dans l'enfance</i>	12
<i>Etudes qualitatives</i>	19
<i>Conclusion</i>	21
Chapitre 2 : Démarches	24
<i>Analyses</i>	32
Chapitre 3 : Témoins et Témoignages	36
<i>Participants en thérapie:</i>	36
Marie	38
Nadia	38
Anne	39
Emilie	40
Ariane	40
Charlotte	41
<i>Témoins de « l'après-thérapie »</i>	42
Lorédane	43
Barbara	44
Hermine	45
Mathieu	46
<i>Caractéristiques des agresseurs et des actes</i>	47
<i>Fonctionnement familial</i>	49

Partie II: De la destruction à la reconstruction

Chapitre 4 : A la recherche de la normalité	56
<i>Témoignages des participants en thérapie</i>	56
Nadia	57
Emilie	62
Anne	68
Marie	73
Ariane	76
Charlotte	83
<i>Synthèse</i>	87
<i>Témoignages de « l'après-thérapie »</i>	92
Hermine	92
Barbara	93
Mathieu	94
Lorédane	94
<i>Conclusion</i>	95
Chapitre 5 : Vie intime et sexualité	98
<i>Témoignages des participantes en thérapie</i>	101
Emilie	101
Nadia	107
Anne	112
Charlotte	113
Ariane	116
Marie	117
<i>Synthèse et discussion</i>	119
Relations amoureuses et/ou sexuelles	120
Relations intimes et difficultés sexuelles	130
L'orientation sexuelle	140
<i>Témoins de « l'après-thérapie »</i>	141
Hermine	141
Barbara	143
Lorédane	144
Mathieu	145
<i>Synthèse</i>	146
<i>Conclusion</i>	148

Chapitre 6 : Du secret à la reconnaissance	150
<i>Participant·es en thérapie</i>	151
Emilie	151
Anne	159
Marie	163
Charlotte	167
Ariane	170
Nadia	173
<i>Témoins de « l'après-thérapie »</i>	177
Hermine	177
Barbara	179
Loredane	181
Mathieu	183
<i>Synthèse</i>	185
Chapitre 7 : Démarches thérapeutiques	190
<i>Témoignages des participants en thérapie - Thérapies individuelles</i>	190
Marie	190
Nadia	193
Emilie	196
Charlotte	199
Ariane	200
Anne	204
<i>Synthèse</i>	205
<i>Témoignages des participants en thérapie - Groupes de parole</i>	206
Marie	206
Nadia	209
Emilie	210
Charlotte	213
Ariane	213
Anne	214
<i>Synthèse</i>	216
<i>Témoins de « l'après-thérapie »</i>	218
Hermine	218
Barbara	219
Lorédane	220
Mathieu	221
<i>Synthèse</i>	224
<i>Conclusion</i>	225

Partie III: Question de survie

<i>Témoignages des participants en thérapie</i>	232
Ariane	232
Charlotte	246
Anne	252
Emilie	255
Nadia	261
Marie	273
<i>Témoins de « l'après-thérapie »</i>	276
Barbara	276
Hermine	279
Lorédane	281
Mathieu	285
<i>Synthèse</i>	285

Partie IV: De la résilience à l'épanouissement

Chapitre 9 : Résiliences	300
<i>La résilience</i>	300
<i>La résilience face aux abus sexuels</i>	313
<i>Témoignages</i>	315
Chapitre 10 : De la reviviscence au souvenir	318
Charlotte	319
Marie	322
Emilie	326
Anne	331
Nadia	335
Ariane	340
<i>Synthèse</i>	343
Chapitre 11 : Attribution de sens	348
Marie	349
Emilie	352
Anne	353
Nadia	356
Charlotte	359
Ariane	360

<i>Le choix du métier</i>	362
<i>Synthèse</i>	365
Chapitre 12 : Vivre après	372
Hermine	373
Barbara	377
Mathieu	380
Lorédane	382
<i>Synthèse et discussion</i>	385
Partie V	
Discussion	396
<i>L'impact des souvenirs d'abus sexuels sur une vie</i>	399
<i>Dissociation et thèmes spécifiques</i>	405
<i>Limites de la recherche et perspectives futures</i>	407
Conclusion	410
Bibliographie	418
Index Thématique	440
Index des Auteurs	448
Annexes	454
<i>Annexe 1. Lettre d'invitation à participer à la recherche</i>	455
<i>Annexe 2. Formulaire de consentement</i>	456
<i>Annexe 3. Lettre de consentement pour le 2ème entretien et suivants</i>	457
<i>Annexe 4. Lettre d'accompagnement à la retranscription</i>	458
<i>Annexe 5. Canevas du premier entretien</i>	459
<i>Annexe 6 : Extrait du premier entretien avec Barbara, illustrant la phase 1 de l'analyse</i>	461
<i>Annexe 7 : Extraits de la phase 2 de l'analyse</i>	462
<i>Annexe 8 : 1ère grille d'analyse des entretiens des témoins de « l'après-thérapie »</i>	464

INTRODUCTION

Après avoir été ignorés puis redécouverts à plusieurs reprises au cours des siècles passés, les abus sexuels pendant l'enfance font l'objet de nombreuses recherches depuis le dernier quart du vingtième siècle (Olafson, Corwin, & Summit, 1993 in Meekums, 1999). Néanmoins, les études qualitatives interrogeant des adultes victimes dans leur enfance afin de mieux saisir l'impact de cette forme de maltraitance sur une vie humaine demeurent peu nombreuses. J'ai ainsi choisi d'aller à la rencontre de personnes sexuellement abusées dans leur enfance afin de tenter de comprendre la signification et le rôle que prennent ces expériences traumatiques dans leur vie d'adulte. Cette recherche a ainsi été pensée pour donner voix à des personnes ayant des souvenirs d'abus sexuels dans leur enfance, en leur laissant une grande liberté d'élocution, dans le choix des sujets abordés et en tentant, tout au long de l'analyse, de rester au plus près de leurs dires.

Cette volonté est issue d'une réflexion faite en parcourant la littérature récente sur la nature des souvenirs d'abus sexuels, et plus particulièrement, sur ceux qui resurgissent après de nombreuses années. Quelques mots seront dits à ce sujet ultérieurement, mais ce qui m'avait frappée lors de cette lecture était la forme que prenaient les investigations tentant de cerner le phénomène. Il s'agissait (et cette question est d'ailleurs toujours d'actualité) de déterminer s'il est possible que des souvenirs traumatiques oubliés refassent apparition plus tard et de comprendre les mécanismes sous-jacents.

Une partie des recherches sont expérimentales, faites, pour des raisons éthiques, sur des participants en utilisant des souvenirs non-traumatiques et en étudiant la mémoire sur des durées relativement courtes (Heaps & Nash, 2001; Loftus, 2001; Mazzoni, Loftus & Kirsch, 2001; McNally, 2003; S. M. Smith et al., 2003). Les liens avec les souvenirs d'abus sexuels dans l'enfance chez des adultes sont ainsi assez ténus et sources de critiques et controverses.

D'autres recherches se basent sur des questionnaires pour interroger des populations spécifiques (Elliott, 1997; Epstein & Bottoms, 1998; Feldman-Summers & Pope, 1994;

Russell, 1986; Spatz Widom & Morris, 1997; Wilsnack et al., 2002). Ici, la formulation des questions et des réponses offertes à choix, est déterminante pour les résultats. Ceci m'est apparu de manière flagrante à travers ma lecture dans laquelle je découvrais des résultats très divergeants tant sur la fréquence que la définition du phénomène. Ces différences pouvant être notamment attribuées aux choix des questions proposées par les chercheurs. Ainsi, dans l'étude menée par Epstein & Bottoms (1998), 30% des personnes ayant subi un abus sexuel répondent affirmativement à la question « Y a-t-il eu une époque dans votre vie pendant laquelle vous ne pouviez pas vous rappeler de cet événement traumatisant ? » Mais comment comprendre cette affirmation ? S'agit-il d'un oubli total et « naïf », pendant lequel la personne n'a aucun soupçon de l'existence d'un tel drame dans son enfance ou au contraire d'une période où, bien que n'ayant aucun souvenir précis, l'individu pressent qu'il s'est passé quelque chose ? De même, comment s'explique-t-elle cet oubli ? En tant qu'oubli somme toute banal, comme on peut l'avoir pour d'autres événements de l'enfance, ou plutôt en tant que refus volontaire d'y penser pour ne pas être envahi par les émotions ou encore comme « défaillance » de la mémoire ? Ou aurait-elle une toute autre explication que celles mises en avant par les professionnels de ce sujet ? Les réponses à ces questions sont particulièrement importantes pour les psychologues puisqu'elles font allusions à des mécanismes cognitifs fort différents, impliquant ou non un certain degré de souffrance et donnant des indications différentes quant à la nécessité de traitement thérapeutique.

Une autre thématique à l'origine de ce travail se trouve dans la littérature discutant les réactions positives suite à un événement traumatisant (Bouvier, 2003 ; Cyrulnik, 1999 ; 2001, 2004; Dufour, Nadeau, & Bertrand, 2000; Linley & Joseph, 2004). Ici encore, la majorité des recherches se base sur des enquêtes à large échelle (Frazier, Conlon, & Glaser, 2001; Messman-Moore & Brown, 2004 ; Perkins & Jones, 2004 ; Roberts, O'Connor, Dunn, & Golding, 2004) mais un nombre non négligeable de chercheurs optent pour une approche qualitative, à travers des interviews à questions ouvertes (McMillen, Zuravin, & Rideout, 1995; Millar & Stermac, 2000 ; Perrott, Morris, Martin, & Romans, 1998 ; Winkler, 1994). Le concept de résilience issu de ces travaux m'a ainsi interpellée. De quoi s'agit-il réellement et comment s'exprime-t-il chez des personnes ayant des souvenirs d'abus sexuels ? Je m'attendais à trouver des conséquences négatives à de tels souvenirs, mais qu'est-ce que des personnes concernées pourraient identifier comme aidant, comme source d'espoir ?

Ces deux questionnements ont été à la base de la mise en place de cette recherche. En effet, l'objectif visait à se plonger dans l'être-au-monde de personnes aux prises avec des

souvenirs d'événements aussi violents, afin de voir si les éléments qui ressortent correspondent à ce qui se trouve dans la littérature scientifique et si des nouveaux aspects apparaissent. L'approche choisie ne permet pas de tirer de grandes généralités. Néanmoins, certaines tendances se dégagent qui pourront servir, je l'espère, autant de tremplin pour des recherches futures à plus grande échelle, que comme point de départ pour l'exploration par des thérapeutes du monde intérieur de leurs patients.

Finalement, en tant que chercheuse et psychologue elle-même concernée par cette problématique, je tente par ce travail de faire le pont entre une tradition de recherche en psychologie « objectivante » et le récit de vécus subjectifs. Ma position en tant que chercheuse n'est donc pas celle de l'observateur neutre et détaché. En revanche, elle offre un regard « de l'intérieur » et sensibilisé à cette problématique dont les conséquences sont difficilement partageables et communicables. Partant de cette perspective, je choisis de ne pas entrer dans les débats d'école. Cette recherche ne s'inscrit donc volontairement pas dans un courant particulier de la psychologie clinique, mais se veut un travail phénoménologique et humaniste.

Présentation du contenu

Ce document est organisé en quatre parties, relativement indépendantes les unes des autres. Pour faciliter la compréhension, la lecture devrait être initiée par la première section. L'ordre des trois suivantes est en revanche plus aléatoire. Un agencement parallèle des sections aurait été préférable puisqu'il aurait reflété de plus près le vécu des participants. Malheureusement, cette organisation étant heuristiquement impossible de par les limitations inhérentes au langage, les thématiques les plus porteuses d'espoir ont été choisies pour clore cette présentation.

La première partie définit la problématique qui fait l'objet de cette recherche, en donnant un bref aperçu de l'historique de l'étude sur ce sujet, puis en faisant l'état de lieux sur les connaissances actuelles quant à l'ampleur des abus sexuelles et ses conséquences. Le premier chapitre terminera sur une présentation d'une sélection de théories explicatives de l'impact des abus sexuels sur une vie. Le contexte de l'étude sera présenté dans le deuxième chapitre, en explicitant tout d'abord les démarches effectuées, de la prise de contact avec les participants potentiels, à l'analyse des données recueillies. Le dernier chapitre est dédié à la présentation des participants, tels qu'ils se sont eux-mêmes décrits. Afin de maintenir

l'anonymat, les caractéristiques familiales dans lesquels ils se souviennent avoir grandi sont présentées de manière groupée.

Les trois parties suivantes présentent les différents thèmes issus de l'analyse des entretiens. Chaque chapitre explore ainsi un aspect spécifique du vécu des participants. Ce dernier est ensuite mis en relation avec la littérature scientifique à ce sujet. Cette organisation permet de donner une autre dimension aux résultats d'études quantitatives, qui forment la majorité du corpus scientifique, en illustrant comment ces données se présentent dans le discours des participants ou en relevant les incongruences.

La deuxième partie est constituée de quatre thèmes, organisés en chapitres, identifiés comme étant des préoccupations majeures lors de la première interview des participants. Les questionnements autour de la normalité, qu'elle ait trait à soi-même, à une catégorisation des comportements, aux regards des autres, etc. étaient ainsi centraux dans le discours des personnes et sont présentés et analysés au chapitre 4. Les participants rapportent également des difficultés avec la proximité affective, l'intimité et la sexualité. Le chapitre 5 se focalisera sur la nature de ces difficultés et le sens qu'elles prennent pour les personnes témoignant dans cette étude. Après des années de silence, ces personnes attestent de par leur participation-même à cette recherche, leur besoin de dénoncer les faits et de dire leur souffrance. Derrière ceci se cache un profond besoin de reconnaissance, qui sera présenté au sixième chapitre. Le dernier thème prépondérant est celui des démarches thérapeutiques entreprises par les personnes interviewées, caractérisées par leur multitude et hétérogénéité. Les apports et points faibles des thérapies individuelles et de groupe tels que décrits par les participants seront détaillés.

La troisième partie est constituée d'un chapitre dont les analyses prennent une certaine distance par rapport au discours des personnes, leurs paroles étant interprétées pour inférer des mécanismes sous-jacents. Cette partie sera ainsi consacrée à une tentative de compréhension du discours étonnant des participants sur leur vécu subjectif pendant les abus ou lors d'événements plus récents ayant provoqué des reviviscences du passé et les incongruences parfois déconcertantes – telles les apparentes contradictions, phrases tronquées, changements abrupts de sujet – caractéristiques de ces témoignages. Une lecture attentive du discours des participants donne des éléments indicatifs permettant de mieux saisir la complexité de leur personnalité.

Après s'être longuement étendus sur les conséquences négatives des abus sexuels dans l'enfance, la quatrième et dernière partie est consacrée au revers de la médaille, trop souvent oublié, mais bien rapporté par les participants. Le chapitre 9 est constitué d'une présentation théorique du concept de la résilience. Les chapitres 10, 11 et 12 développent des aspects relevés par la littérature comme étant fondamentaux à la résilience. Les discours montrent ainsi comment, après l'atemporalité du traumatisme, le fil du temps reprend graduellement, permettant aux souvenirs d'appartenir réellement au passé et de laisser la place à de nouvelles expériences. Le chapitre 11 illustre, à partir des témoignages, comment il est possible de s'approprier une expérience dévastatrice pour en créer du positif et lui donner du sens. Finalement, le dernier chapitre se penchera sur la diversité des voies possibles pour aboutir à des vies épanouies après avoir traversé des périodes aussi éprouvantes.

La discussion et la conclusion reviendront sur les principaux résultats et discuteront des liens existants entre les différents thèmes.

Partie I

Les prémices

CHAPITRE 1 : PROBLEMATIQUE

L'évolution de nos connaissances sur les abus sexuels n'a pas été continue mais au contraire, marquée par une alternance entre des périodes de prise de conscience de son ampleur et de ses conséquences dramatiques et d'autres périodes caractérisées par une amnésie ou un déni d'une réalité insupportable. L'histoire de cette évolution est intimement liée aux mouvements sociopolitiques qui ont marqués ces derniers siècles. Cette thèse s'inscrit évidemment dans ce processus et la question qui y est posée ainsi que les moyens mis en œuvre pour y répondre ne l'auraient certainement pas été il y a quelques décennies encore. Un bref survol de cette évolution permettra donc de situer cette recherche et la problématique qu'elle étudie dans son contexte social.

La deuxième partie sera consacrée à la définition des abus sexuels ainsi qu'à leur importance dans la population générale. Les principales conséquences à long terme ressortant des études récentes seront ensuite brièvement présentées, suivies de différentes théories ou modèles explicatifs de l'impact des abus sexuels pendant l'enfance et d'une présentation de quelques recherches sur le sujet se démarquant par leur approche qualitative.

Le contexte

Longtemps considérés comme des petits adultes, la fin du XIX^{ème} siècle voit une graduelle augmentation de l'attention portée sur les besoins spécifiques des enfants ainsi que des maltraitances à leur égard. Avec cette prise de conscience apparaît la nécessité de créer des lois pour protéger les enfants et condamner les personnes maltraitantes.

En 1874 à New York, un scandale a éclaté autour de Mary Ellen, une enfant maltraitée par ses parents adoptifs, qui insistaient sur le fait que leurs droits parentaux légitimaient leurs choix éducatifs quels qu'ils soient. Des lois existaient en effet pour protéger les animaux, mais pas les enfants. Les parents ont été finalement condamnés grâce à l'argument que Mary Ellen, en tant qu'être humain, faisait partie du 'royaume animal'. Ce cas juridique donna l'impulsion pour la création de nombreuses sociétés de prévention de la maltraitance aux Etats-Unis et en Europe.

Les progrès en radiologie des années '60, révélant des fractures non-accidentelles chez des enfants et des bébés, marquèrent un nouvel élan dans la prise de conscience collective de l'étendue des abus physiques et de ses conséquences. Contrairement aux abus sexuels, la maltraitance physique extrême provoque des séquelles visibles, qui ne laissent aucun doute quant à la réalité objective de ces actes de violence. Les questionnements par rapport à cette forme de maltraitance tournent de ce fait plutôt autour des procédures d'intervention et des limites entre la punition socialement et légalement acceptable et celle qui est condamnable.

La reconnaissance clinique de la maltraitance est intimement liée au regard que la société porte sur l'enfant (Gavarini et Petitot, 1998). Pour pouvoir identifier sa souffrance, il faut déjà le percevoir en tant que personne à part entière, avec des spécificités liées à son âge, son développement ou encore sa dépendance aux adultes qui l'entourent. Ce regard est manifeste notamment à travers l'évolution des lois et des traités des pays. Pionnière en la matière, la France adopte ainsi dès le milieu du XIX^{ème} des lois pour protéger les enfants dans le milieu du travail. L'idée que les enfants ont des droits spécifiques et doivent être protégés se répandra par la suite dans les autres pays européens. En 1924, la Société des Nations adopte la Déclaration de Genève qui « reconnaît et affirme pour la première fois l'existence de droits spécifiques aux enfants, mais surtout les responsabilités des adultes à leur égard » (Association Humanium, 2010). Ce texte est par la suite approfondi et amélioré, donnant naissance à la Déclaration des Droits de l'Enfant qui sera adoptée à l'unanimité par les 79 pays membres de l'Assemblée Générale des Nations Unies en 1959. Toutefois, ce document n'a aucune valeur contraignante. Les Nations Unies ont ainsi souhaité réaliser une convention liant les Etats signataires et leur donnant l'obligation d'en suivre les directives. La Convention des Droits de l'Enfant est adoptée en 1989 et entre en vigueur en 1990 en tant que traité international ratifié par vingt Etats. Aujourd'hui, 190 Etats sur 192 l'ont ratifiée mais de nombreux progrès restent encore à faire pour la mettre en pratique.

La prise de conscience de la réalité de la maltraitance sexuelle et de son impact sur le psychisme a suivi ce changement de regard porté sur l'enfance. Toutefois, son histoire a été plus chaotique, marquée par des périodes d'avancées et d'autres d'oubli de cette problématique peu visible et dérangeante.

Les études sur l'hystérie qui se font en Europe à la fin du XIX^{ème} siècle ouvrent la porte sur une première période de prise de conscience des dégâts causés par des expériences sexuelles précoces entre enfants et adultes. « *L'âge héroïque de l'hystérie* » (Herman, 1992, p. 10) commence avec le travail de Charcot à la Salpêtrière, hôpital regroupant les populations

les plus défavorisées souffrant de troubles divers et multiples. Charcot réorganise cette institution et la modernise. Ses 'Leçons du mardi' attirent de nombreuses personnalités d'horizons divers, qui viennent y découvrir les théories sur l'hystérie développées par Charcot, illustrées par des démonstrations de femmes ayant trouvé refuge à la Salpêtrière après une vie marquée par la violence.

Le travail de Charcot est essentiellement celui d'un taxonomiste : il observe, décrit et classe les manifestations de l'hystérie et démontre à travers ses expériences que les symptômes ont une étiologie psychologique, puisqu'ils peuvent être induits et modifiés à travers l'hypnose. Le vécu subjectif de ses patients ne semble pas l'intéresser et son regard est celui d'un chercheur qui observe un objet d'étude. Il décrit ainsi à haute voix pendant les leçons, les comportements des patients au fur et à mesure qu'ils les manifestent, comme s'ils ne l'entendaient pas (Charcot, Blin, Charcot, & Colin, 1887).

Par la suite, cette question de l'origine de l'hystérie intrigue aussi bien Freud que Janet, qui cherchent ainsi à y trouver réponse. Pour ce faire, ils se mettent à interroger leurs patientes et à les écouter. De manière indépendante, tant Janet que Freud avec Breuer arrivent à la conclusion que des événements traumatiques sont à la source de l'hystérie. Freud pousse ses investigations toujours plus loin et découvre à plusieurs reprises des histoires de maltraitance sexuelle dans l'enfance de ses patientes. Il en conclut que les manifestations hystériques sont causées par des expériences sexuelles traumatisantes (Freud, 1896). La position de Freud au cours des années suivantes est sujette à de vives controverses. Certains affirment que Freud, horrifié par l'ampleur de ces actes de violences a fait marche arrière et répudié sa première hypothèse (Miller, 1983 ; Herman, 1992). D'autres prétendent qu'il l'a seulement nuancée, réalisant que tous les événements décrits ne pouvaient pas être réels et que, pour certains, il s'agissait de fantasmes de ses patientes (DeMause, 1991). Finalement d'autres auteurs suggèrent qu'aucune des patientes de Freud n'a été victime d'abus sexuels et qu'elles ont créé ces souvenirs à partir des suggestions de leur thérapeute (Pendergrast, 1995).

Toujours est-il que la position de Freud se modifie clairement et que, bien que la sexualité soit restée au centre des intérêts de la psychanalyse, la violence sexuelle a disparu de la scène. La première moitié XX^{ème} siècle est ainsi marquée par un retour à l'oubli de la maltraitance sexuelle. Ceci apparaît de manière flagrante lorsque Weinberg (Weinberg, 1955 in Dale, 1999) estime que seule une enfant sur un million serait victime d'inceste. Les chiffres plus récents présentés ci-dessous montreront une autre réalité.

Si la maltraitance sexuelle n'est plus le point focal, le traumatisme psychologique regagne en intérêt à partir de la fin de la Première Guerre Mondiale et atteint son essor avec la Guerre du Vietnam. Cette fois, ce sont des hommes, vétérans de la guerre, qui présentent des symptômes d'hystérie les empêchant de continuer à combattre. Ici encore, l'authenticité des manifestations est remise en cause, certains psychiatres les attribuant à des personnalités faibles ou à des simulations (Herman, 1992). Mais peu à peu, l'idée que la guerre peut provoquer des traumatismes psychologiques durables fait son chemin pour aboutir, en 1980, à l'inclusion de l'Etat de Stress Post-Traumatique dans le manuel de l'Association Américaine de Psychiatrie (DSM).

Cette étape se révèle déterminante pour l'avancée de la reconnaissance des conséquences dévastatrices de la maltraitance sexuelle. En effet, ce nouveau diagnostic fait clairement le lien entre un événement ponctuel, portant ou non atteinte au corps de l'individu, et des symptômes psychiques ultérieures.

Avec la montée des mouvements féministes des années '70, les femmes commencent également à porter un autre regard sur leurs conditions de vie au sein de leur domicile. Les violences domestiques, dont les violences sexuelles à l'égard des femmes sont ainsi décriées. La recherche reprend ensuite son élan avec l'apparition de nombreuses études, particulièrement en Amérique du Nord, sur la prévalence des violences sexuelles. Bien que plutôt focalisée sur les violences subies par des femmes adultes, ces recherches ont également fait ressortir les maltraitances sexuelles subies par ces personnes alors qu'elles étaient enfant. Le travail clinique a révélé des similitudes incontournables entre les symptômes de ces femmes abusées dans leur enfance et les vétérans de guerre, générant l'hypothèse que la guerre et les violences sexuelles peuvent conduire au même syndrome : l'Etat de Stress Post-Traumatique. Les chapitres suivants de cette recherche montreront que ce regard s'est encore affiné puisqu'aujourd'hui, bien que les similitudes demeurent évidentes, certaines spécificités ont été relevées, notamment en fonction du caractère unique ou répété d'un événement potentiellement traumatisant.

La suite de ce chapitre présentera également une partie des résultats issus des recherches de cette dernière période, en partant d'une définition des abus sexuels, tels qu'ils peuvent être compris en ce début de XIXème siècle grâce à l'évolution du regard porté sur ce genre d'actes.

Les abus sexuels : définition et prévalence

Dans le cadre de cette recherche, les abus sexuels ont été définis comme tout acte à caractère sexuel, avec ou sans contact, impliquant un mineur de moins de seize ans et un adulte, ainsi que tout contact à caractère sexuel non consenti. La première partie de cette définition ne fait volontairement pas intervenir la notion de consentement de l'enfant, celui-ci étant considéré comme incapable de refuser de telles propositions, de par son jeune âge et son manque de connaissance de la sexualité telle que perçue par un adulte et de par le lien de dépendance qu'il peut avoir avec l'adulte en question (Finkelhor, 1994). La deuxième partie de la définition concerne les actes sexuels entre enfants d'âge similaires,¹ non consentis par l'une des deux parties. Dans ce cas, les connaissances et le degré de développement des deux enfants sont considérés comme suffisamment proches pour permettre à chacun d'accepter ou de refuser les actes proposés en connaissance de cause.

Les abus ont été définis comme un dépassement de limites (Gauthier, 2008). Il est intéressant de constater que cette frontière est implicite et peu définie à priori. C'est son franchissement qui la fait ressortir. Il est par conséquent assez difficile d'arriver à une définition précise des abus sexuels qui ne soit ni réductrice, ni excessivement large. Certains auteurs choisissent ainsi de ne pas inclure les actes d'ordre sexuels sans contact, tel l'exhibitionnisme, le fait de montrer de la pornographie à un enfant ou d'en prendre des photos à caractère sexuel. Pourtant une telle confrontation à la sexualité peut également avoir des conséquences graves (Dube, et al., 2005; Lange, et al., 1999). Quant à la définition choisie pour cette recherche, elle tente de faire la distinction entre des jeux sexuels entre enfants et des abus en posant le consentement comme critère déterminant lorsque les âges sont proches. Une des limites de cette délimitation est qu'elle ne permet pas de prendre en compte les difficultés pour certains enfants d'exprimer leur non consentement explicitement à l'enfant initiateur ou à leur entourage, notamment du fait de l'emprise qu'un enfant, même d'âge proche, peut avoir sur un autre.

Malgré l'approfondissement des connaissances qu'apportent les nombreuses études de ces dernières décennies, il demeure difficile d'établir la prévalence des abus sexuels. Les

¹ La loi pénale suisse fixe arbitrairement une limite de différence d'âge entre les deux enfants de trois ans, au-delà de laquelle les écarts dans le développement de chacun empêcheraient un consentement éclairé (art. 187).

définitions de ce qu'est un abus sexuel sont multiples et expliquent en partie les variations rapportées de l'étendue de cette problématique. Montes de Oca (1990) a également montré que les différences dans le recrutement des participants et dans la méthodologie de la recherche sont aussi en partie responsables de la grande disparité des résultats. Par ailleurs, le taux d'incidence (nombre de cas reportés aux autorités pendant une certaine période) n'est pas un bon indicateur de la prévalence générale, notamment du fait que les abus sexuels s'opèrent sous le couvert du secret, difficile à écarter pour des victimes en raison de divers facteurs dont leur âge, leur lien de dépendance aux adultes (dont parfois l'agresseur) et la culpabilité qu'elles peuvent ressentir (Pereda, Guilera, Forns, & Gómez-Benito, 2009). Toutefois, à travers une méta-analyse de 65 recherches, Pereda et al. (2009) arrivent à une prévalence moyenne de 19,7% pour les femmes et des 7,9% pour les hommes. Ainsi, à travers le monde, près d'une femme sur cinq et un homme sur treize seraient victimes d'abus sexuels au cours de leur enfance.

Ces auteurs constatent par ailleurs une forte variabilité entre les études. La seule variable modératrice ayant un impact significatif sur les abus sexuels est le continent sur lequel a été effectué la recherche, l'Afrique ayant le taux moyen le plus élevé (34,4%), l'Europe le plus bas (9,2%). Mais une fois l'effet de cette variable contrôlé, l'hétérogénéité des taux de prévalence selon les études continue à être importante et semble être en partie liée au pays dans lequel la recherche a été menée (une analyse de variance n'a pas pu être effectuée vu le grand nombre de pays inclus dans cette méta-analyse et le peu de recherches concernant certains pays). Au niveau suisse, la prévalence moyenne issue de quatre recherches (Bouvier, et al., 1999; Ernst, Földényi, & Angst, 1993; Niederberger, 2002; Tschumper, Narring, Meier, & Michaud, 1998) est de 24,2%, toujours avec de grands écarts entre les études (11,2% - 39,8% pour les femmes et 3% - 10,9% pour les hommes).

Les différences intercontinentales reflètent certainement une réalité bien plus complexe qu'une simple constatation d'un nombre plus élevé d'abus sexuels dans certaines régions du monde. Toutes les études se basent sur des faits rapportés par des victimes, souvent interrogées des années, voire des décennies après les abus. Pour pouvoir s'identifier comme victimes et faire partie des statistiques, elles doivent se reconnaître comme telles et oser le dire. Ces deux conditions sont notamment favorisées par la reconnaissance sociale de la problématique de la maltraitance sexuelle et des droits de l'enfant. Une hypothèse alternative serait donc que les personnes victimes peuvent plus facilement le dire dans les pays où les abus sexuels et leur gravité sont les plus reconnus (Runyan, 1998). Par ailleurs, les

taux plus élevés pourraient également être en partie expliqués par les mythes sociaux caractéristiques de certaines régions, telle la croyance que les rapports sexuels avec une fille pré-pubère ou vierge serait une cure contre le SIDA ou d'autres maladies sexuellement transmissibles (Lalor, 2004).

Selon la méta-analyse de Pereda et al. (2009), il y a 2,5 femmes pour chaque homme victime d'abus sexuels, mais les études actuelles sous-estimerait le nombre de garçons touchés par cette problématique. En effet, plusieurs auteurs (Dhaliwal, Gauzas, Antonowicz, & Ross, 1996; Romano & De Luca, 2001) avancent des hypothèses pour expliquer ce faible taux. Les définitions utilisées des abus sexuels pourraient ainsi ne pas réellement correspondre au vécu de ces hommes ou les questions posées ne leur permettraient pas de s'y identifier (Violato & Genuis, 1993; Widom & Morris, 1997). Par ailleurs, les représentations sociales de la sexualité et des genres pourraient entraver leur propre reconnaissance des actes subis en tant qu'abus sexuels ou les dissuader des révéler leur vécu, de peur d'être traités d'homosexuels, de faibles ou au contraire, d'être tenus pour responsables de ce qui s'est produit (Holmes & Slap, 1998).

Malgré les difficultés à obtenir une estimation claire de la prévalence des abus sexuels, même les recherches les plus prudentes arrivent à des taux indiquant que ce problème touche une part importante de la population. Par ailleurs, les conséquences que peuvent avoir les abus sexuels sur une vie montrent que quel que soit le nombre de personnes concernées, la souffrance causée par de tels actes est à elle seule une justification suffisante pour continuer la recherche tant pour prévenir les abus sexuels que pour venir en aide aux personnes qui y sont confrontées.

Conséquences négatives à long terme

De nombreuses recherches ont tenté d'identifier l'impact négatif que continueraient à avoir les abus sexuels subis dans l'enfance des années après les faits. Ces études posent des difficultés méthodologiques considérables, notamment en raison des multiples autres facteurs pouvant contribuer au développement de difficultés ou de pathologies et intervenant dans le courant d'une vie. Ainsi, cette question revient-elle à tenter d'établir une causalité entre les cumulo-nimbus d'un jour ou d'une période et les inondations des décennies plus tard. Il est alors aisé de comprendre les pièges inhérents à ce type d'interrogation. Par exemple, les autres formes de nuages peuvent également influencer la météo future, l'état des ciels pendant la période intermédiaire a manifestement sa propre importance, et d'autres facteurs

extérieures (telle la pollution) contribuent à complexifier l'analyse. Les abus sexuels se déroulent ainsi fréquemment dans un milieu familial défaillant pouvant en soi expliquer une partie des difficultés ultérieures (Briere & Elliot, 1993; Gold, Hyman, & Andrés-Hyman, 2004; Yama, Tovey, & Fogas, 1993). Dans sa revue systématique de quinze méta-analyses, Maniglio (2009) arrive à la conclusion que « *le fait d'être victime d'abus sexuel dans l'enfance devrait être considéré comme un facteur de risque général, non spécifique de psychopathologie* » (p. 655) mais que d'autres variables peuvent également avoir une influence importante. L'impact négatif peut ainsi se faire ressentir de multiples façons, sans qu'aucune de ces manifestations ne soit exclusivement due à la maltraitance sexuelle. La présence d'une de ces pathologies n'est ainsi pas une preuve d'abus sexuels.

Les recherches ont trouvé des relations significatives entre un vécu d'abus sexuels et pratiquement toutes les difficultés imaginables, telles que le fait d'avoir de multiples partenaires sexuels, la prostitution, les relations sexuelles non protégées (Arriola, Loudon, Doldren, & Fortenberry, 2005; Vaddiparti, et al., 2006), les troubles de la personnalité et en particulier ceux de type borderline (Fossati, Madeddu, & Maffei, 1999), la dépression, une faible estime de soi, l'anxiété, les troubles dissociatifs, somatiques et alimentaires, l'automutilation et les tendances suicidaires (Jumper, 1995; Neumann, Houskamp, Pollock, & Briere, 1996; Klonsky & Moyer, 2008; Oddone-Paolucci, Genuis, & Violato, 2001; Rind, Tromovitch, & Bauserman, 1998; Trickett, Noll, & Putnam, 2011). Par ailleurs, les victimes d'abus sexuels dans l'enfance seraient plus à risque d'être à nouveau victimes en tant qu'adultes (Arriola et al., 2005; Neumann et al., 1996; Roodman & Clum, 2001) mais aussi de devenir elles-mêmes des agresseurs (Whitaker, et al., 2008).

Ces corrélations soulignent le caractère néfaste des abus sexuels dans l'enfance et leur potentiel impact à long terme. Ainsi, si un enfant victime d'abus n'est pas voué à une vie marquée par la psychopathologie et les difficultés, il est néanmoins plus à risque que la population générale. Ces corrélations ne donnent en revanche aucune indication sur la manière dont ces difficultés se mettent en place chez l'individu et ne permettent évidemment pas de savoir si la cause d'un des troubles mentionnés chez un individu spécifique réside dans un passé de victime d'abus sexuel. En effet, toutes ces difficultés peuvent avoir des étiologies diverses que différents modèles ont explorées en tentant d'expliquer le lien entre des actes abusifs et le développement de troubles.

Modèles explicatifs de l'impact des abus sexuels dans l'enfance

A partir des années '80, période marquée par un regain d'intérêt et une reconnaissance accrue de la problématique des abus sexuels, les articles présentant des modèles tentant de rendre compte de l'impact des abus sexuels dans l'enfance ont commencé à s'enchaîner. Une partie de ceux-ci sont présentés par Freeman & Morris (2001) dans une revue de littérature sur la question. Malgré le fait que cette présentation critique aboutisse au modèle proposé par les auteurs dans une publication antérieure (1999) qu'ils mettent en évidence comme étant le plus complet, cette revue permet de se rendre compte de la complexité de la question et de l'évolution de ces modèles au fil des trois dernières décennies.

Pour saisir comment des contacts sexuels entre un adulte et un enfant peuvent être dévastateurs pour l'enfant, les premiers auteurs (Summit, 1983; Finkelhor & Browne, 1985) ont souligné non seulement l'effet néfaste d'être initié à une sexualité d'adulte à un âge où l'enfant n'est pas encore prêt pour la comprendre et pour pouvoir l'accueillir, mais également des éléments ayant trait à la relation liant l'auteur et sa victime et, dans une moindre mesure, à la réaction de l'entourage. Ces autres aspects permettent d'expliquer l'impact à long terme dans d'autres domaines que la sexualité, par exemple les difficultés au niveau des relations sociales ou encore la honte et la culpabilité. Ces facteurs sont regroupés en plusieurs '*dynamiques*', qui expliqueraient ensemble l'impact des abus sexuels. Finkelhor (1985) définit ainsi quatre facettes ou '*dynamiques traumatogènes*' (la sexualisation traumatique, la trahison, l'impuissance et la stigmatisation) pouvant intervenir dans divers types de maltraitances mais interagissant d'une manière particulière lors d'abus sexuels et expliquant ainsi ce type de traumatisme.² L'avantage d'un tel modèle est qu'il permet de prendre en compte plusieurs aspects de l'événement traumatique et de les intégrer dans la compréhension des difficultés actuelles. En revanche, ce modèle a été créé à partir d'observations cliniques et n'est à ce jour que peu validé empiriquement (Freeman & Morris, 2001).

L'adéquation de l'Etat de Stress Post-Traumatique (ESPT) comme conceptualisation de l'impact des abus sexuels a été étudiée par de nombreux auteurs (Briere, 1996; Herman, 1992). Ce trouble est défini par le DSM-IV (1994) comme pouvant survenir à la suite d'un événement perçu comme étant une confrontation à la mort ou à de graves blessures et provoquant une peur intense, un sentiment d'impuissance ou d'horreur. L'ESPT est caractérisé par des reviviscences fréquentes (souvenirs et rêves répétitifs et envahissants,

² Ce modèle sera présenté plus en détail au chapitre 4, Vie intime et Sexualité.

impression d'être en train de revivre l'événement, détresse psychique intense lorsque l'événement traumatique est évoqué), des mécanismes d'évitement des stimuli associés au traumatisme (efforts pour éviter les pensées, les conversations, les sentiments, les activités ou les endroits pouvant évoquer des souvenirs du traumatisme, incapacité à se remémorer certains aspects importants de l'événement, sentiment de détachement ou de devenir étranger par rapport aux autres, etc.), et des symptômes persistants, signes d'une activation neurovégétative (difficultés à dormir, irritabilité, hypervigilance, sursaut, etc.). Bien que cette conceptualisation décrive les réactions d'une partie des enfants victimes d'abus sexuels, elle ne permet pas de saisir toutes les manifestations de détresse des victimes, qu'elles apparaissent peu de temps après les faits (McLeer, 1988) ou bien des années plus tard (Briere, 2002). Par ailleurs, la définition de l'événement traumatique proposée par le DSM ne permet pas de rendre compte de l'influence de la relation entre l'auteur avec sa victime, ni du contexte dans lequel évolue l'enfant, de la réaction de l'entourage, etc. Ainsi, une partie des symptômes constatés chez des victimes ne se retrouve pas dans ce modèle qui, par ailleurs, n'offre aucune hypothèse quant à l'influence d'incidents répétés dans le temps, caractéristique fréquente des abus sexuels. Ce modèle paraît ainsi quelque peu limité pour expliquer l'impact des abus sexuels sur une vie, malgré les nombreuses recherches qui l'ont utilisé.

Certains auteurs ont développé d'autres modèles, basés sur les théories cognitivo-comportementales. Les abus sexuels dans l'enfance sont alors conceptualisés comme des expériences pouvant être définies sur un continuum selon qu'elles relèveraient du défi (être témoin de relations sexuelles ou devoir visionner de la pornographie), d'un incident stressant (être témoin d'un viol) ou d'un événement traumatisant (être soi-même victime d'un viol) (Hoier et al., 1992 in Freeman & Morris, 2001). L'impact négatif au niveau psychologique serait en lien avec le positionnement des abus sur ce continuum. Par ailleurs, ces auteurs utilisent le concept du conditionnement classique pour expliquer que des stimuli neutres, tels que la nuit ou le lit, deviennent associés à des stimuli inconditionnels (une agression) de l'abus qui provoquent automatiquement une réponse chez l'individu (la peur, le rythme cardiaque qui augmente). Les stimuli neutres finiraient ainsi par engendrer ces mêmes réactions chez l'individu, devenant des stimuli conditionnés. Le type de symptômes qui peuvent être expliqués par ce mécanisme comprend l'hyperactivité, les difficultés à dormir ou à se concentrer, les troubles alimentaires, etc.. Hoier et al. (1992) suggèrent également que les reviviscences répétitives et envahissantes pourraient être comprises à travers cette lecture. Par ailleurs, ces auteurs postulent que le conditionnement opérant à travers le renforcement et la

punition permettrait d'expliquer certains autres effets des abus sexuels, tels que les phobies, la toxicomanie ou encore le suicide.

La hiérarchisation de la gravité ou de l'impact des abus sexuels basée sur la nature des actes subis paraît hasardeuse, pouvant donner l'impression d'un certain déterminisme entre le type d'acte sexuel et ses conséquences. Si une tendance générale à l'augmentation de la symptomatologie a effectivement été démontrée proportionnellement à la nature des actes d'ordre sexuels posés, à l'utilisation ou non de violences physiques, à leur durée et fréquence ou encore à l'âge de l'enfant, il n'empêche que des actes pouvant paraître peu graves en fonction de ces critères produisent chez certaines personnes des séquelles très importantes (Steel, Sanna, Hammond, Whipple, & Cross, 2004; Dube, et al., 2005; Zink, Klesges, Stevens, & Decker, 2009). De même, certaines personnes ayant subi des actes particulièrement barbares semblent s'en sortir sans difficultés apparentes. Les différences individuelles provenant d'une multitude de facteurs font que chacun réagit de manière différente à une même situation. En revanche, cette conceptualisation des abus sexuels apporte une compréhension de la mise en place de réactions particulières et très précises à des éléments pouvant paraître tout à fait anodins. En cela, le modèle proposé par Hoier et al. (1992) est assez novateur puisqu'il a été un des premiers à proposer une explication aussi précise du développement de symptômes spécifiques. Il ne permet toutefois pas de comprendre pourquoi certaines personnes, ayant vécu des situations très similaires, présentent une symptomatologie particulière et d'autres pas. Ainsi, toutes les personnes abusées sexuellement dans la nuit n'ont pas forcément peur du noir...

D'autres chercheurs ont tenté d'aborder cette problématique à partir des théories développementales, comme intervention spécifique sur un être en devenir (Alexander, 1992; Cole & Putnam, 1992; Spaccarelli, 1994). Alexander (1992) reprend la théorie de l'attachement pour illustrer comment des relations incestueuses peuvent se mettre en place dans une famille et comprendre comment des abus peuvent aboutir à une diversité de conséquences à long terme. Selon la théorie développée par Bowlby (1973), les interactions entre un enfant et ses principales figures parentales pendant ses premières années de vie aboutissent à la constitution d'un Modèle Interne Opérant qu'il va utiliser comme guide dans ses relations sociales futures. Alexander (1992) postule qu'un attachement insécure de l'un des parents (qu'il soit lui-même auteur de maltraitances ou non) avec ses propres parents est un facteur prédisposant l'enfant à des abus sexuels, les capacités du parent pour faire face à la situation en mettant un terme aux abus et en réagissant adéquatement auprès de son enfant

étant affaiblies par ses propres expériences infantine de la sécurité que peut et doit assurer un parent. Alexander propose également que les différents types d'attachement insécure (résistant, évitant et désorganisé) pouvant résulter des abus sexuels conduisent à des symptomatologies différentes à l'âge adulte. Un enfant victime ayant une relation d'attachement résistant à son parent serait ainsi prédisposé à se retrouver dans de nouvelles situations abusives, à avoir des difficultés relationnelles, des symptômes d'hypervigilance, d'anxiété et de peur ou de développer une personnalité de type état-limite. L'évitement des souvenirs de l'abus, une difficulté à exprimer ses émotions et à s'engager dans des relations intimes seraient des caractéristiques de personnes ayant eu une relation d'attachement de type évitant dans l'enfance. Quant à l'attachement désorganisé, il mènerait plutôt à des troubles dissociatifs et à des états de stress post-traumatique.

Selon Cole et Putnam (1992), les abus compromettent le développement de l'enfant au niveau de son fonctionnement social et de la construction de son sentiment d'identité. Ces difficultés de développement seraient associées à plusieurs types de symptomatologies observées chez les adultes ayant été victimes dans leur enfance. Les auteurs portent une attention particulière au contexte familial et développemental dans lequel se trouve l'enfant au moment des abus, qu'ils identifient comme des facteurs explicatifs de la variabilité des conséquences chez la victime. Un enfant en âge pré-scolaire aurait ainsi plus tendance à se défendre par le déni et la dissociation, sa dépendance et position de soumission face à l'autorité parentale ne lui permettant ni d'éviter les abus, ni de s'en défendre. En grandissant, les victimes développeraient leurs capacités introspectives, les mettant plus à risque de ressentir de la honte et de la culpabilité, ce qui en retour leur porterait préjudice dans leurs relations sociales. Les capacités de gestion de l'enfant (coping), propres à son âge et à son stade de développement, seraient ainsi des indices essentiels pour comprendre l'impact différentiel des abus sexuels sur une vie.

Les modèles avancés par Alexander (1992) ainsi que Cole et Putnam (1992) permettent ainsi de rendre compte des différences dans les manifestations de la souffrance telles qu'observées chez les adultes ayant été victimes dans leur enfance et proposent, à travers leurs cadres théoriques respectifs, une explication de la mise en place de symptomatologies particulières. En revanche, ces auteurs ne se sont malheureusement pas intéressés aux victimes d'abus extrafamiliaux pour développer leur modèle. La pertinence de ce cadre explicatif pour les situations autres que l'inceste reste donc en suspens.

Les théories transactionnelles, quant à elles, mettent l'accent sur le développement comme étant le résultat d'une série d'interactions entre un individu et son environnement. Spaccarelli (1994) défend une prise en considération de la globalité de l'impact des abus sexuels sur l'enfant et sur son environnement (par exemple, les réactions de l'entourage face au dévoilement des abus), plutôt que de se concentrer exclusivement sur les épisodes abusifs. A partir de cette position, l'auteur pose deux postulats. Le premier est que l'enfant abusé sexuellement est confronté à des facteurs de stress (un entourage non protecteur, voire complice, la séparation des parents suite au dévoilement, les réactions aux abus de l'entourage élargi, etc.) et que leur nombre est en relation directe avec l'apparition de symptômes chez l'enfant. Le deuxième postulat est que les effets des abus sexuels et des événements concomitants sont modérés par le développement d'appréciations (*appraisals*) cognitives négatives et l'utilisation de stratégies de coping problématiques, qui vont conduire à une augmentation des symptômes. A partir de ces prémisses, Spaccarelli (1994) décrit le lien entre certaines interactions individu – environnement et le développement de réactions particulières. Un des avantages de ce modèle est qu'il laisse la place tant à des réactions négatives qu'à la possibilité d'évolution plus favorable et qu'il permet de donner un modèle explicatif pour ces différences.

Cicchetti et Toth (2005) proposent un modèle similaire, qu'ils nomment écologico-transactionnel, avançant que la présence de facteurs de risque associée à des épisodes abusifs représenterait une déviation des conditions qui favorisent un développement normal. Les enfants ayant été maltraités auraient ainsi plus tendance à développer des psychopathologies ou des conséquences développementales adverses, mais certains facteurs pourraient venir contrebalancer les effets de la maltraitance. Ce modèle permet ainsi d'intégrer non seulement les conséquences psychologiques (en rapport avec la régulation des affects, le développement de relations d'attachement, les relations avec les pairs, l'adaptation à l'école, etc.) mais également les séquelles neurobiologiques, telles qu'identifiées par les recherches récentes. Il englobe ainsi des aspects très différents, identifiés comme contribuant aux réactions tant positives que négatives des personnes ayant été abusées dans leur enfance.

Les équipes de Nijenhuis et Van der Hart (Nijenhuis, van der Hart, Steele, De Soir, & Matthes, 2006; van der Hart, Nijenhuis, & Steele, 2006) proposent une lecture des réactions de personnes ayant été victimes de traumatismes en partant du constat que ces individus sont souvent caractérisés par une alternance entre des phases où l'événement traumatique semble très (trop) présent et d'autres de détachement, voire de relative inconscience du traumatisme

et de ses conséquences. Ils avancent que cette alternance peut être considérée comme centrale dans l'Etat de Stress Post-Traumatique défini par le DSM-IV et qu'elle se retrouve également dans des troubles dissociatifs liés à des traumatismes. La dissociation structurelle de la personnalité en une ou plusieurs '*parties émotionnelles*' et '*parties apparemment normales*' serait à la base de ce phénomène. La dissociation est ainsi définie comme un échec d'intégration d'expériences terrifiantes. Il s'agirait d'un mécanisme de survie face à un événement perçu comme une menace majeure, qui permettrait par la suite à la personne de continuer à fonctionner au niveau de son quotidien et au final favoriserait la survie de l'espèce.

Le modèle proposé par ces auteurs (qui sera développé dans la partie III, Question de survie) permet de comprendre les incongruences ou apparentes contradictions que l'on peut observer chez les personnes ayant été victimes d'abus sexuels et de rendre compte de leurs difficultés dans toute leur complexité. Il offre également une lecture du développement de la symptomatologie spécifique à une personne et de sa résistance au changement.

Ce bref aperçu d'une sélection de modèles tentant d'expliquer la nature de l'impact traumatique d'abus sexuels dans l'enfance et la diversité des réactions observées chez les adultes montre la complexité de cette problématique. L'apport individuel de ces modèles dans la compréhension globale du processus menant à la personne adulte en souffrance est indéniable mais aucun n'aboutit à une vision holistique, permettant de saisir la globalité du vécu singulier de ces personnes, tout en apportant des éclairages sur la manière de leur venir en aide. Ces modèles apparaissent comme autant de facettes d'un même prisme, apportant des éclairages différents, chacun se focalisant sur des aspects spécifiques et faisant une sélection à sa manière. Dans ce travail, l'objectif ne sera pas d'aboutir à un modèle de plus mais de donner, à partir d'un petit échantillon, un aperçu détaillé de cette complexité, telle que vécue et rapportée par des adultes s'identifiant comme ayant été victimes d'abus sexuels dans leur enfance.

Cette dernière phrase, quelque peu sinieuse, conduit à une ultime théorie, face à laquelle l'ampleur du débat oblige à en dire quelques mots. L'impact des abus sexuels sur une vie a principalement été étudié à partir des réponses d'adultes. De ce fait, bien qu'une partie des victimes rapporte s'être toujours souvenue des épisodes abusifs subis, une proportion variable de personnes (allant du tiers à plus de la moitié) disent ne s'en être souvenues qu'après de nombreuses années d'oubli (Williams, 1995; Wilsnack, Wonderlich, Kristjanson, Vogeltanz-Holm, & Wilsnack, 2002; Epstein & Bottoms, 1998; Briere & Conte, 1993). Dans

le contexte nord-américain, certaines personnes ayant ainsi retrouvé des souvenirs ont porté plainte contre l'agresseur présumé des décennies après les faits, les délais de prescription étant globalement beaucoup plus longs qu'en Europe. Dans un domaine où les preuves externes sont extrêmement rares, les difficultés juridiques que de tels procès doivent poser sont tout à fait imaginables. Les experts scientifiques ont été alors appelés à témoin, tantôt pour défendre les plaignants en expliquant comment un événement aussi dramatique pouvait être oublié, tantôt pour démontrer l'innocence de l'accusé, en exposant le manque de résultats scientifiques attestant d'un mécanisme permettant d'oublier, puis de retrouver des souvenirs et en soulignant la faillibilité de la mémoire. Ces procès hautement médiatisés ont abouti à la création de la *False Memory Syndrome Foundation* en 1992, postulant qu'il est impossible d'oublier des événements traumatiques et d'en récupérer les souvenirs plus tard. Selon cette fondation, ces personnes souffriraient de faux souvenirs, tout en étant néanmoins convaincues de leur véracité (McHugh, 2008 in Wikipedia, 2010). Le débat a continué à faire rage depuis, comme l'atteste l'importante littérature publiée au sujet des souvenirs retrouvés et des faux souvenirs (Loftus & Ketcham, 1994; Smith, Gleaves, Pierce, Williams, Gilliland, & Gerken, 2003; Conway, 2001; DelMonte, 2000; Brenneis, 2000; Cordon, Pipe, Sayfan, Melinder, & Goodman, 2004).

Un des seuls points de consensus entre les deux tenants de cette polémique est que les souvenirs d'abus sexuels, réels ou non, causent énormément de souffrance à la personne qui les détient et à son entourage. Dans le cadre de cette recherche, j'ai choisi de ne pas me positionner par rapport à la plausibilité ou non des souvenirs rapportés (leur véracité ne pouvant être prouvée par les moyens à ma disposition) mais d'explorer leur impact, tel que perçu par les participants. Les émotions que suscitent inmanquablement des histoires d'abus sexuels sur enfants rendent cette position particulièrement inconfortable. Lorsque l'horreur est trop intense, la tentation de se dire que l'autre invente ou fabule est forte. Mais lors de l'entrée en contact avec la souffrance de la personne, ne pas la croire revient à une forme de trahison, également insoutenable. L'exploration de ces vécus a ainsi été une lente avancée à petits pas pour tenter de rester en équilibre sur la ligne neutre que je m'étais initialement fixée. L'exercice n'a pas été totalement réussi comme l'attesteront certainement par moments les propos dans les chapitres suivants.

Etudes qualitatives

Un certain nombre d'auteurs ont abordé la problématique de l'impact à long terme des abus sexuels dans l'enfance à travers une approche qualitative. Quelques publications seront présentées ici, donnant une idée des aspects particuliers étudiés par ces auteurs, tout en montrant l'apport du qualitatif.

Perrott, Morris, Martin et Romans (1998) ont exploré les stratégies de coping de quarante femmes ayant été abusées dans leur enfance, afin de comprendre si les appréciations cognitives (*cognitive appraisals*) influençaient leurs stratégies de coping actuelles et leur bien-être, tel que suggéré par le modèle de Spaccarelli (1994). Cette étude met en lumière la variété des stratégies utilisées par les personnes interrogées dans diverses situations ou à différents moments de leur vie. Seuls deux types de coping sont identifiés comme étant néfastes. Les tentatives délibérées d'oublier les abus seraient ainsi corrélées à une faible estime de soi. Par ailleurs, les personnes minimisant la gravité des abus qu'elles ont subis ou les intentions sexuelles de l'auteur, bien qu'elles présentaient un état psychologique favorable, étaient significativement plus à risque que leur propre enfant soit également victime d'abus. Cette recherche montre l'intérêt d'une approche qualitative, qui a permis, non seulement d'explorer l'adéquation d'un modèle, mais également de montrer la complexité et le dynamisme des aspects étudiés et d'en découvrir des implications inattendues.

Oaksford et Frude (2003) ont continué l'exploration des stratégies de coping en s'intéressant particulièrement à l'aspect dynamique révélé entre autres par Perrot et al. (1998), afin de comprendre comment la manière de gérer un vécu d'abus évolue et change au fil du temps et quelles stratégies sont les plus efficaces. A travers leur analyse du discours des personnes qu'ils ont interviewées, ces chercheurs ont pu identifier des stratégies utilisées à l'époque des abus, celles qui se sont développées des années plus tard, et encore d'autres qui avaient perduré. Leurs résultats suggèrent qu'afin d'être effectives sur le long terme, les méthodes de coping doivent évoluer. Les stratégies les plus efficaces dans un premier temps seraient celles faisant appel à l'évitement psychologique (essayer d'oublier les abus, se couper des émotions, le déni). Elles devraient ensuite laisser la place à des évaluations cognitives (minimisation, reconnaissance de la culpabilité de l'auteur, refus de ressasser le passé) et des recadrages positifs (se sentir plus capable de se défendre, avoir de l'empathie pour autrui, avoir une personnalité plus forte). Cette recherche illustre la complexité de cette problématique, les stratégies efficaces pour une personne à un moment de sa vie, ne l'étant plus nécessairement quelques années plus tard. En revanche, les données étant obtenues à

travers un seul entretien par participant, l'évolution n'est visible que d'une manière rétrospective.

Dans leur livre '*With the Phoenix Rising*', Grossman, Cook, Kepke et Koenen (1999) exposent les constituants de la résilience tels que perçus par dix femmes ayant été victimes d'abus sexuels dans leur enfance. Ce magnifique ouvrage basé sur des entretiens s'étalant sur dix ans, permet de se rendre compte que la résilience n'est pas clairement identifiable et délimitée mais qu'elle se tisse dans la vie de ces femmes, s'exprimant et grandissant à travers des domaines aussi variés que les relations sociales, familiales, leur profession ou encore leur manière de donner sens à ce qui leur est arrivé. Si le regard empreint d'optimisme que ces auteurs portent sur les personnes interrogées est particulièrement rafraîchissant, il a tendance à rester, tout comme la littérature focalisée sur les pathologies et la souffrance, ciblé sur un côté de la médaille. Ainsi, en se centrant sur les perspectives plus positives, la souffrance tend à disparaître dans cet ouvrage.

L'étude menée par Denov (2004), quant à elle, a le mérite de s'intéresser tant aux femmes qu'aux hommes victimes d'abus sexuels. Poussant son regard encore plus loin dans un terrain délaissé par la vaste majorité des recherches, cette auteure explore les effets sur le long terme d'abus sexuels perpétrés par des femmes. L'analyse des témoignages qu'elle a recueillis démontre que les abus commis par des femmes ont non seulement des effets délétères mais qu'ils sont perçus par tous les participants ayant été victimes d'hommes et de femmes, comme plus destructeurs que ceux commis par des hommes. Certaines différences dans les réactions des hommes et des femmes sont soulignées, en particulier dans l'impact des abus par une femme sur leur identité. Pour les femmes, les abus homosexuels leur font rejeter leur féminité, refusant de ressembler à l'auteur, tandis que les hommes disent se sentir dévalorisés et émasculés, les 'vrais' hommes n'étant pas des victimes. Mais à travers son exploration en profondeur du vécu des participants, cet auteur constate que la majorité des réactions se retrouvent tant chez les hommes que chez les femmes.

Une étude particulièrement intéressante a été effectuée par Banyard et Williams (2007) sur 21 femmes ayant été hospitalisées dans leur enfance suite à des abus sexuels. Cette recherche fait partie du nombre très restreint d'études sur les effets à long terme se basant sur des populations avec des traces écrites de la maltraitance infantile (rapports médicaux ou juridiques) et est, à ma connaissance, la seule utilisant une méthode qualitative. L'objectif de ces auteurs était « *d'étudier les expériences féminines de la résilience en tant qu'adultes après*

une enfance marquée par l'abus sexuel » (2007, p. 287³). Leurs résultats soulignent la complexité de la résilience, montrant comme elle peut être à la fois stable et dynamique selon les sphères de la vie observées. Le discours des participantes laisse entendre que ce processus n'est pas tant linéaire que par étapes, avec des moments décrits comme des '*deuxième chances*' ou '*moments pivots*' (traduit par TC).⁴

Ces quelques études permettent déjà de saisir les spécificités caractéristiques des recherches qualitatives étudiant le vécu d'adultes victimes d'abus sexuels dans leur enfance. Contrairement aux études quantitatives qui, dans la grande majorité, se focalisent sur les conséquences négatives de telles maltraitances, les études qualitatives mettent avant tout en lumière la force de ces femmes et hommes qui luttent pour se reconstruire après des événements aussi terribles. Plus ou moins clairement insérées dans le mouvement de psychologie positive (Seligman, 2002), ces recherches posent un regard nouveau sur la vie après un traumatisme tel l'abus sexuel, en se focalisant sur la manière dont les personnes y font face et parviennent malgré tout à continuer à vivre, voire même à s'épanouir (Keyes & Haidt, 2003). Cette perspective offre ainsi un futur potentiel après les abus sexuels autre que celui de victime passive.

Conclusion

Ce chapitre, dont l'objectif était de définir et situer la thématique des abus sexuels, en montre plutôt la complexité que ses délimitations. En effet, le regard porté sur l'évolution de la prise de conscience de la maltraitance sexuelle indique non seulement que l'impact de tels actes n'était pas reconnu il y a encore relativement peu de temps, mais également que cette prise de conscience n'a pu émerger qu'à travers un changement de regard sur l'enfant et sa place dans la société. Cette évolution entraîne par ailleurs forcément un ajustement de notre conception de l'adulte vis-à-vis de l'enfant, mais encore plus de notre représentation des parents et de leurs droits et devoirs par rapport à l'enfant. Ces changements dans les représentations d'une société montrent bien qu'une représentation en elle-même n'est pas la réalité qu'elle représente (et que je ne saurais remettre en cause), mais tente seulement de s'en approcher. Toutefois, à la fin de cette réflexion, il me semble qu'une seule certitude demeure : chacun est persuadé que sa représentation est la plus correcte.

³ « [...] to examine women's experiences with resilience as adults following a childhood marked by sexual abuse. »

⁴ « Second chances and turning points »

Partant de ce constat, la difficulté à définir ce qu'est un abus sexuel est peut-être moins étonnante. En effet, les actes en eux-mêmes n'ont rien de traumatique, puisqu'il s'agit de sexualité. Dès lors, c'est du contexte que va se créer la situation traumatique, de tout ce qui entoure ces actes : le lien entre les acteurs, leurs positions respectives dans la famille et la société ou encore leurs agissements avant et après. Toute définition ne peut donc être que simpliste face à un phénomène aussi complexe et les situations particulières en feront ressortir les aspects réducteurs.

La complexité devient la plus criante lorsque l'on étudie les différents modèles tentant d'expliquer l'impact des abus sexuels sur le long terme. Chacune de ces théories se base sur des représentations différentes de ce qu'est l'être humain et de ce qui est déterminant dans son évolution. A sa manière, chaque modèle pose un éclairage particulier sur cette thématique, faisant ressortir certains aspects, tandis que d'autres restent dans l'ombre. La multiplicité de ces regards souligne l'ampleur de l'objet de recherche, chaque modèle apportant des éléments intéressants sans toutefois pouvoir saisir la thématique dans son ensemble.

Un des aspects frappant de l'évolution de la prise de conscience de la maltraitance sexuelle et de ses effets est la difficulté des personnes directement touchées à en parler et se faire entendre. L'emprise de l'agresseur sur l'enfant explique certes en partie ce silence mais elle ne permet pas de comprendre les soubresauts historiques de l'intérêt porté à cette problématique, qui s'est retrouvée à multiples reprises au centre des réflexions des cliniciens et chercheurs, pour ensuite retomber quasiment dans l'oubli. C'est ici la gêne d'une société qui ne veut pas être confrontée à autant d'horreur qui me paraît être le phénomène principal. Ainsi, plutôt que de croire que les femmes internées à la Salpêtrière se ressemblent toutes dans le fait d'avoir été exploitée sexuellement et que ce sont ces expériences qui seraient à la base de leurs crises hystériques, elles sont accusées de fabuler, de faire du théâtre. Et bien plus tard, lorsque les femmes commencent à sortir du silence des années après les abus et que les témoignages se multiplient, alors arrive la théorie des faux souvenirs. Enfin, quand les dires des enfants sont entendus par l'entourage, c'est la parole de l'enfant qui est remise en question, avec des théories sur son influençabilité, sur l'aliénation parentale, etc. Si chacune de ces remises en question peut se justifier par rapport à des situations spécifiques, il n'en reste pas moins que la parole de l'enfant ou de l'adulte qui a effectivement subi des abus sexuels est décrédibilisée et affaiblie. L'intérêt se porte ainsi sur la validité de la parole, comme pour se protéger de l'horreur du récit.

En tant que chercheuse, je souhaitais donner la parole aux personnes concernées pour recueillir leurs expériences subjectives de l'impact des abus sexuels. C'est donc oser s'aventurer dans des sujets qui dérangent, qui mettent mal à l'aise et qui font peur. Loin de l'idée de vouloir aboutir à un modèle, il s'agit ici d'entrer dans le monde de ces personnes pour tenter de saisir ce que ces expériences traumatiques signifient pour elles dans leur quotidien. Ainsi, ce que je tente de faire n'est pas de prendre de la distance pour mieux observer un objet de recherche, mais au contraire, de m'en approcher le plus possible pour en faire une observation fine et détaillée. Une fois faite la micro-analyse de ces données, qui donnera des exemples singuliers de l'impact des abus sexuels sur une vie, le point focal pourra être ajusté pour imaginer comment ces singularités s'insèrent dans le paysage global. Le chapitre suivant présente ces démarches de manière détaillée.

CHAPITRE 2 : DEMARCHES

Cette recherche s'insère dans une approche postmoderne et phénoménologique, plaçant le vécu des personnes interviewées au centre de tout intérêt. Mais ce vécu n'est pas extérieur au regard du chercheur, une vérité en tant que telle. Il est issu de l'union des représentations que l'interviewé a de lui-même et de celles de la personne qui les recueille. La démarche est ainsi empreinte d'une double herméneutique (Smith & Osborn, 2003), tentant de rendre compte de l'impact d'abus sexuels sur des personnes victimes dans leur enfance tel que perçu par elles-mêmes et compris par le chercheur. Le rôle de ce dernier n'est pas ici d'être un observateur externe tentant de découvrir des connaissances en tant que représentations objectives, mais d'être « *un parmi la communauté des 'aveugles' explorant leur environnement avec des cannes ou autres instruments similaires* » (Shotter, 1992, p. 58). Le chercheur passe ainsi de celui qui sait par observation à celui qui découvre en étant « *en contact* » (*ibid.*), en relation.

Plutôt que d'explorer le vécu tel qu'il ressort à un moment spécifique, cette recherche vise à saisir l'aspect dynamique et mouvant de l'être au monde. Partant de l'idée que seuls le langage et la conversation permettent à une compréhension de l'existence humaine d'émerger et que le fait même de parler de sa manière de se percevoir dans ce monde est un acte en soi (Bruner, 1990), donnant existence à cette perception, je voulais explorer l'évolution du regard que des personnes victimes dans leur enfance portent sur l'impact des abus subis sur leur vie. Pour ce faire, plusieurs entrevues ont été prévues avec les participants de la recherche afin de les rencontrer dans divers moments de leur existence. Par ailleurs, le cadre de ce travail posant des contraintes temporelles incompatibles avec une étude longitudinale portant sur de nombreuses années, j'ai choisi d'aborder deux groupes de personnes, qui se distinguent par leur stade thérapeutique. Le premier groupe est ainsi constitué de personnes qui étaient, au moment de leur inclusion dans l'étude, impliquées dans des suivis individuels ou des groupes de soutien proposés par une association d'aide aux victimes d'abus sexuels dans leur enfance. Ressentant le besoin d'être soutenues spécifiquement par rapport à leur passé de victimes, comme l'attestaient leurs démarches thérapeutiques, je présupposais que ces personnes étaient

à ce moment dans une période où leur passé leur paraissait jouer un rôle important et négatif dans leur vie. Plus succinctement, je considérais que ces personnes étaient en crise par rapport à ce passé. Le deuxième groupe d'individus était caractérisé par le fait d'avoir fini, depuis au moins cinq ans, un travail thérapeutique au sujet de leur vécu de maltraitance. Mon hypothèse est ici que ces personnes seraient déjà passées par la crise dans laquelle est pris le premier groupe. Ainsi, en explorant le vécu du deuxième groupe, j'espérais pouvoir récolter quelques futurs possibles pour les personnes s'assimilant plutôt au premier groupe.

La recherche était ouverte à toute personne ayant le souvenir d'avoir été abusée sexuellement avant l'âge de seize ans et ayant atteint la majorité légale (18 ans) au moment du premier entretien. Cette démarche visait ainsi à obtenir un échantillon varié quand aux caractéristiques sociodémographiques, afin de permettre de faire ressortir les invariants dans la perception des personnes ou l'essence du phénomène, selon Husserl (cité par Langridge, 2007).

Une procédure pénale aboutie (statuant sur la culpabilité de l'auteur présumé) n'a pas été retenue comme critère d'inclusion au vu du nombre restreint de personnes victimes dans leur enfance décidant, dans les délais de prescription, de porter plainte. Pour cette raison, dans ce texte, il sera question de personnes ayant des souvenirs d'abus sexuels, avec ou sans reconnaissance juridique des faits. Ce choix pose d'ailleurs d'autant moins de problème qu'une remise en question du discours de la personne et de l'origine de sa souffrance serait éthiquement inacceptable dans ce contexte. Ce qui semble important est que ces personnes vivent avec des souvenirs d'une réalité subjective telle qu'elle représente une souffrance – quand à elle, bien réelle - à un moment de leur parcours. Mon travail de psychologue m'amènera à étudier cette souffrance et l'impact de ces souvenirs sur la vie des participants.

La réflexivité est considérée comme essentielle dans toute démarche qualitative (Langridge, 2007) qui voit le travail de recherche comme une co-construction de la connaissance du phénomène étudié entre le chercheur et le sujet. Il est donc important de pouvoir rendre compte de la position du chercheur, vis-à-vis de la problématique étudiée afin de pouvoir comprendre l'impact qu'elle peut avoir sur les connaissances développées au cours de l'étude. Il s'agit d'explorer les identités multiples du chercheur et de réfléchir à l'influence que celles-ci peuvent avoir sur la rencontre avec le terrain de recherche, la prise de données et l'analyse (Lavis, 2010). Dans la problématique spécifiquement étudiée dans cette recherche, cette démarche peut prendre un autre sens, tout aussi important : laisser planer le doute quand à la position du chercheur par rapport aux abus sexuels reviendrait à faire perdurer le silence

et la passivité, caractéristiques de la position de victime (Winkler & Wininger, 1994). Mon statut de femme ayant subi des abus sexuels dans son enfance m'a ainsi permis de lutter contre ce silence, en utilisant mon regard averti pour étudier un terrain difficile d'abord et pour donner voix à d'autres personnes victimes. Ma propre expérience m'a aidée en tant que chercheuse à formuler des questions respectueuses des sensibilités que peut avoir une victime. De même, elle m'a permis d'entendre et de rebondir sur des éléments dont la signification ne serait peut-être pas perçue par une personne ne partageant pas un passé similaire.

Afin de pouvoir entrer en contact avec des personnes en crise par rapport à leur passé, l'association du CTAS⁵ à Genève, m'a gracieusement autorisée à mettre à disposition de sa clientèle une lettre d'invitation à participer à la recherche (annexe 1). Des personnes susceptibles de faire partie de la première population ont ainsi pu être abordées. Les objectifs de l'étude étaient clairement explicités dans la lettre ainsi que la garantie de leur anonymat. Le lecteur était également averti de la nécessité d'enregistrer l'entretien à des fins de recherches. Finalement mes coordonnées étaient inscrites afin que toutes personnes intéressées puisse prendre contact avec moi directement. Cette lettre a été distribuée à deux reprises, à six mois d'intervalle et au début d'un cycle de séances de groupes de soutien. La lettre d'invitation ayant été par ailleurs laissée en libre service dans les bureaux du CTAS, le nombre de personnes en ayant pris connaissance n'est pas connu.

Six personnes ont répondu à la lettre, par téléphone ou par email, entre un et six mois après la distribution des invitations. Je me suis alors présentée et leur ai expliqué un peu plus en détail le déroulement de la recherche et nous avons pris un premier rendez-vous, dans un lieu calme de leur choix. Lors de cette rencontre, les objectifs de la recherche leur ont été présentés une nouvelle fois et la question de l'anonymat des témoignages a été explicitée. Les personnes étaient libres de choisir un pseudonyme ou d'utiliser leur prénom. Les potentielles conséquences psychologiques de leur participation à la recherche étaient discutées, en particulier l'anxiété que peut provoquer une discussion autour des abus sexuels subis.

En principe, les entretiens étaient prévus tous les six mois pendant deux ans, soit cinq rencontres au total. Au vu de l'ampleur de l'investissement que cela représente, l'engagement était demandé aux participants pour un entretien à la fois, plutôt que pour la durée totale de la recherche. Après avoir pris connaissance du déroulement complet de l'étude, le formulaire de consentement pour le premier entretien leur était soumis (annexe 2). L'enregistreur était

⁵ Centre de consultation pour les victimes d'abus sexuels (www.ctas.ch).

ensuite enclenché et l’entretien débutait. A la fin de celui-ci, un accord oral était demandé aux personnes pour les contacter six mois plus tard. Dans le cas d’une réponse positive, elles étaient contactées à nouveau à ce moment et lors du deuxième rendez-vous, elles signaient un formulaire de consentement concernant ce second entretien. Puis ainsi de suite jusqu’à la cinquième rencontre.⁶ Les quatre premiers entretiens sont centrés sur le vécu quotidien des répondants et sur l’influence de leurs souvenirs d’abus sexuels sur leur vie actuelle. Une à deux semaines avant le dernier entretien, la retranscription verbatim de notre première rencontre leur a été transmise par poste afin qu’elles puissent la lire. Nous avons discuté lors de ce dernier rendez-vous de l’évolution qu’elles percevaient en elles-mêmes au cours de ces deux années (cf. Table 2.1)

Afin d’observer l’évolution possible des personnes ayant été abusées sexuellement dans leur enfance, je désirais m’entretenir avec des personnes ayant fini une thérapie à ce sujet depuis au moins cinq ans. Carol Gachet, psychologue FSP spécialisée dans la thématique de la maltraitance et des abus sexuels en particulier, a présenté les objectifs de cette recherche à des connaissances et anciens clients en leur demandant leur accord pour qu’elle me transmette leurs coordonnées, afin de leur envoyer une lettre informative similaire à celle destinée à la clientèle du CTAS.

Participants en thérapie

(association CTAS, groupe de parole)

Entretien 1	Entretien 2	Entretien 3	Entretien 4	Entretien 5
<i>Exploration de leurs souvenirs ; discussion autour de l’impact perçu</i>	(6 mois) <i>Evolution perçue au cours des 6 mois ; impact des souvenirs sur vie actuelle</i>	(12 mois) <i>Idem</i>	(18 mois) <i>Idem</i>	(24 mois) <i>Commentaires sur la lecture de ses propos ; évolution de sa pensée au cours des deux ans</i>

Témoins de « l’après-thérapie »

(thérapie terminée)

Entretien 1	Entretien 2 (~ 1 mois plus tard)
<i>Exploration de leurs souvenirs ; discussion autour de l’impact perçu</i>	<i>Commentaires sur la lecture de ses propos ; clarifications et rectifications</i>

Table 2.1 Planification des entretiens

⁶ Cf. annexe 3 pour les entretiens 2 à 5.

Ayant comme objectif d'explorer le vécu des personnes interrogées, les entretiens ont pris la forme d'une discussion, dans laquelle l'interviewer « *se promène avec les habitants, pose des questions qui incitent les sujets à raconter leurs propres histoires de leur monde vécu, et converse avec eux selon la signification latine originale de 'conversation', se promener ensemble avec* » (Kvale, 1996, p. 4). Comme introduction à ce moment où la personne allait être invitée à partager son vécu et des aspects très personnels d'elle-même, j'ai choisi de commencer par me présenter brièvement et expliquer mes motivations à explorer cette thématique. J'ai ainsi dit que j'avais été moi-même abusée en tant qu'enfant et que c'est à la suite de plusieurs années de travail thérapeutique à la fin de mon adolescence et en tant que jeune adulte, que j'avais décidé de devenir psychologue dans le but de pouvoir un jour aider d'autres personnes devant affronter un passé similaire. Je précisais néanmoins que dans le contexte de cette étude, je n'étais pas là pour les aider mais pour leur demander de m'aider dans ma formation en partageant leurs expériences avec moi.

L'objectif de cette divulgation personnelle aux participants était double : d'une part, je désirais par-là rassurer les personnes qui allaient être interviewées afin qu'elles comprennent que mon intérêt pour cette problématique ne naissait pas d'un voyeurisme morbide mais bien au contraire, d'une volonté de mieux saisir la nature de l'impact que de tels événements peuvent avoir sur une vie afin d'aider d'autres professionnels à apporter une aide plus éclairée à cette population. D'autre part, étant moi-même passée par-là, je savais à quel point une personne ayant été victime d'abus sexuels peut avoir peur des réactions d'incompréhension ou d'incrédulité que peut susciter son récit. En leur disant que je faisais moi-même partie de la population étudiée, je voulais atténuer leurs craintes à ce sujet et contribuer à l'instauration d'un climat de confiance.

Ce choix hardi n'était toutefois pas sans risques ni inconvénients. Ainsi, en divulguant cette petite partie de mon histoire personnelle, je prenais le risque d'être mise sur un pied d'égalité avec l'interviewé. Ceci pouvait l'inciter à chercher à se comparer à moi. Pour les personnes le plus en détresse au moment de l'entretien, la comparaison avec une chercheuse universitaire, employée et apparemment pas malheureuse, aurait pu être lourde à supporter. Ce risque ne me semble pourtant pas uniquement inhérent à cette situation particulière. En effet, les personnes les plus en souffrance étaient certainement celles qui participaient aux séances de groupe de soutien. Or, ces groupes sont justement des lieux de comparaison les uns aux autres, comparaisons parfois effectivement démotivantes et mal vécues, comme révélé au travers de ces entretiens, mais aussi souvent encourageantes et rassurantes. De plus,

il me semble que même sans cette information, le participant aurait pu se livrer à une comparaison ce qui aurait peut-être été même pire, puisque dans ce cas, il aurait pu m'envier de ne pas avoir un passé similaire !

Un deuxième risque de cet aveu a trait à la conduite même de l'entretien. Traditionnellement, une règle implicite à l'entretien de recherche confère au seul interviewer le droit de poser des questions et d'obtenir des réponses (autre que celles concernant le déroulement de la recherche et l'utilisation des données). Dans ce contexte, il est attendu du participant qu'il se contente de répondre et ne pose pas de questions en retour. En adoptant une technique d'entretien de recherche très libre, laissant dans une large mesure l'interviewé guider le fil de la discussion, cette asymétrie est déjà mise à mal. Néanmoins, mon expérience antérieure des entretiens de recherche me montre que la règle implicite demeure intacte, le participant ne recherchant que rarement des informations précises sur l'interviewer et son opinion sur la thématique explorée par la recherche. En revanche, en amenant cette information personnelle en introduction, cette frontière entre la position de l'interviewer et de l'interviewé était d'autant plus réduite. Le risque était que le répondant se mette à me poser des questions, notamment en demandant plus de précisions sur mon passé. Ceci s'est effectivement produit une fois. La personne m'a demandé de lui en dire un peu plus. Afin de bien saisir la nature de sa demande, je l'ai encouragée à me préciser quelles informations elle désirait obtenir. Elle m'a répondu qu'elle voulait savoir si l'auteur avait été une femme ou un homme et si c'était un membre de la famille ou non. Je lui ai simplement répondu et nous avons commencé l'entretien tel qu'il était prévu. Cette réponse a semblé satisfaire sa curiosité et la participante n'est plus jamais revenue sur la question.

Finalement, mon choix présente un inconvénient certain : en inférant que je peux comprendre ce qu'elle ressent, je prends le risque de perdre certaines informations, que la participante jugera évidentes pour une connaisseuse. Ceci peut donc l'inciter à faire des sous-entendus ou à ne pas expliciter sa pensée, en particulier pour les sujets qui lui sont difficiles à aborder. Je me suis efforcée d'être attentive à ce danger et d'inviter la participante à élaborer sa pensée lorsque je remarquais qu'elle ne le faisait pas spontanément. Néanmoins, à la lecture des entretiens, je constate que je n'ai pas toujours su approfondir suffisamment les propos amenés par les interviewés. Ceci représente donc un des points faibles de cette recherche. En revanche, je pense qu'il est en partie compensé par le bénéfice lié au climat de confiance qui s'est instauré dès les premiers entretiens avec la plupart des interviewés. Ceci est visible à travers les sujets très intimes, tels que leurs difficultés lors des relations sexuelles,

qui sont abordés spontanément par les participants dès notre première rencontre. Les témoignages que j'ai recueillis n'auraient certainement pas été les mêmes sans cette relation de confiance et cette assurance implicite d'empathie et de compréhension.

Mon objectif, qui a déterminé ma méthodologie, était de laisser parler les témoins et les guidant le moins possible. Au niveau des analyses, cela se traduit entre autres par la rigueur avec laquelle chaque élément de l'entretien a été inclus, et les efforts pour rester au plus près des propos tenus par les participants dans les premières phases de l'analyse, puis dans la description des thématiques. Néanmoins, le fait que je puisse me reconnaître dans certaines réactions fait que certains propos ressortent plus fortement, me sautent aux yeux en quelques sortes. D'autres, me seront moins familières et de ce fait pourraient avoir tendance à m'être moins visibles. Ainsi, je ne suis pas neutre face au paysage du vécu intérieur des participants, et certains éléments ressortent plus clairement que d'autres, induisant un biais certain, malgré mes efforts pour mettre mes préconçus entre parenthèses (Smith, Flowers & Larkin, 2009).

Un canevas d'entretien a été élaboré pour m'aider et me rassurer lors des premières rencontres (annexe 5). En cohérence avec l'idée de la conversation et d'une co-construction du discours, l'ordre des questions ne devait pas être suivi impérativement, la liste servant simplement d'aide-mémoire et de guide facilitant les échanges. Les questions étaient formulées afin d'être les plus ouvertes possible, pour stimuler la conversation. Dans la pratique, l'entretien se construisait à partir des interrogations du chercheur et des thèmes introduits par l'interviewé.

Une première question invitait le participant à se présenter en quelques mots. Des questions supplémentaires étaient posées au besoin afin d'obtenir son âge, son état civil, son métier, etc. Cette première partie offrait la possibilité au répondant de commencer l'entretien par une présentation plus 'légère' de lui-même, sans évoquer son passé. La question suivante abordait directement les souvenirs d'abus sexuel, demandant de parler de ce qui lui était arrivé dans son enfance. Au cours de son discours, les questions de l'interviewer le sollicitaient à approfondir les émotions qu'il se souvenait avoir ressenties et les sensations corporelles liées à ces états. Je lui demandais s'il se souvenait d'en avoir parlé à quelqu'un en tant qu'enfant et si non, ce qui l'en avait empêché. Ces questions avaient pour objectif d'obtenir un aperçu des souvenirs avec lesquels la personne vit actuellement, afin de mieux comprendre son présent. Il lui était ensuite demandé comment elle se souvient avoir vécu dans les années qui ont suivi. A-t-elle gardé le souvenir des événements ? A-t-elle eu d'autres

expériences négatives par la suite ? Comment a-t-elle vécu son adolescence ? Sans évoquer directement l'idée de souvenirs refoulés, ces questions cherchaient à explorer comment la personne en parle et quel souvenir elle a de la manière dont elle a vécu pendant les années intermédiaires, en particulier pendant l'adolescence, période d'éveil de la sexualité et des premières rencontres amoureuses. Nous abordions ensuite la période qui a abouti à une demande d'aide professionnelle. Qu'est-ce qui l'a amenée à demander de l'aide ? Quels sont les éléments déclencheurs qui ont fait naître ce sentiment de détresse ? Nous explorions aussi à ce moment sa perception du travail thérapeutique effectué et son utilité. Le thème suivant concernait le concept du « *survivor* », si à la mode dans la littérature anglo-saxonne, afin de voir si ce terme lui était familier, ce qu'il signifiait pour elle et où elle se situait par rapport à ce concept. Nous passions ensuite à son état actuel, à l'impact des souvenirs sur sa vie quotidienne, au niveau de sa vie professionnelle, sociale, affective ou amoureuse et émotionnelle. Nous discutions de la possibilité d'un jour surmonter ou dépasser des tels événements et du sens qu'on peut leur attribuer par la suite. La fin de l'entretien portait sur l'influence qu'elle estimait que ses souvenirs avaient sur ses comportements et attitudes envers les enfants et sur son propre désir d'enfant.

Les entretiens suivants étaient préparés progressivement, en relisant les retranscriptions des rencontres précédentes afin d'assurer une continuité dans les thématiques et les événements discutés. Nous abordions l'évolution que la personne percevait en elle-même au cours des six mois passés et des événements déclencheurs de cette évolution. Quelques éléments qui avaient été abordés antérieurement étaient rappelés au besoin afin d'approfondir ces sujets. Lors de notre dernière rencontre, nous avons parlé de la retranscription du premier entretien. Cette ultime interview était un moment de clôture, de bilan de ces deux ans. Nous avons parlé de l'effet provoqué par la lecture de ses propres propos et du changement que les participants constataient dans leur manière d'appréhender leur vécu.

Les premiers entretiens conduits avec les témoins de « l'après-thérapie » suivaient le même canevas que celui du premier groupe. Le deuxième entretien permettait ensuite d'approfondir et d'éclaircir les thématiques abordées lors de la première rencontre. Nous discutons aussi de ce que ces personnes avaient ressenti lors de la lecture de leurs propos.

Les entretiens ont été retranscrits verbatim au fur et à mesure de la recherche. Parallèlement, un carnet de bord a été tenu, afin de garder une trace du vécu des entretiens du point de vue du chercheur. Cette technique permettait aussi de consigner certains éléments

frappant dans la posture, les gestes ou la voix de la personne interrogée. En effet, ces informations disparaissent lors de retranscription puisque seules les expressions verbales y sont reprises.

Analyses

Les analyses qualitatives se sont inspirées de '*Interpretative Phenomenological Analysis*' (IPA) (Smith, Flowers, & Larkin, 2009). Il s'agit d'une démarche inductive, partant à la découverte du terrain plutôt que de poser des hypothèses au préalable, afin de laisser émerger la théorie à partir des données récoltées. Cette approche se veut également itérative, la récolte de données, l'analyse et l'élaboration de théories étant intimement liées et se faisant en parallèle.

Une première immersion dans les données a été effectuée à travers une lecture des premiers entretiens des deux groupes de participants. Au fil de la lecture, les sujets abordés étaient notés dans la marge, en tentant de rester au plus près de la terminologie utilisée par les participants. L'annexe 6 présente un extrait de cette première phase de l'analyse. Un travail d'organisation de ces notes de marge a permis de mettre en évidence les thèmes ressortant pendant l'entretien. L'annexe 7 donne un aperçu de ces listes de thèmes, à travers des extraits issus de l'analyse des premiers entretiens effectués avec deux participants. A travers cette deuxième phase, les notes de marge sont comparées, triées et organisées pour tenter d'en extraire un ensemble plus appréhendable. J'ai ici choisi d'organiser les thèmes en suivant la ligne de vie des participants, regroupant les informations relevant des différentes périodes définies par chaque participants. L'extrait de cette partie de l'analyse du premier entretien d'Hermine (annexe 7) montre qu'elle différencie trois périodes dans sa vie en relation aux souvenirs d'abus sexuels : celle pendant laquelle elle n'avait aucun souvenir, la période du retour des souvenirs, qu'elle nomme « descente aux enfers », et la période actuelle. Deux catégories ont été encore mises à part : le procès qui se trouve temporellement entre le retour des souvenirs et la période des entretiens et les informations sur ce qui l'a aidée à atteindre l'état actuel.

Les listes de thèmes évoqués par chaque participant du groupe témoin de « l'après-thérapie » ont été ensuite comparées et fusionnées afin de créer une grille principale contenant tous les sujets abordés par les personnes de ce groupe. Cette grille permettait ainsi d'analyser la totalité de chaque entretien de ce groupe de participants en plaçant les unités de sens en fonction des thèmes auxquels elles avaient trait. Une unité de sens pouvait être catégorisée

sous plusieurs thèmes. Pour des questions de facilité d'usage, la logique temporelle a été maintenue pour organiser les thèmes, ceux relatifs aux abus et à la période les concernant venant en premier, suivis de ceux appartenant aux années intermédiaires et finissant par les questions concernant la vie actuelle des participants (annexe 8).

Les notes inscrites en marge des pages indiquant les thématiques abordées par les participants en thérapie lors de leur premier entretien ont ensuite été répertoriées et regroupées afin d'en dégager les thèmes principaux. Au vu de l'énorme quantité de données (plus de 700 pages de retranscription) et du souhait de pouvoir faire des analyses détaillées et en profondeur permettant autant que possible d'entrer dans le monde du participant et son vécu subjectif, une sélection des thèmes les plus fréquents et saillants n'a pu être évitée. Pour ce faire, une deuxième lecture a été faite afin d'identifier les sujets récurrents et centraux dans le discours des participants lors de cette première rencontre. Six thèmes ont ainsi pu être dégagés et sont présentés dans les chapitres des parties II et IV :

- A la recherche de la normalité
- Vie intime et sexualité
- Du secret à la reconnaissance
- Démarches thérapeutiques
- De la reviviscence au souvenir
- Attribution de sens

La totalité des entretiens a ensuite été analysée afin de dégager les unités de sens adressant l'un ou l'autre de ces thèmes. De multiples lectures ont été nécessaires afin de définir précisément le périmètre de chaque thème et d'avoir une connaissance suffisamment précise des données pour permettre une vision d'ensemble.

A travers cette immersion dans les retranscriptions, des contradictions manifestes, subites interruptions pour partir sur un autre sujet et autres éléments étranges, sont apparus. Une analyse de ces phénomènes a alors été entreprise afin de définir si une certaine cohérence pouvait être trouvée. Les témoignages ont également été lus afin d'identifier les éventuels éléments d'explication à ce phénomène donnés par les participants. Les résultats de cette partie de la recherche sont présentés dans le chapitre de la partie III.

Les entretiens des témoins de « l'après-thérapie » ont été analysés une nouvelle fois à l'aide de la grille des sept thèmes. Bien qu'une partie des catégories issues de la première

analyse ait pu être directement transférée dans l'un des sept thèmes correspondants, d'autres éléments relevaient de plusieurs thématiques identifiées lors de la catégorisation initiale (annexe 6). Ce travail a ainsi montré qu'une nouvelle lecture pouvait se faire des témoignages, mettant différemment en lumière le vécu des participants. Les deux analyses ne sont pas contradictoires mais complémentaires, deux facettes d'une histoire de vie par essence complexe.

Enfin, une huitième catégorie liée à l'épanouissement a finalement été ajoutée car elle paraissait très importante pour les personnes rencontrées, bien qu'elle ne soit pas ressortie des premières interviews, mais des entretiens suivants. Au fil des rencontres, plusieurs participants encore en thérapie se sont interrogés sur l'évolution possible de l'impact des abus sexuels dans leur vie. Un changement de perspective sur l'importance de ces événements dans leur quotidien et sur le rôle qu'ils leur attribuaient était, quant à lui, souligné par les témoins de « l'après-thérapie ». Ce sont ces nouvelles perspectives qui ont été rassemblées dans le thème de l'épanouissement, comme un effort de rendre compte d'une part essentielle du vécu de ce deuxième groupe de participants, tout en donnant quelques éléments de réponse aux questions posées par les premiers.

CHAPITRE 3 : TEMOINS ET TEMOIGNAGES

Neuf femmes et un homme victimes d'abus sexuels dans l'enfance ont accepté de participer à cette recherche. Elles avaient entre 25 et 55 ans (âge moyen = 36,4 ans) au moment de notre première rencontre.

La première section de ce chapitre est consacrée aux caractéristiques des deux groupes de participants et à leurs 'portraits' individuels. L'objectif de ce travail étant d'avoir un aperçu du devenir de personnes qui ont subi des abus sexuels dans leur enfance et de tenter de cerner l'impact de ces événements sur leur vie d'adulte, peu de détails sur les épisodes abusifs en eux-mêmes seront donnés. En effet, ceux-ci me paraissent relever de la sphère la plus privée des personnes et n'apporteraient rien d'autre que la satisfaction d'une certaine curiosité voyeuriste. Ainsi, seuls les faits de ce passé qui ont une valeur explicative par rapport au vécu actuel de la personne seront inclus.

La deuxième section sera dédiée à l'environnement familial dans lequel ont grandi les répondants, tel qu'ils se le rappellent. Afin de préserver l'anonymat, j'ai choisi de ne pas mettre directement dans les analyses personnelles les données concernant le fonctionnement familial dans lequel les participants ont grandi. En revanche, un aperçu global permettra d'illustrer certaines particularités de ces dix familles, rapportées par les participants.

Participants en thérapie:

Suite à la lettre déposée au Centre de Consultation pour les victimes d'Abus Sexuels (CTAS) à Genève, six personnes ont pris contact pour offrir leur témoignage. Elles fréquentaient toutes le CTAS au moment de notre premier entretien, en participant à des séances de groupe hebdomadaires ou en y faisant une thérapie individuelle. Aucune ne s'est désistée au cours des deux ans de la recherche.

Les groupes de soutien du CTAS sont organisés par trimestre. Les participantes y vont quelques fois pour être sûres que cela leur convient et à la quatrième séance elles doivent s'engager pour la durée du trimestre. Elles peuvent ensuite décider de poursuivre ou non ce cheminement pour la période suivante. Il était prévu que la lettre soit distribuée au début d'un

cycle dans l'espoir d'entrer en contact avec des personnes au début de leur parcours de groupe. La réalité du terrain a révélé que cette attente était naïve et impossible à réaliser. En effet, parler d'un passé aussi douloureux est extrêmement difficile et demande un effort considérable. Les personnes rencontrées ont expliqué à quel point il avait été angoissant de passer ce premier appel téléphonique pour prendre rendez-vous au CTAS. Elles ont également décrit la terreur qu'elles ont ressentie lorsqu'elles ont commencé les groupes de soutien et lorsqu'il leur a fallu dire pourquoi elles étaient là. Dans ce contexte, la plupart des personnes n'auraient pas osé participer à cette recherche. Ainsi, sur les six personnes qui se sont proposées, une seule était sur le point de commencer un groupe de soutien au trimestre suivant. Les cinq autres avaient déjà fait entre deux et quatre trimestres au moment du premier entretien, soit en moyenne plus de neuf mois de séances de groupe. Elles entamaient toutes ce qui allait s'avérer être leur dernier cycle de séances et arrivaient donc au terme d'une étape importante dans leur cheminement personnel. Soulignant encore une fois à quel point cette démarche était difficile pour elles, deux femmes avaient reçu l'invitation à participer à cette recherche au semestre précédent et ont hésité cinq ou six mois avant de finalement décider de me contacter. Ceci démontre par ailleurs leur forte motivation à prendre part à cette étude, puisqu'elles ont pris soin de conserver la lettre pendant tout ce temps.

	Âge	Etat civil
Marie	28	Concubinage
Nadia	28	Célibataire
Anne	25	Célibataire
Emilie	25	Célibataire
Ariane	47	Divorcée
Charlotte	35	Divorcée

Table 3.1 Données sociodémographiques des participants en thérapie

Cette étude était ouverte aux hommes et aux femmes, mais l'association du CTAS, tout comme les autres associations régionales, ne reçoit que très peu d'hommes et aucun à la période où la lettre d'invitation a été envoyée. Ainsi seules des femmes, âgées de 25 à 47 ans, ont exprimé leur intérêt (âge moyen = 30,6 ans). Lors de notre première rencontre, une personne vivait en couple. Les cinq autres étaient soit célibataires (n=3), soit divorcées ou séparées (n=2). Deux personnes faisaient des études universitaires, une était au chômage, et

les deux dernières travaillaient en tant qu'employées. Ces données sont représentées dans la table 3.1.

Un bref portrait de chaque femme, telle qu'elle s'est présentée à travers son discours, sera dressé à partir des informations recueillies lors du premier entretien. Les participantes étaient libres de choisir un pseudonyme ou de garder leur prénom pour cette étude. En revanche, les noms des autres personnes et des villes et pays qu'elles mentionnent ont été remplacés par des noms fictifs ou des lettres, afin d'en préserver l'anonymat.

MARIE

Jeune femme de 28 ans, Marie est au chômage au moment du premier entretien. Elle explique qu'elle a mis beaucoup de temps pour trouver sa voie, mais qu'actuellement elle aimerait pouvoir se lancer dans l'Informatique. Elle profite de cette période sans emploi pour suivre des formations afin d'étoffer son curriculum vitae. Marie vit depuis trois ans avec sa compagne, qui lui apporte beaucoup de soutien et à qui elle peut se confier.

Elle se souvient avoir été abusée physiquement et sexuellement par son père et sa mère pendant une grande partie de son enfance. Jeune adulte, elle a essayé de confronter ses parents à ce sujet, ce qui a eu pour effet de faire éclater sa famille. Depuis, elle n'a plus que de rares contacts avec ses frères, ses sœurs et sa mère, et n'a vu son père qu'une fois.

Marie décrit son passé comme prenant beaucoup de place dans sa vie quotidienne. Il se rappelle à elle à travers ses difficultés à entrer en relation avec autrui, sa timidité, son manque de formation qui l'a menée au chômage et son manque de contact avec sa famille. Elle ne peut s'empêcher parfois de se mutiler et a fait une tentative de suicide vers l'âge de vingt ans.

Elle est en thérapie individuelle depuis plusieurs années avec une psychothérapeute en qui elle a confiance et chez qui elle se sent comprise et soutenue. Parallèlement, elle participe à des groupes de parole au CTAS, où elle entame son cinquième trimestre.

NADIA

Etudiante à l'université, Nadia, 28 ans, termine une formation post-grade en Lettres tout en travaillant parallèlement. Elle vit en collocation dans un appartement.

Nadia ne se posait pas de questions particulières sur sa vie jusqu'à il y a quatre ans, lorsqu'un toxicomane fit infraction dans son appartement à la recherche d'argent. Elle réalise alors que la terreur qu'elle ressent à ce moment lui est familière. Peu de temps après, les

images qu'elle a toujours eues mais qui étaient vides de sens et d'émotion, lui reviennent avec une force terrible, la plongeant dans la panique. Elle réalise peu à peu qu'une connaissance l'avait abusée sexuellement, bien que le doute soit omniprésent. Nadia décide d'aller voir une psychologue et dans un deuxième temps, fait appeler au CTAS.

Elle découvre alors qu'elle ne se sent pratiquement jamais en sécurité. De ce fait, elle est toujours sur ses gardes et passe son temps à imaginer des scénarii différents pour chaque situation afin de tenter de prévoir le déroulement futur des événements.

Nadia a eu de nombreuses relations avec des hommes. Elle les distingue de relations amoureuses, qu'elle ne pense pas avoir connues. Ces relations sont caractérisées par sa place soumise et effacée, où elle se laisse faire.

Nadia a décidé de ne pas parler de son passé à ses parents, ne voyant pas l'utilité de les charger avec ces événements douloureux. En revanche, elle a abordé le sujet avec son frère, qui s'est montré compréhensif. Néanmoins, Nadia réalise à quel point il est impossible pour les personnes qui n'ont pas vécu d'abus sexuels d'imaginer à quel point ils peuvent encore influencer une vie des années plus tard.

ANNE

A 25 ans, Anne fait des études post-grade de Droit. Elle est célibataire et vit chez ses parents en attendant la fin de ses études universitaires.

Anne a retrouvé, à travers des rêves répétés à l'adolescence, des souvenirs d'abus sexuels commis par un membre de sa famille élargie. Elle en a parlé à sa mère, qui lui a confirmé qu'elle avait été témoin de certains gestes mais qu'elle ne lui en avait pas parlé afin de ne pas dramatiser la situation. Anne s'est sentie trahie par cette révélation et, à partir de ce moment, les relations familiales sont devenues extrêmement tendues. Son adolescence a été difficile, avec une grande consommation d'alcool et de cannabis. Malgré ceci, Anne a réussi à mener des études qui prennent une place centrale dans sa vie et deviennent sa principale ressource.

Anne se sent souvent en proie à des émotions négatives, telles la tristesse, l'irritabilité, la solitude ou le désespoir. Par moments, elle a eu envie de se suicider et a fait au moins une tentative.

Elle suit depuis plusieurs années une thérapie individuelle et entame son deuxième trimestre de groupe de soutien au CTAS. Ce suivi l'aide et lui donne l'espoir de pouvoir un

jour transformer cette expérience terrible en quelque chose de plus positif. C'est ainsi qu'elle a décidé de faire des études de Droit afin de venir en aide aux victimes.

EMILIE

Emilie termine des études d'Éducatrice Spécialisée. Elle a 25 ans, vit seule et a un petit ami. Lors de notre première rencontre, Emilie est sur le point de parler pour la première fois de son passé à sa mère. Elle se réjouit et appréhende ce moment, espérant que cette discussion lui permettra de se sentir plus authentique par la suite au sein de sa famille, tout en craignant la réaction de sa mère.

Elle se souvient d'une ou deux scènes d'abus sexuels dans son enfance, en présence d'une connaissance et de ses deux fils. Emilie souffre de ce manque de souvenir tout en étant persuadée que les problèmes qu'elle rencontre aujourd'hui sont en grande partie dus à ce passé. Elle en a parlé à sa sœur qui a aussi l'impression d'avoir vécu quelque chose du même ordre, sans avoir de souvenir précis.

Par le passé, Emilie a eu de nombreuses relations avec des hommes. Tant qu'elles étaient de courte durée, ne laissant pas le temps au développement d'une réelle affection ou d'amour, Emilie n'éprouvait aucun problème avec les relations sexuelles. En revanche, dès que les émotions apparaissaient sur la scène, elle décrit une sensation de trop plein, de confusion, et des difficultés avec l'intimité.

La meilleure amie d'Emilie, qui a également un passé d'abus sexuel, lui a conseillé d'aller au CTAS. Elle y a donc entamé une thérapie individuelle depuis une année et elle est sur le point de commencer les groupes de soutien.

ARIANE

Artiste-peintre en panne de création depuis trois ans, Ariane a décidé de se consacrer entièrement à sa quête thérapeutique. Elle a 47 ans et est divorcée. Pour subvenir à ses besoins, elle travaille comme caissière.

Ses premiers souvenirs sont revenus douze ans plus tôt sous forme d'images. Ils l'ont plongée dans un désarroi total et Ariane a eu l'impression de perdre pied avec la réalité. Elle s'est mise à écrire de manière compulsive pour se décharger de ses émotions et ses pensées terrifiantes.

Depuis cinq ans, Ariane se voue à sa thérapie personnelle. Elle est intimement convaincue qu'elle s'est construite autour de ce traumatisme subi à l'âge de trois ans et dont

elle ne garde pratiquement aucun souvenir. Son travail quotidien est de tenter de dénouer toutes les défenses qu'elle a mises en place au fil des années, afin de pouvoir finalement entrer en contact avec cette blessure et la soigner. Ariane est persuadée qu'elle retrouvera alors l'intégralité du souvenir des abus sexuels qu'elle a subis de son père et de sa grand-mère, puisqu'elle sera alors en mesure de l'accueillir.

Ariane décrit son parcours thérapeutique comme comprenant quatre volets. Chaque jour, elle fait seule des séances d'anti-gymnastique,⁷ qui lui permettent de faire un travail corporel, de prendre conscience de certaines tensions et parfois de les dénouer. Elle est aussi suivie par une Naturopathe qui l'aide plus particulièrement au niveau énergétique, à travers la méthode Ressaygues de Réhabilitation Intégrée⁸ et par un Neurophysiologiste qui pratique la thérapie des quatre pas.⁹ Finalement, depuis une année, elle participe à des groupes de soutien au CTAS.

CHARLOTTE

Charlotte a 35 ans et vit avec ses deux filles. Elle est divorcée depuis trois ans et travaille comme réceptionniste.

Lorsqu'elle était enfant, Charlotte se rappelle avoir été abusée sexuellement par son frère. A partir de l'âge de vingt ans, ces souvenirs sont devenus intrusifs et obsessionnels. Elle a été suivie un certain temps par un éducateur de rue qui lui a apporté beaucoup de soutien.

⁷ Cette méthode a été développée par Thérèse Bertherat, kinésithérapeute, à la fin des années septante en faisant référence au mouvement anti-psychiatrique. L'anti-gymnastique cherche à faire mieux connaître son corps et l'articulation de ses différentes parties afin d'en découvrir toutes les tensions accumulées lors des différents stress auxquels nous sommes confrontés au fil de notre existence. Habituellement pratiquée en séances de groupe, la personne est amenée à localiser ses nœuds musculaires et à en trouver les origines dans son histoire personnelle. Pour plus d'informations : www.antigymnastique.com. Ariane fait aussi référence à Marie-Lise LaBonté, qui a développé la Méthode de Libération des Cuirasses, approche psychocorporelle et énergétique inspirée par sa propre guérison d'une maladie dite incurable, grâce à l'anti-gymnastique. Pour plus d'informations : www.marieliselabonte.com

⁸ Approche thérapeutique du patient, développée dans les années quatre-vingt, qui prend en compte la subjectivité du patient et du thérapeute et qui travaille sur l'attitude, la disposition d'esprit et le regard porté sur l'autre (appelé 'la posture') de l'accompagnant dans sa relation à l'autre. Pour plus d'informations : www.imreurope.org

⁹ Basée sur la thérapie primaire de Janov, qui vise à faire comprendre au patient ce qui, dans ses réactions quotidiennes, relève d'éléments de son histoire primaire. L'école de Stettbacher définit quatre pas à chaque unité de travail thérapeutique : description minutieuse du dernier événement où le handicap s'est manifesté (1), expression des sentiments que cela a provoqué, qui peuvent être liés à l'événement primaire (2), prise de recul par rapport à ses réactions, évaluation de la pertinence, de l'adéquation de sa réponse et prise de conscience des causes de cette réponse (3), tirer parti de la découverte de manière concrète, par exemple, en recommençant les quatre pas sur l'événement primaire. Pour plus d'informations : www.therapie-primaire.com

Charlotte a ensuite été consulter différents psychologues, sans jamais en trouver un en qui elle ait eu suffisamment confiance pour entamer un travail thérapeutique. A 29 ans, Charlotte est allée au CTAS et a participé à quatre trimestres de groupe de soutien qui lui ont fait un bien énorme. Elle est extrêmement reconnaissante envers cette association offrant une prestation qui lui semble de loin la plus utile pour se remettre d'un tel traumatisme. Au moment de notre premier entretien, elle avait décidé de refaire un cycle au CTAS afin de travailler sur ses difficultés dans ses relations avec les hommes.

Elle reconnaît qu'à ce jour, elle s'empêche de penser à son passé en s'efforçant d'être toujours active. Elle a ainsi commencé des études de japonais, sort beaucoup quand elle n'a pas la garde de ses filles et s'investit totalement dans tout ce qu'elle fait.

Charlotte a des relations assez tendues avec ses parents, car elle ne comprend pas qu'ils puissent continuer à avoir des contacts avec son frère. Elle ressent énormément de colère vis-à-vis de cet homme, auteur des abus sexuels. En revanche, elle est très proche de son autre frère, qui lui apporte un grand soutien moral.

Témoins de « l'après-thérapie »

Madame Carol Gachet, Psychologue FSP, a généreusement accepté de me mettre en contact avec des personnes abusées sexuellement dans leur enfance et ayant fait un travail thérapeutique centré sur cette problématique au minimum cinq ans auparavant. Après avoir demandé le consentement de chacun, elle m'a transmis leurs coordonnées (email ou numéro de téléphone) pour que je puisse brièvement expliquer en quoi consistait cette étude. Sept personnes ont accepté cette prise de contact. Au final, quatre femmes et un homme ont décidé de témoigner (cf. table 3.2), mais une personne a par la suite demandé à ce que son témoignage soit retiré. Les quatre participants sont âgés de 34 à 55 ans, avec un âge moyen de 44 ans. Trois d'entre eux vivent en couple et une est séparée. Trois ont fondé une famille. Une personne est à l'assurance invalidité¹⁰ et une autre est mère au foyer. Les deux autres sont employés dans le secteur social.

Ces quatre participants révèlent qu'à un moment donné de leur vie, leur souffrance était telle qu'ils ont dû demander une aide professionnelle. Ils ont alors entamé une thérapie individuelle et par la suite, trois ont décidé de participer à des groupes de soutien de « Faire-

¹⁰ Assurance obligatoire en Suisse visant à garantir les moyens d'existence aux personnes assurées devenues invalides, que ce soit par des prestations en nature (mesures de réadaptation) ou par des prestations en espèces (rentes ou allocations).

le-Pas », association basée à Lausanne et venant en aide aux adultes victimes d'abus sexuels dans leur enfance.¹¹ A l'époque du premier entretien, tous avaient terminé ces démarches spécifiques à leur passé d'abus sexuels, bien que certains aient par la suite repris d'autres thérapies individuelles pour poursuivre leur développement personnel de manière plus globale.

	Âge	Etat civil
Lorédane	55	Divorcée
Barbara	34	Concubinage
Hermine	42	Mariée
Mathieu	45	Marié

Table 3.2 Données sociodémographiques des témoins de « l'après-thérapie »

Comme pour le groupe de personnes précédent, chaque répondant sera présenté sous forme de 'portrait' se basant sur ce qu'il a dit lors de la première rencontre.

LOREDANE

Lorédane a subi des abus sexuels de la part de plusieurs hommes dans son enfance. Fille de mère célibataire, Lorédane a été placée par les services sociaux dans une famille d'accueil, qui lui a fait entendre que sa mère était une prostituée et que c'était pour cela qu'elle ne pouvait pas la garder. Lorsqu'elle est abusée sexuellement, les divers auteurs lui disent soit que c'est parce qu'elle est fille de prostituée, soit que c'est pour lui montrer comment un père aime sa fille. Lorédane passera son enfance à espérer pouvoir un jour retrouver ce père inconnu.

Pour Lorédane, les abus qu'elle a subis en tant qu'enfant et le fait d'avoir été abandonnée par ses parents, ont eu une énorme influence sur le reste de sa vie. Elle donne l'impression de porter ses souvenirs comme des stigmates qui la marqueront à jamais. Elle ne pense pas avoir réellement pu tourner la page sur ces événements. En revanche, le fait d'en parler rend ces souvenirs supportables, moins lourds. Lorédane ressent encore maintenant des difficultés à oser être heureuse et se décrit comme quelqu'un qui sourit peu. Elle explique que, chaque fois qu'elle se relâche un peu et qu'elle prend du plaisir, quelque chose vient

¹¹ www.fairelepas.ch

gâcher le tout. Elle se sent ainsi obligée de rester sur ses gardes pour tenter d'anticiper les problèmes.

Lorédane vit difficilement sa relation avec son corps : pendant longtemps, elle s'est sentie salie par les abus, mais aussi parce qu'elle croyait être née d'une prostituée. Ainsi, elle dit avoir été presque d'accord avec les auteurs des violences sexuelles qui lui disaient qu'elle ne méritait pas mieux. Cette haine qu'elle ressentait envers elle-même l'a poussée à de nombreuses tentatives de suicide. Elle est d'ailleurs elle-même surprise d'être toujours en vie, et attribue sa survie à Dieu et non à elle-même.

Aujourd'hui, Lorédane se retrouve seule et indépendante pour la première fois de sa vie. Bien que cette situation ait des côtés angoissants, Lorédane a l'impression que c'est finalement une page qui se tourne et qu'elle va pouvoir construire autre chose, sur de nouvelles bases. Elle se sent entourée par ses enfants et petits-enfants qui la respectent et qui l'aiment. En tant que grand-mère, elle trouve enfin un rôle qui n'est pas dévalorisant et dont elle est fière. Elle devient ainsi la matriarche, adoptant à 55 ans pour la première fois un rôle où elle n'est pas soumise.

BARBARA

Barbara, âgée de 34 ans, travaille dans le domaine de la petite enfance et vit avec sa compagne.

Peu de temps après son mariage, elle a commencé à avoir de plus en plus de problèmes avec les relations sexuelles jusqu'au jour où lors d'un rapport, un violent flashback lui a donné la sensation d'être avec quelqu'un d'autre. À partir de cet épisode, Barbara dit s'être sentie perdre pied avec la réalité et elle s'est demandée si elle ne devenait pas folle. Les souvenirs ont refait surface, en commençant par le viol, puis l'avortement et finalement les abus de sa mère. Elle se souvient avoir vu à plusieurs reprises des personnes mortes qui se promenaient dans la rue. Elle a eu de nombreux autres flashbacks, qui, même s'ils ne lui faisaient pas perdre complètement contact avec la réalité, étaient extrêmement anxiogènes.

Cette remontée de souvenirs interfère aussi dans son travail, qui consiste à prendre soin de petits enfants. Cela lui devient de plus en plus difficile car, ne sachant plus différencier la maltraitance des soins habituels, elle n'ose plus toucher un enfant.

Enfin, voyant son état empirer de jour en jour, elle a été hospitalisée à sa demande. En effet, une des forces de Barbara est sa capacité à demander de l'aide. Ceci lui a permis, dès le premier flashback, de se renseigner et d'aller à l'Association Faire le Pas. Elle a commencé

un long travail, afin dans un premier temps de se souvenir, et ensuite de se déculpabiliser et de s'accepter telle qu'elle est. Elle a participé dans un deuxième temps à des groupes de paroles. Barbara parle de ses thérapies comme un lent apprentissage, au cours duquel elle a dû rapprendre les gestes qui habillent le quotidien.

Aujourd'hui, Barbara se décrit comme étant une femme épanouie, qui a appris à s'affirmer et à faire non seulement ce que désirent les autres, mais aussi ce qui lui plaît. Elle vit avec sa compagne, qui a accueilli le récit de son passé avec respect et amour.

HERMINE

Après ses études universitaires, Hermine s'est entièrement consacrée à sa vie professionnelle, accédant rapidement à des postes de cadre et travaillant sur plusieurs continents. Elle s'est mariée et a eu deux enfants tout en continuant à travailler à plein temps. Pendant toute cette période, Hermine n'avait aucun souvenir d'événements traumatisants dans son enfance. Elle se décrit comme ayant été quelqu'un qui semblait extrêmement efficace, sociable et heureuse. Mais en même temps, elle décrit une face cachée, connue uniquement de sa famille proche, qui la poussait à la dépression, à l'anorexie et aux tentatives de suicides.

A 34 ans, Hermine s'est brusquement retrouvée sans emploi. Elle décrit cet événement comme un électrochoc qui est venu tout remettre en question, à un moment dans sa vie où d'autres événements venaient aussi titiller son passé. Hermine décide d'entamer une thérapie. Peu à peu des souvenirs d'abus sexuels refont surface, à travers des rêves, des images et des flashbacks, la plongeant dans un désarroi total. Elle décrit la période qui a suivi comme une descente aux enfers, pendant laquelle tout son entourage a souffert.

Finalement, grâce au soutien de ses proches, de ses amis et de son thérapeute, à la validation d'une partie de ses souvenirs, et grâce à son incroyable volonté de se battre, Hermine a peu à peu réussi à se reconstruire. Elle savoure aujourd'hui cette nouvelle vie, où pour la première fois, elle se sent sereine. A 42 ans, Hermine a décidé de se consacrer à sa famille et à sa passion, les chiens. Elle se décrit comme étant à 100% heureuse et ne regrette absolument pas d'avoir abandonné sa brillante carrière.

Tout le chemin qu'elle a dû parcourir à cause des abus subis a des effets positifs sur sa vie actuelle. En effet, elle a de très bonnes relations avec ses enfants, basées sur la confiance et le dialogue. Elle s'est aussi investie dans des cours de prévention pour les enfants et pense un jour publier un livre sur son expérience afin de venir en aide aux autres. De plus, elle a pris

conscience de l'énorme force qu'elle a en elle et a confiance en elle-même pour surmonter les difficultés qu'elle pourrait rencontrer dans le futur.

MATHIEU

Lors de notre rencontre, Mathieu a 44 ans, marié et se décrit comme l'heureux papa de deux jeunes enfants. Sur le plan professionnel, il tente de venir en aide aux enfants et adolescents confrontés à la violence et à la maltraitance, sexuelle en particulier.

Mathieu était l'avant dernier d'une fratrie de cinq enfants. A partir de l'âge de sept ans, Mathieu a été abusé sexuellement par son grand frère. Il n'a jamais osé parler à ses parents de ce qui lui arrivait mais il réalise rétrospectivement qu'il lançait de nombreux appels au secours, sous forme de symptômes. En effet, il souffrait d'énurésie et d'encoprésie diurnes, d'anorexie, volait régulièrement d'importantes sommes d'argent à ses parents, avait une consommation excessive d'alcool et avait beaucoup de difficultés à l'école. Inquiets, ses parents l'ont emmené voir un psychiatre, qui l'a suivi pendant huit ans. Il se rappelle ces entretiens avec plaisir, puisque ils représentaient des moments hebdomadaires privilégiés avec ses parents, pendant lesquels ils étaient à son écoute. Malgré ceci, les abus sexuels qu'il subissait n'ont jamais été mentionnés.

Ses problèmes scolaires ont eu l'effet inespéré de minimiser l'emprise de son frère, en poussant ses parents à l'envoyer dans un internat. Il s'arrangeait de diverses manières pour rentrer le moins souvent possible.

Dans le cadre de son travail, Mathieu a fait la connaissance d'une femme avec qui il a eu une relation de plusieurs années. Celle-ci lui a un jour parlé des abus sexuels qu'elle avait elle-même subis dans son enfance. Cette révélation a eu pour effet de provoquer le retour de souvenirs chez Mathieu, qui a rapidement réalisé qu'il avait besoin d'aide pour confronter ce passé douloureux. Il a alors entamé une thérapie individuelle ainsi que des groupes de soutien.

Au terme de cette période difficile, Mathieu a rencontré sa future épouse. Il lui a parlé de son passé dès le départ, voulant partir sur de bonnes bases, où la communication et la confiance seraient valorisées. Il a fini sa formation dans le domaine du social et a pu trouver un emploi qui le satisfait pleinement. Ses parents savent désormais ce qui lui est arrivé mais Mathieu ne se sent pas réellement compris, ni soutenu. Les fêtes de familles, où ils aimeraient réunir tous leurs enfants, créent des tensions assez éprouvantes.

Malgré toute la douleur qu'il lui a apporté, Mathieu pense qu'aujourd'hui, ce passé est un plus pour lui car il lui permet de comprendre et d'aider des enfants qui subissent des

maltraitements. Il décrit ces événements comme une cicatrice qui, grâce au travail fait sur lui-même, est désormais toute belle et propre.

Caractéristiques des agresseurs et des actes

La table 3.3 présente de manière globale les agresseurs tels que décrits par les participants, attestant de la variété des liens entre la personne auteur des actes et sa victime. Certains participants rapportent des abus sexuels commis par plusieurs auteurs différents, agissant ensemble ou séparément. Le nombre total d'auteurs d'abus sexuels (n=16) indiqué dans la table 3.3 dépasse ainsi le nombre de participants à cette recherche (n=10).

Relation avec l'auteur des abus	Nombre	Sexe de l'auteur	Mineur ou Adulte	Précisions
Famille nucléaire ¹²	6	2 femmes 4 hommes	2 mineurs 4 adultes	Mère, père, frère
Famille élargie ¹³	6	1 femme 5 homme	2 mineurs 6 adultes	Beau-père, oncle, grand-mère, cousin
Connaissance	4	4 hommes	Adultes	Voisin, ami des parents, prêtre

Table 3.3 Caractéristiques des agresseurs

Toutes ces personnes ont été abusées par quelqu'un qu'elles connaissaient au préalable, que ce soit un membre de la famille nucléaire (n=6), de la famille élargie (n=6), ou une connaissance externe à la famille (n=4). Il s'agit systématiquement d'épisodes répétés d'abus sexuels, s'étalant sur une durée allant de quelques mois à plus de dix ans. Les actes subis comprennent toutes les catégories d'abus sexuels, des attouchements au viol.

La présence de trois femmes parmi les agresseurs est à souligner, la réalité qu'une femme peut également être auteur étant difficilement appréhendable par notre société. La proportion d'auteurs féminins rapportée par les participants à cette recherche est nettement plus haute que celle issue des études sur de grands échantillons (5% d'après Cortoni (2009) in Wijkman, Bijleveld & Hendriks (2010)). Dans les trois situations décrites par les participants,

¹² Figure parentale ou membre de la fratrie.

¹³ Membre de la famille autre que les parents ou la fratrie ; conjoint ou amant des figures parentales

la femme auteur n'agit initialement pas seule mais avec un homme. Ce résultat reflète ceux obtenu par Wijkman, Bijleveld et Hendriks (2010) indiquant que 63% des femmes auteurs de leur échantillon avaient agi avec un partenaire. Ceci pourrait induire à la conclusion hâtive que la femme était complice, l'homme étant le leader. Or une participante à la présente recherche précise que c'était sa mère qui incitait son père à abuser d'elle et que son père exécutait. Cette femme prend donc un rôle actif dans la mise en œuvre des actes et est co-auteur à part entière des abus. Par ailleurs, une autre participante décrit des épisodes abusifs où les deux auteurs agissaient ensemble et d'autres où la femme était seule avec la victime. Ici encore, le rôle actif de cette femme, qui commet des actes d'ordre sexuel également lorsqu'elle est hors de la présence de l'agresseur masculin, est à souligner. Les résultats de Wijkman, Bijleveld et Hendriks (2010) montre que l'expérience de ces participantes n'est pas l'exception. En effet, qu'une femme sur six étudiées par ces chercheurs était considérée comme complice du partenaire car n'ayant pas protégé l'enfant alors qu'elle savait qu'il subissait des abus sexuels. Les restantes étaient auteurs à part entière.

Âge de la victime	Début des abus sexuels			Fin des abus sexuels		
	Famille nucléaire	Famille élargie	Connaissance	Famille nucléaire	Famille élargie	Connaissance
3-5 ans	2	6	0	1	1	0
6-9 ans	0	0	1	0	1	1
10-12 ans	2	0	0	0	0	0
13-16 ans	0	0	0	4	1	0
>16 ans	-	-	-	1	1	0
Données manquantes	2	0	3	0	2	3

Table 3.4 Age du début et de la fin des abus sexuels

Malgré la difficulté de la plupart des participants à préciser leur âge au moment où les abus sexuels ont commencé, leurs réponses, répertoriées dans la table 3.4 par type de relation à l'auteur, permettent de faire quelques observations. L'âge le plus élevé indiqué pour le premier épisode d'abus sexuel est de douze ans. Huit agresseurs ont commis des actes d'ordre sexuel sur l'enfant pour la première fois alors que ce dernier avait entre trois et cinq ans. Il

s'agit ici d'actes commis par des membres de la famille nucléaire ou élargie. Pour la majorité, ces abus ont continué à travers l'enfance et l'adolescence.

Le manque de précision par rapport à l'âge du début et de la fin des abus sexuels commis par des connaissances empêche de tirer des conclusions claires. Néanmoins, d'après les propos des participantes, elles devaient avoir moins de dix ans et les abus ont cessé avant l'adolescence. Ainsi, dans ces témoignages, les abus sexuels commis par des connaissances, bien que constitués d'épisodes multiples, semblent s'être moins étalés dans le temps.

Deux participants rapportent des abus sexuels perpétrés par un membre de la famille nucléaire ayant commencé alors qu'ils avaient entre dix et douze ans. Dans ces deux cas, l'auteur est un frère de la personne témoignant dans la présente recherche. Ainsi, pour ces participants, le début de ces abus sexuels ont coïncidé avec leur entrée dans la pré-adolescence et la puberté.

Fonctionnement familial

La table 3.5 donne un aperçu global de certaines particularités de ces dix familles, telles que rapportées par les participants.

Selon les personnes qui témoignent, leurs familles sont caractérisées par un manque de communication et d'écoute. Ils sont nombreux à se souvenir d'avoir grandi sans rien partager de leur vie privée avec leurs parents ou leurs frères et sœurs. Plusieurs décrivent un sentiment d'aliénation au sein de leur famille, de s'y être senti étranger ou de devoir porter un masque, « faire semblant » pour être acceptés parmi eux.

Type de difficulté	nombre de familles/10
Communication difficile / peu ou pas de partage avec parents	9
Violences physiques intrafamiliales	4
Violences verbales intrafamiliales	7
Abus sexuels subis par d'autres membres de la famille	7
Négligence / Absentéisme des figures parentales	4
Famille nombreuse (4 ou plus enfants)	5
Parents divorcés / Familles recomposées	2

Table 3.5 Difficultés familiales rapportées dans les témoignages

Une forte proportion des participants rapporte des violences verbales intrafamiliales, tels des propos dénigrants, des insultes, des menaces ou du chantage. Quatre personnes rapportent de la violence physique en plus de la violence verbale. Il est intéressant de constater que cette maltraitance se retrouve non seulement dans les familles incestueuses, mais également dans celles des victimes d'abus sexuels extra-familiaux. Ce constat qu'un type de maltraitance est rarement présent de manière isolée se retrouve dans de nombreuses recherches (Mancini, van Ameringen, & MacMillan, 1995 in Higgins & McCabe, 2003).

Sept personnes ont eu connaissance du fait que d'autres personnes de leur famille ont elles-mêmes été victimes d'abus sexuels lorsqu'elles étaient enfants. Plusieurs rapportent que plus d'un membre de leur famille ont subi de tels actes. Ainsi, au total, parmi ces sept familles, les personnes témoignant dans le cadre de cette recherche ont connaissance de plus de treize proches abusés sexuellement dans leur enfance. Cinq situations concernent des générations antérieures (parents, grands-parents). Les autres personnes sont des frères et des sœurs, victimes, à une exception près, du même agresseur. Ces chiffres assez alarmants, soulignent à quel point les abus sexuels, loin d'être des actes isolés, deviennent dans certaines familles, un mode relationnel qui se transmet de génération en génération ou touche des fratries entières. Dans une revue des recherches dans ce domaine, Black, Heyman, et Smith Slep (2001) arrivent à la conclusion que les parents ayant eux-mêmes été abusés sexuellement ont dix fois plus de risques que les parents sans histoire d'abus, que leur propre enfant soit victime d'abus sexuels.

Quatre personnes relèvent l'absence de leurs parents, trop occupés par leur propres problèmes ou par leur carrière pour se soucier de leurs enfants. Pour deux d'entre eux, ceci explique en partie pourquoi les personnes responsables de leur protection n'ont rien constaté d'anormal pendant la période des abus sexuels. Les deux autres rapportent des négligences graves (punissables par la loi), attestant plutôt d'une maltraitance généralisée au sein de leur famille.

Les familles nombreuses sont surreprésentées dans cet échantillon par rapport à la moyenne suisse du nombre d'enfants par ménage.¹⁴ Les conclusions des études de large envergure sont contradictoires en égard à ce sujet. Ainsi, des études à l'échelle nationale sur l'incidence des abus sexuels d'enfants (Sedlak, 1997 in Black, Heyman, & Smith Slep, 2001 ; Sidebotham & Heron, 2006) n'ont trouvé aucun lien entre le nombre d'enfants dans une

¹⁴ 3,1% des ménages familiaux avec enfants en Suisse en 2000. Chiffre tiré de www.bfs.admin.ch le 17.06.2010 ; OFS, Neuchâtel 2003 - Recensements fédéraux de la population.

fratrie et le risque d'abus sexuels. A l'inverse, d'autres études constatent une augmentation du risque d'abus sexuels chez les familles nombreuses (Fergusson, Lynskey, & Horwood, 1996).

Les familles divorcées sont sous-représentées par rapport au taux de divorce actuel dépassant les 50% des couples (en 2006, 51,7% d'après l'Office fédéral de la Statistique). Pourtant, les enfants ne vivant qu'avec un parent biologique (familles monoparentales ou recomposées) seraient plus à risque d'être victimes d'abus sexuels (Finkelhor, Moore, Hamby, & Straus, 1997 ; Sidebotham & Heron, 2006 ; Fergusson, Lynskey, & Horwood, 1996).

Ce bref aperçu des caractéristiques familiales montre que ces dix familles ne sont ni protectrices, ni bienveillantes à l'égard de leurs enfants, ni capable de les défendre contre d'éventuelles agressions extérieures. En effet, elles sont pour la plupart elles-mêmes sources de violence et la communication est telle que les appels à l'aide de l'enfant ont peu de chance d'aboutir. Plusieurs études (Alexander & Lupfer, 1987 in Gold et al., 2004; Yama et al., 1993 ; Mannarino & Cohen, 1996) arrivent à la conclusion que les familles dans lesquelles grandissent les enfants victimes d'abus sexuels auraient tendance à être caractérisées par un dysfonctionnement familial plus important que celui que l'on peut trouver dans des familles dont les enfants ne sont pas victimes. Plus précisément, les familles des victimes d'abus sexuels seraient moins unies (en anglais, *cohesive*) et plus désorganisées. Les familles incestueuses souffriraient de difficultés de communication, d'un manque de flexibilité et d'affection, et d'isolement social (Dadds, Smith, Weber, & Robinson, 1991 in Berliner & Elliott, 2002). Plusieurs études arrivent à la conclusion que la dynamique des familles incestueuses ne se différencie pas de manière significative de celle des familles confrontées aux abus sexuels extra-familiaux (Gold et al., 2004 ; Yama et al., 1993). Mais comme le soulève Briere (2000, in Berliner & Elliott, 2002), il est difficile, rétrospectivement, de savoir si les dysfonctionnement familiaux précèdent les abus ou en sont une conséquence.

Cette constatation à propos de ces difficultés familiales est intéressante à deux égards. D'une part, si les dysfonctionnements sont antérieurs aux abus, ceci tendrait à indiquer que les abus sexuels n'arrivent pas au hasard et que certains enfants sont plus à risque. En effet, Gold (2000) avance l'hypothèse qu'un tel environnement familial risque de créer diverses carences chez l'enfant et lui rendre plus difficile l'apprentissage des savoir-être et savoir-faire dont il aura besoin en tant qu'adulte. Selon lui, l'enfant serait alors plus vulnérable, par exemple, puisque il n'a pas pu trouver l'attachement dont il a besoin dans une de ses figures parentales

ou du fait qu'il n'ose pas dire non par peur des conséquences. Il deviendrait par conséquent une victime facile.

D'autre part, les caractéristiques de la famille semblent avoir une importance non négligeable dans le développement de difficultés à l'âge adulte (Gold et al., 2004). Non seulement ces dysfonctionnements peuvent créer une détresse chez l'enfant et des conséquences au niveau de son développement (expliquant ainsi une partie des symptômes que l'on trouve chez les adultes victimes d'abus sexuels dans l'enfance), mais ils prêteraient aussi les chances pour l'enfant de recevoir du soutien de la part de sa famille après des abus. Or, ce soutien serait une des variables clé pour que l'enfant puisse faire face à de tels événements (Kendall-Tackett, Williams, & Finkelhor, 1993).

Je ne voudrais pas laisser entendre ici que toutes les familles confrontées aux abus sexuels, qu'ils proviennent de l'extérieur ou de l'intérieur, sont forcément dysfonctionnelles. Cet échantillon a la particularité qu'aucune des personnes qui témoigne n'a pu se confier à ses parents et être entendue à l'époque des faits. Il existe bien évidemment des familles qui ont la capacité d'accueillir la parole et les indicateurs non-verbaux du mal-être de l'enfant pour ensuite le soigner et le protéger des agressions futures. Néanmoins, les recherches (Gomes-Schwartz, Horowitz, & Cardarelli, 1990 in Berliner & Elliott, 2002; Kluft, 2011 ; London, Bruck, Ceci, & Shuman, 2005) montrent qu'une majorité des enfants victimes atteignent leur majorité sans que les adultes qui les entourent ne soient au courant des abus qu'ils ont subis.

Partie II

De la destruction à la reconstruction



Anonyme, dessin offert par une participante

CHAPITRE 4 : A LA RECHERCHE DE LA NORMALITE

Je suis d'un autre monde. Je viens d'un monde qui a vu se produire certaines choses horribles, qui sait qu'elles existent. Qui ne se ment pas. Qui ne se force plus à croire que tout ça est trop horrible pour être vrai.

Je viens d'un monde dont certaines personnes ne parviennent pas à imaginer l'existence.

Témoignage écrit

‘Suis-je normal ? Est-ce que ma réaction est juste ou exagérée ? Ma manière de voir les choses est-elle logique ou folle ?’

Qui ne s'est pas déjà posé ce genre de questions une fois dans sa vie ? Ce chapitre traitera d'interrogations comme celles-ci, relativement anodines à priori. Mais pour les personnes témoignant dans le cadre de cette recherche, ces réflexions prennent, à un moment de leur vie, une signification très différente. Elles deviennent des questions fondamentales, à la base de chaque action, réaction et pensée et provoquent une angoisse considérable.

La première partie de ce chapitre sera consacrée aux témoignages des personnes en thérapie. Ceci permettra de mieux saisir ce que signifient ces interrogations pour les personnes concernées et comment elles expliquent la place centrale que ces questions détiennent dans leur vie. Les entretiens successifs mettront en lumière l'évolution de ces questionnements au cours des deux ans qu'a duré l'étude. La synthèse tirera les points communs des témoignages afin de mieux cerner cette problématique et de faire des liens avec la littérature scientifique. Finalement, la dernière partie sera centrée sur les questions de la normalité, telles qu'elles apparaissent chez les témoins de « l'après-thérapie ».

Témoignages des participants en thérapie

La première partie de ce chapitre est consacrée aux témoignages, montrant comment chaque répondant découvre peu à peu qu'il se sent différent des autres, qu'il a des réactions atypiques par rapport aux personnes qu'il côtoie. Ceci provoque une profonde remise en question et une foule d'interrogations concernant la normalité et l'anormalité ou la folie.

NADIA

Pendant des années, Nadia n'avait aucun souvenir des abus qu'elle avait subis. Néanmoins, lors de notre premier entretien, elle évoque le sentiment de malaise qu'elle avait ressenti en tant qu'adolescente, face à l'intérêt incessant de ses amies pour les garçons. Elle ne partageait, ni ne comprenait cette obsession et s'était peu à peu distanciée d'elles, se sentant trop différente.

J'avais perdu contact avec mes deux meilleures amies, qui étaient – qui elles, à ce moment-là, se sont retrouvées très proches parce que, bon ben voilà, adolescentes, histoires de garçons, etcetera. Donc je les regardais et je comprenais pas quel était l'intérêt même de se demander si tel garçon m'aimait bien. (N1, 5, 19)

A l'époque de sa participation aux entretiens, Nadia a profondément conscience du fait que les abus subis dans son enfance ont un impact sur sa vie d'adulte. Les répercussions lui rappellent ces événements difficiles et l'empêchent de les percevoir comme appartenant au passé.

Je sais que mon frère avait beaucoup insisté à dire, 'Oui, bon, ça je suis d'accord. Mais ça c'est le passé. Maintenant il faut que tu fasses ça, il faut que...' Oui, il y avait pas mal de 'il faut'. Et puis moi je – enfin souvent, que ça soit avec mon frère ou avec mes amis, je vais dire, 'Oui, ben oui. Je sais que je devrais faire ça, je devrais voir les choses comme ça mais je les vois pas.' (N1, 5, 6)

Nadia semble ressentir de la frustration face à la difficulté qu'elle éprouve à résister à ces influences du passé. Le regard d'autrui, qui souligne l'inadéquation d'un comportement ou d'une perception, est difficile à soutenir, mais l'aide néanmoins dans cette prise de conscience. Elle cite comme exemple un échange qu'elle a eu avec un ami, qui lui expliquait son incompréhension face à une de ses réactions. En apprenant son passé, celui-ci fait le lien entre ce geste, qui lui semblait disproportionné, et les abus.

N : 'Tu sais, c'est fou. Je me souviens que, il y a je sais pas combien de temps, je t'ai mis la main sur l'épaule et tu me l'as enlevée d'un geste en me disant, 'Tu te crois où ?' Enfin vraiment une réaction monstrueusement forte pour un geste qui finalement venait de la part d'un ami que je connaissais hyper bien et je me rends compte qu'à ce moment-là – enfin, maintenant je me rends compte que je déteste qu'on me touche.

TC : Oui. Vous avez besoin d'espace.

N : Voilà. Où – enfin, si c'est moi qui touche, ça va déjà beaucoup mieux [rires]. Mais j'ai vraiment ce truc-là où effectivement, j'ai des réactions mais, hyper violentes pour des choses qui normalement ne touchent pas les gens. Bon, ça c'est peut-être quelque chose qu'ont beaucoup plus de gens mais en même temps, voilà, moi ça me paraît quand même assez [lié aux abus]... (N1, 7, 27)

A travers cette expérience parmi d'autres, Nadia commence à remettre en question tous ses comportements. A chacune de ses réactions, elle se demande si c'est 'normal' ou si cela relève des abus qu'elle a subis. Elle se sent fondamentalement différente des personnes qui n'ont pas un passé similaire puisque de tels événements affectent la personne au plus profond d'elle-même.

J'ai forcément une vision qui est différente, une vision du monde et de l'ordre des choses qui est différente des gens que je peux rencontrer – enfin, pas nécessairement tous parce que je pense qu'il y a passablement de gens qu'ont vécu des choses qui sont vraiment pas drôles mais... c'est comme si je pouvais pas – je peux pas retourner de l'autre côté, entre guillemets, avec des gens qui disent, 'Oui, bon, ben ça arrive mais...' (N1, 10, 21)

Cette différence entraîne une grande solitude puisqu'elle est telle qu'une communication entre les deux mondes est pratiquement impossible. Nadia ne s'attend donc pas à être comprise, ni soutenue par une personne qui n'aurait pas ce passé.

Il y a une impossibilité de communication entre ces deux mondes. A moins d'avoir subi... oui... donc en tout cas, moi, ça me sépare. (N1, 18, 24)

Au deuxième entretien six mois plus tard, Nadia exprime toujours ce sentiment de différence, tout en le relativisant.

J'arrive peut-être à dire, 'Bon ben pour certaines choses il faut aller doucement avec moi', ça suffisait. Et je me suis dit, 'Il n'y a pas besoin d'explications parce que finalement, c'est la même chose pour tout le monde.' Pour des raisons différentes. Donc en fait c'est que maintenant que j'arrive à comprendre. (N2, 2, 26)

A travers ces paroles, Nadia semble définir ses différences comme l'expression de sa singularité, plutôt que celle de son aspect aliénant, qui la différencie de l'être humain 'normal'.

Nadia réalise de plus en plus à quel point son histoire personnelle a été touchée par les événements traumatisants qui ont marqué son passé. Aujourd'hui, elle commence à faire le deuil de certaines expériences communes à une grande partie des êtres humains, qu'elle n'a pas pu vivre de la même manière.

J'ai eu une conversation avec une amie, qui me racontait ses joyeux souvenirs de jeunesse et entre autres, elle me racontait qu'il y a un fameux endroit dans la ville où chaque fois qu'elle passe, elle repense à la première fois qu'un mec a mis sa main dans sa culotte et ça, c'était un bon souvenir. Elle, oui, elle rit quand elle raconte ça et puis c'était un peu l'endroit qui symbolisait le début [de ses relations amoureuses]. Et puis, ben bien sûr elle me demande, « Pis toi ? » Et puis là, c'était vraiment genre, moi la première fois, ben non, forcément, c'était l'abus. Après les fois d'après je me disais, c'était pas beaucoup mieux puisque j'étais pas là, etcetera. Et là, c'est vrai que pendant – je pense pendant deux jours, j'étais... j'étais vraiment tellement triste. En fait, j'ai pleuré je pense, pendant deux jours. Je savais que c'était un nouveau deuil à faire, auquel j'avais pas pensé et qu'à chaque fois, en fait, ça va être comme ça. (N2, 7, 15)

Malgré ces prises de conscience difficiles, Nadia semble plus optimiste que lors de notre première rencontre. Bien qu'elle ne cite pas d'exemples, ses dires sous-entendent qu'elle perçoit aussi en elle et en son histoire, des aspects positifs : *'J'arrive à voir qu'il y a pas une tragédie chez moi et des vies magnifiques autour'* (N2, 16, 29).

Lors de la troisième entrevue six mois plus tard, Nadia semble avoir d'avantage de facilité qu'auparavant à percevoir des côtés positifs dans son chemin de vie. Pour la première fois, elle donne des exemples concrets. Elle décrit ainsi sa capacité à se protéger, à veiller à ne pas se retrouver dans des situations dangereuses. Ainsi son hypervigilance, vécue à certains moments comme un handicap puisqu'elle l'empêchait de vivre le moment présent, n'est plus envahissante et est devenue un atout. Nadia explique aussi que le fait d'avoir dû faire l'expérience d'une telle souffrance lui permet d'être à l'écoute des autres.

Et puis je pense aussi que ce que ça m'a apporté en fait, c'est une – je sais pas si on peut dire compréhension mais, je peux comprendre et entendre beaucoup mieux la souffrance des autres et, pas savoir exactement, mais en tout cas être beaucoup plus capable de comprendre là où pour les autres, ça va être difficile. (N3, 16, 30)

Lors du quatrième entretien, Nadia se trouve sur un continent de l'hémisphère sud, dans une situation assez instable. Elle décrit une nouvelle relation passablement houleuse, l'impossibilité de trouver du travail qui la satisfasse et qui lui assure une certaine sécurité financière, le fait que toutes les relations soient à construire, et l'incertitude de son futur. Le regard que Nadia porte sur ses difficultés est étonnamment différent de celui qu'elle portait un an et demi auparavant. Plutôt que de la différencier des autres, ces problèmes soulignent sa normalité, sa similitude au commun des mortels, tous confrontés un jour ou l'autre à des problématiques semblables. Ainsi, bien qu'en ce moment, sa vie soit loin d'être facile, le discours de Nadia reflète un optimisme et une détermination surprenants.

Lors de notre dernière rencontre, Nadia est de retour en Suisse après un voyage d'un an. Malgré le fait qu'elle doit à nouveau chercher un emploi et est de ce fait confrontée à sa difficulté à savoir ce qu'elle aimerait faire, Nadia constate qu'elle se sent très optimiste et que ce dilemme ne lui pèse plus autant qu'auparavant.

comme je t'ai dit, ben voilà, je suis sensé professionnellement savoir où je vais, et pis même, de toute façon, savoir où je vais tout court ! et pis c'est pas... c'est pas gagné pour l'instant. Je sais pas. Et j'aimerais bien arriver à limiter l'influence de l'abus là-dessus en fait. A... mais tu vois, quand je te dis ça, je me dis aussi, 'mais moi, ça m'influence dans la vie mais d'autres personnes, c'est l'influence d'autre chose.' Donc finalement, je pense comme plein de gens, j'aimerais savoir qui je suis et ce que je veux faire. (N5, 13, 24)

La perception que Nadia porte sur cette difficulté s'est ainsi modifiée, passant d'un stigmatisme des abus à un choix auquel toute personne est confrontée, qui pose souvent problème. Il ne s'agit donc plus d'une marque qui la distingue du reste de l'humanité.

Néanmoins, les propos de Nadia montrent qu'elle continue à se chercher et à tenter de délimiter ce qui en elle est dû aux abus qu'elle a subis et ce qui a trait à sa personnalité propre.

Vu que j'ai dû, par la force des choses, être dans une dynamique où il fallait changer des choses, où il y avait des choses qui m'appartenaient pas que j'avais intégrées ou des réactions [...], je suis très... critique de moi-même. Et j'essaie de... je me fais les poux facilement. Et je constate que d'autres personnes autour de moi, sont pas du tout dans la même démarche. (N5, 15, 20)

Nadia semble ainsi continuer à se remettre en question et à analyser ses comportements et réflexions afin de déterminer s'il s'agit de réactions apprises suite aux abus et donc à modifier. Par ailleurs, Nadia lie cette activité d'auto-observation également à son vécu de victime, remarquant que les personnes qu'elle côtoie ne semblent pas être dans une telle dynamique. Dans l'extrait suivant, Nadia explique sa compréhension du lien entre les abus sexuels et son esprit critique.

Je pense que c'est vraiment une des choses à laquelle je suis confrontée, c'est d'arriver à me faire confiance puisque... ben, à un moment je me suis voilée la face sur certaines choses pis j'ai pris certains chemins parce que là, je pouvais prendre que ceux-là. Maintenant il faut que j'arrive à... pis, avoir – enfin, il y avait une partie de ma façon d'être qui était pas à moi. Un bout de truc tout noir qui était pas à moi. Ben maintenant, comment est-ce que je suis sûr que ce que je pense que je sens, c'est vraiment moi ? Comment ? Enfin, qu'est-ce que je dois garder ? Qu'est-ce que je jette ? [...] En quoi je peux avoir confiance, en fait, dans ce que moi je vis, dans comment je me sens ? (N5, 15, 30)

Ayant dû lors des abus se forcer à ne pas voir l'horreur qu'elle subissait, à ne pas ressentir ce qu'ils provoquaient en elle et ayant par la suite perdu l'accès aux souvenirs afin de pouvoir grandir préservée de cette souffrance, Nadia a l'impression d'avoir dû se créer une fausse identité ou du moins une fausse partie d'elle-même. Nadia a grandi avec cette dernière et a aujourd'hui beaucoup de difficulté à la distinguer de sa partie authentique. En lisant la retranscription du premier entretien, elle trouve un exemple de ces réactions qui révèle cette partie d'elle-même construite pour faire face aux abus :

Ça c'est un truc aussi qui m'a frappée : que je ris quand je dis un truc que j'ai pas envie de dire. Donc l'opposé complet en fait. [...] Du coup, cette histoire de rire, ça m'amène à l'impression que ma façon de réagir, elle est tordue, à quelque part. Tu vois ? Qu'il y a plein de choses – enfin, finalement, c'était tellement dur d'accepter tout ça et de bosser là-dessus que j'ai dû un peu employer des trucs de contournement. [...] 'Oui, je prends un coude mais en fait, c'est pas du tout ça, c'est ?... ah – ah – ah... ben en fait, je suis triste !' [...] maintenant, je commence presque à savoir, ok, dès que je commence à me marrer, c'est que c'est plus du tout drôle. (N5, 20, 11)

Nadia découvre ainsi que chez elle, le rire n'est pas forcément une réaction à quelque chose de drôle mais est utilisé par cette partie fautive d'elle-même pour masquer la douleur et la souffrance. Ayant pris conscience de ce phénomène, elle se retrouve à analyser ses rires afin de comprendre ce qu'ils cachent et laisser un place à cette partie d'elle-même qui a été si longtemps reniée.

Au terme des deux ans de rencontres, Nadia constate ainsi toujours qu'il y a des parties d'elle qui sont différentes des personnes n'ayant pas un vécu d'abus sexuels. Si celles-ci ne semble plus lui paraître comme stigmatisantes et identifiables par autrui, elles demeurent des parties non authentiques, dont elle souhaiterait pouvoir se détacher.

EMILIE

Emilie est frappée par le peu de souvenirs qu'elle conserve de son enfance. Néanmoins, elle évoque une adolescence plutôt difficile, marquée par des fugues, des difficultés relationnelles, des excès d'alcool et un épisode d'automutilation. Elle avait des cauchemars et des images envahissantes récurrents sans vraiment comprendre de quoi il s'agissait.

J'ai eu, chaque nuit en fait, un peu le... oui, le cauchemar en fait que la personne était dans ma chambre, que – enfin je me voyais dans la position dans laquelle j'étais dans mon lit, que je sentais qu'il était vers moi, qu'il me touchait mais je peux pas dire où, mais je sentais – enfin, oui, qu'il me touchait un peu. Il y avait des sensations un peu partout et... j'ai fait ça pendant plusieurs nuits – pendant plusieurs semaines (E1, 5, 3)

Emilie a été suivie par une psychologue pendant son adolescence. Elle lui a parlé de ses cauchemars mais n'ayant plus de souvenirs des abus qu'elle avait subis, elle n'a pas mentionné les événements qui les provoquaient. Emilie rapporte que la psychologue s'est voulue plutôt rassurante et n'a pas réalisé l'importance de ce qu'elle venait de confier.

Donc à partir de là, j'ai décidé que c'était rien et pis que... que voilà. Que j'allais bien, que – que j'étais un peu folle et pis que c'était pas grave. Enfin voilà. Maintenant avec le recul je sens que j'ai beaucoup de colère contre elle (E1, 5, 10).

Ses paroles explicitent l'angoisse présente chez Emilie à cette époque : il était pour elle plus rassurant de se dire qu'elle était folle que d'imaginer que les images qui l'assaillaient

fussent de vrais souvenirs. Cet extrait montre par ailleurs qu'Emilie se sentait déjà différente alors.

Jeune adulte, Emilie voyage, sort avec de nombreux hommes, avec qui elle a des relations sexuelles sans difficultés. Sous cette apparence heureuse, elle ressent une insatisfaction qu'elle ne comprend pas.

Je savais qu'il y avait quelque chose qui m'habitait qui faisait que j'étais pas bien. (E1, 5, 27)

Emilie se pose de plus en plus de questions quant à l'origine de ce malaise. Lorsqu'une amie proche lui révèle qu'elle a elle-même été abusée sexuellement dans son enfance et qu'elle lui explique les difficultés auxquelles elle doit faire face en tant qu'adulte, Emilie est frappée par la similitude de ses réactions. Faisant le lien avec ses cauchemars, elle prend conscience qu'elle a elle-même été abusée, même si le doute reste très présent dans son discours.

Ce qui est difficile pour moi, c'est toujours de me dire, 'Qu'est-ce qui est normal, qu'est-ce qui est pas normal ?' en fait. Et par exemple, par rapport au corps, en fait, quand j'étais ado, j'avais perdu énormément de kilos, pis en même temps, ben des fois il y a des moments où je mange sans arrêt. Enfin, moi je suis très yoyo. En même temps je me dis, 'mais, à quelque part, c'est normal. Il y a plein de filles qui sont très yoyo'. Pis en même temps, moi je sais que je suis pas bien [...]. En même temps, je me dis, 'C'est fou, il y a des parties de chez moi, de mon corps, où je sais qu'il plaît aux hommes et je fais toujours en fonction de ça [...] et je sais pas très bien, en fait, de quoi c'est fait tout ça. Enfin, moi je parle depuis que je suis ado - enfin depuis que j'ai 12, 13 ans, comme ça. Je sais qu'est-ce que je vais mettre, qu'est-ce que je vais faire pour finalement plaire aux hommes. (E1, 11, 32)

Les discussions avec son amie et dans un deuxième temps, avec sa thérapeute, lui révèlent que sa manière d'être avec les hommes n'est pas considérée comme 'normale' par d'autres et que son amie a un fonctionnement proche du sien, qu'elle lie aux abus sexuels qu'elle a subis.

J'ai pas tout de suite réalisé mais c'est quand je parlais justement avec ma meilleure amie - on parlait et pis elle, elle me disait un peu comment elle pouvait fonctionner dans ses rapports ou... pis bon, au début

je disais rien et pis je me disais, 'Tiens, c'est drôle ça, c'est un peu comme moi aussi'. Enfin, je me disais – parce que, en fait, j'ai réalisé que pour moi c'est normal – enfin je sais pas très bien comme dire... j'ai réalisé sans le réaliser vraiment. Parce que c'est quelque chose que j'ai toujours fait. (E1, 13, 1)

Cette prise de conscience, loin d'être libératrice, est déstabilisante. Pour Emilie, avoir fonctionné pendant des années d'une certaine manière, avec certaines croyances et devoir tout remettre en question est extrêmement pénible.

Et pis tout d'un coup de me dire que je pourrais reconnecter avec ce qui se passe, à ce que mon corps ressent parce que finalement mon corps il a toujours ressenti quelque chose mais que c'est peut-être bien ce que mon corps ressent, que ça peut être normal, que ça peut être plaisant, pour moi c'est difficile. (E1, 13, 15)

Emilie réalise qu'elle n'a plus de repères et a l'impression de ne pas pouvoir distinguer le 'normal' du 'pathologique'. De ce fait, elle a peur de devenir mère, n'étant pas sûr de pouvoir protéger adéquatement ses enfants, sans devenir surprotectrice.

J'aurais peur en fait, de tout à coup, de la doucher ou de toucher un enfant et pis de me dire, 'Mais, est-ce que ça se fait ou ça se fait pas ?' [...] par rapport à la nudité, hein. [...] Et pis en même temps, je sais ce qui se fait, mais d'être tout d'un coup dans un doute un peu comme ça, à plus trop savoir, quoi. Ça j'aurais – j'ai un peu peur. [...] J'ai peut-être peur tout d'un coup de faire des crises. De me dire, 'Qu'est-ce que je fais ? Il y a un de mes enfants ou des enfants tout nus dans une baignoire' – enfin, je sais pas, ça me... je suis pas à l'aise. Je reste quand même pas à l'aise, quoi. (E1, 25, 6)

Le fait de réaliser qu'elle a des réactions atypiques, donne l'impression à Emilie qu'elle est anormale, qu'elle frôle la folie.

Quand même des fois je me dis, 'je suis quand même pas normale.' Enfin j'ai souvent ce mot à la bouche, pour moi, quoi. J'ai souvent l'impression que je suis un peu folle, quoi. (E1, 22, 32)

Ce passé la met à l'écart des personnes qui n'ont pas connu une souffrance semblable. En effet, puisque le souvenir des abus reste central dans sa vie actuelle, ne pas en parler équivaut à cacher qui elle est vraiment. Mais Emilie constate que les personnes qu'elle côtoie

ont de la peine à écouter ce genre d'événements et ne semblent pas savoir comment réagir, ce qui renforce son sentiment d'être à part, différente et hors normes.

je trouve que les gens ils ont de la peine à – à faire face en fait, finalement à la souffrance des gens. Et ça, c'est quelque chose que j'ai – ça m'énerve en fait. Enfin, moi par exemple, ça m'énerve, parce que, c'est clair qu'on peut pas tout le temps – je leur demande pas d'être tous les jours vers moi pour que je leur raconte tous les jours. Mais, je trouve qu'ils ont de la peine en fait, à écouter la souffrance de quelqu'un, quoi. (E1, 23, 16)

La difficulté de partage continue à ressortir clairement dans les entretiens suivants. Lors de notre deuxième rencontre six mois plus tard, Emilie explique à quel point le fait d'avoir une amie qui a un passé similaire est important pour elle.

Disons que ma meilleure amie, je sais que je peux parler... vraiment de tout, en fait, par rapport à ça. Disons que je peux vraiment tout décrire des crises que je peux avoir, des comportements, ou même des choses par rapport à mon ami aussi. Parce que, sans être ensemble en fait, on vit beaucoup de choses, des fois similaires, en même temps. Donc on a toujours des choses à s'apporter. (E2, 9, 9)

A travers cette amitié, Emilie a trouvé un endroit où elle peut échanger à propos de son passé et de l'influence qu'il semble avoir sur sa vie actuelle. Ces moments sont d'autant plus précieux pour elle qu'Emilie n'en trouve pas facilement chez ses autres amis, n'ayant pas subi des abus sexuels.

Maintenant, avec mes autres amies, je parle de certaines choses, puis d'autres, ben je sais que j'en parlerais pas parce que il n'y aura pas l'écoute que j'attends ou il n'y aura pas de partage en fait, au niveau de ce que l'autre a pu déjà vivre ou vit actuellement, parce qu'on n'a pas la même situation. (E2, 8, 49)

En plus de la difficulté à recevoir ce genre de récit et à savoir comment répondre de manière empathique et adéquate, Emilie soulève l'inégalité qu'un tel sujet de conversation impose à la relation. L'autre n'étant pas personnellement impliqué, il ne peut répondre qu'en tant qu'observateur externe face à la personne abusée détentrice du savoir, de la connaissance intime des effets de la maltraitance. Sans aucune autre légitimité, les efforts bienveillants de

l'interlocuteur pour apporter des solutions à cette souffrance, risquent fort de paraître naïfs, aberrants ou encore déplacés.

En parlant de la confiance qu'elle a en elle de pouvoir continuer à faire ce travail personnel afin de ne plus souffrir des conséquences des abus, Emilie révèle que l'impression d'être incomprise par les autres et le sentiment de solitude que cela provoque étaient déjà présents lorsqu'elle était enfant et qu'elle ne savait pas à qui elle pouvait demander de l'aide pour faire face aux abus.

Maintenant je peux aller chercher de l'aide. Maintenant j'ai des gens autour de moi. Enfin, qui maintenant sont au courant, donc avec lesquelles je peux parler. Donc, je suis pas seule. Enfin, voilà. Il y a aussi ce côté un peu au niveau de la solitude. Où je suis plus seule, comme quand j'étais petite. (E2, 25, 13)

Vu sous cet angle, l'impression que le partage avec d'autres personnes est quasiment impossible pourrait être une croyance née de ses expériences en tant qu'enfant et confirmée au fil des années par certains échanges infructueux. Enfant, son entourage n'a pas constaté qu'il se passait quelque chose d'anormal et elle n'a pas osé en parler. Emilie a donc dû faire face à sa propre détresse toute seule et elle a appris à ne pas dépendre des autres pour être soutenue moralement. Aujourd'hui, cette attitude de battante solitaire semble bien ancrée et il lui est très difficile d'imaginer que son entourage proche puisse l'aider.

Six mois après la première rencontre, Emilie commence par dire qu'elle ne se sent pas plus normale. Cependant, bien qu'à ce stade, cette différence lui pèse encore, elle entrevoit déjà comment ce poids pourrait être transformé en atout.

C'est comme si j'avais envie de valoriser ce que j'apprends par cet événement-là, par ce qui s'est passé. Et puis de me dire, que je ne suis pas comme monsieur et madame tout-le-monde. Et que j'ai d'autres choses en plus, comme d'autres ont d'autres choses, mais sur d'autres termes, mais que moi, là-dessus j'aurais développé d'autres choses par ce que je fais et par ce que je vis. [...] Je ne pense pas que j'y suis encore totalement, mais j'ai plus envie d'atteindre quelque chose où ça devient un atout, où ça devient quelque chose sur lequel je pourrais peut-être m'appuyer. En tout cas faire quelque chose avec. Au lieu que ça devienne un poids. (E2, 17, 26)

Sa difficulté à parler des abus sexuels et de leurs conséquences est l'un des sujets principaux de notre troisième rencontre. Emilie désire continuer son travail thérapeutique afin d'approfondir cette problématique.

[...] Apprendre à parler de mon abus, c'est aussi apprendre à demander : "Je suis pas bien. J'ai besoin d'aide." ou "Là, j'ai besoin de parler." Et c'est vrai que là, je ne le fais pas. En principe, si j'ai besoin d'aide c'est parce que j'ai déjà pété un plomb avant. [...] J'arrive pas à demander avant. [...] C'est comme si j'étais pas habituée, chez moi, de demander de l'aide. Donc, en fait, j'accumule, j'essaie de gérer, j'essaie de faire. Il y a un moment donné où ça va plus puis d'un coup je dis à mon copain : "T'as même pas vu que j'étais pas bien." C'est un peu ça que je lui dis. (E3, 15, 23)

Cet extrait montre qu'Emilie commence à prendre conscience des éléments en jeu dans ses difficultés de communication. Sans faire explicitement le lien avec la solitude à laquelle elle a dû faire face en tant qu'enfant, elle dit que c'est 'comme si [elle] n'étai[t] pas habituée' à demander de l'aide. En effet, elle a grandi sans pouvoir le faire. La nécessité de pouvoir demander l'appui d'autrui lorsqu'elle se sent envahie par son passé est l'une des raisons qui font que le fait de pouvoir parler des abus sexuels est impératif pour Emilie.

Au quatrième entretien, Emilie a toujours autant de peine à se confier, mais elle décrit une souffrance moindre que six mois auparavant. Pour la première fois, elle évoque la possibilité que cette retenue soit due à son passé, tout en avançant comme hypothèse alternative le fait que cela soit un trait de sa personnalité.

Je pense que c'est toujours difficile parce que j'ai l'impression que... quand je réfléchis, je pense que je suis quelqu'un qui parle pas spécialement. [...] je me demandais si c'était parce que, style, par ce que j'ai vécu, je suis quelqu'un qui m'enferme et qui a de la peine à parler, mais j'ai l'impression que c'est assez... ça fait peut-être partie de ma personnalité. Je suis quelqu'un qui parle pas facilement. Lui non plus, mais... mais on arrive à trouver – enfin, on arrive à parler quand on en sent le besoin donc, ça se passe bien. (E4, 4, 23)

En revenant sur son premier témoignage lors de notre dernière rencontre, Emilie réalise que les difficultés de communication bien qu'amoindries, sont toujours présentes.

Au niveau de la communication, j'irais pas dire – enfin, je pense que ça s'est amélioré mais je pense qu'il y a toujours des choses très difficiles. Enfin, je pense que ce qui change peut-être par rapport à il y a deux ans c'est que je pense que mon copain il a plus de difficultés par rapport à sa vie personnelle en fait, ce qui n'aide pas. (E5, 6, 39)

Ces propos révèlent en revanche que la nature des difficultés a évolué. En effet, d'après Emilie, il s'agit moins d'un problème lié aux abus sexuels et donc émanant d'elle, que de tensions provenant de son partenaire. Ceci a un côté décourageant pour Emilie, les difficultés de chacun remplissant leur communication de malentendus.

ANNE

Les souvenirs d'Anne reviennent lorsqu'elle est adolescente, sous forme de cauchemars, dont elle se réveillait avec la certitude qu'il s'agissait d'un souvenir et non d'un rêve.

C'est revenu par les rêves. C'était des flashes par les rêves, en fait. Avec l'impression de vécu, quoi. Et donc, je faisais toujours les mêmes rêves et tout et après ça m'a paru comme une évidence, quoi. (A1, 2, 10)

Anne vit une adolescence difficile, consommant beaucoup d'alcool et de cannabis. Elle n'a pas l'impression d'avoir eu de réels amis et avait de la difficulté à établir de nouvelles relations.

En fait j'avais pas vraiment d'amis puisque si j'avais eu vraiment quelqu'un, j'aurais pu lui en parler, quoi. Donc, j'avais des gens que... mais, j'avais toujours un secret. (A1, 8, 17)

Jeune adulte, Anne commence une thérapie, puis rejoint un groupe de soutien. Cette expérience lui est extrêmement bénéfique puisqu'elle lui fait rencontrer d'autres personnes avec un passé similaire. Elle réalise alors qu'elle n'est pas seule, que ses réactions, incomprises par son entourage, sont tout à fait communes chez les personnes abusées dans leur enfance. Ceci est un soulagement énorme pour Anne, qui avait l'impression d'être folle.

A : Je me suis sentie vraiment moins seule, et pis surtout j'ai compris beaucoup de choses par rapport à mes comportements. Parce que moi, je croyais que c'était toujours moi en fait. Mon caractère parce que, à l'époque où j'ai vécu les choses, je sais pas vraiment qu'est-ce qui est ma personnalité, de... c'est difficile pour moi de distinguer les deux quoi. Comme j'ai –

TC : Ce qui est à vous et puis ce qui est à l'abus en fait ?

A : Voilà. J'ai... je saurais jamais totalement mais [...] là, il y avait plein de gens qui disaient pareil que moi, donc c'était une évidence que c'était pas mon caractère qui faisait que j'étais comme ça, quoi. Donc là, ouais, ça m'a beaucoup rassurée, ça m'a beaucoup... ça m'a beaucoup aidée. (A1, 10, 38)

A travers cette expérience, Anne prend aussi conscience de la force présente en chacune des participantes. Elle se sent forte d'avoir pu survivre aux abus et d'avoir pu continuer à grandir. Ceci lui donne l'assurance de pouvoir affronter les conséquences des abus sexuels et retrouver une vie épanouie.

Je pense que certaines personnes vivent ce genre de chose parce qu'elles sont capables de les surmonter et d'avoir la force d'en faire un bien, quoi. Même si il y a deux ans, je voyais pas les choses comme ça [...]. Et au group, [une] fille a dit, 'Transformez votre souffrance en force'. Et je trouve ça – c'est tout à fait ça en fait. C'est sûr qu'on galère mais après on est beaucoup plus fort que les autres. C'est une évidence. Ou comme toute personne qui a vécu un traumatisme, hein, parce que ça se rejoint quand même assez. (A1, 16, 39)

Anne évoque des difficultés liées à l'adéquation des soins à apporter à un enfant, qui rappellent celles décrites par Emilie.

Donc un jour j'ai fait prendre le bain à [un enfant]. Elle m'a demandé de – c'était moi qui devait la laver. Ça a été assez terrible pour moi. Donc je l'ai lavée et tout et je me suis dit, 'C'est vraiment facile de toucher un enfant'. Et là, ça a été – pis elle avait 4 ans, enfin bon. C'était assez... je me suis dit, 'les parents ils font confiance et tout mais on sait pas ce que les gens ils ont dans la tête, hein ?' Et c'est... c'est vrai que c'était assez terrible de... j'ai pris conscience – c'est marrant hein, mais... aussi elle jouait, elle était dans son truc, je la baignais. Il fallait nettoyer partout. Vraiment elle était naturelle quoi. Mais moi j'étais là à me poser des questions de où j'avais le droit de mettre mes mains en fait. C'était... Alors que elle, je l'aurais nettoyée de partout elle aurait trouvé ça normal quoi. Mais moi je me suis posée des questions. C'est là où ça m'a frappée quoi. Me dire, 'Ah, est-ce que j'ai le droit ou pas de faire ça ou pas ?' (A1, 17, 7)

Cette expérience confronte Anne de manière brutale à la vulnérabilité de l'enfant. Elle prend conscience de sa difficulté à établir avec précision les limites entre le soin et l'abus. Il est intéressant de relever qu'autant Anne qu'Emilie semblent chercher ces frontières dans les zones corporelles. Ceci rappelle les cours de prévention adressés aux enfants qui font régulièrement référence aux parties du corps que l'autre peut toucher en opposition à celles qui sont intimes (la zone 'bikini').¹⁵ Selon certains auteurs, cette distinction engendrerait justement une certaine confusion lorsque l'on aborde le domaine du soin, de la part d'un parent, d'un médecin ou d'une autre personne responsable qui peut être amené à toucher ces parties du corps (Gijseghem, 1998).

Pour Anne, l'aspect de sa vie le plus difficile à assumer est l'absence de relations sexuelles. Plus les années passent et plus elle se sent anormale, stigmatisée par les abus qui ne lui permettent pas de s'épanouir dans une vie de couple adulte.

Donc c'est vrai que c'est ça qui me pose – là, depuis quelque temps, c'est ça qui me posait le plus de problèmes, quoi. De se sentir différente, quoi. De se sentir adulte et avoir toute la vie d'adulte sauf les relations sexuelles quoi, en fait. C'est... un peu ça. Parce que c'est un peu quand on passe dans la vie d'adulte, ça fait partie quoi. (A1, 21, 29)

Lors de notre deuxième rencontre,¹⁶ Anne explique qu'elle se sent incomprise par son entourage et qu'elle fait régulièrement l'expérience de cette impossibilité à partager son vécu intérieur. Par exemple, un ami lui dit, '*Quand j'ai des problèmes, moi, j'essaye de les surmonter.*' Pour Anne, cette réaction démontre qu'il ne voit pas la différence entre ses petits problèmes et un traumatisme dans l'enfance. De la même manière, ses amis lui conseillent '*de se donner un coup de pied au cul*', ne faisant pas la distinction '*entre un léger coup de déprime et une dépression clinique*'. A travers ces réactions, Anne ne se sent pas reconnue dans sa souffrance.

Au cours du troisième entretien, Anne évoque le sentiment d'avoir été altérée de manière plus ou moins définitive par les abus sexuels qu'elle a subis. Pour elle, le fait de vivre

¹⁵ Pour des exemples de ce genre de messages de prévention, voir : Morrissette, F. (2008, 1 31). *Prevent childhood sexual abuse*. Retrieved 09 17, 2010 from suite101.com: <http://www.suite101.com/content/preventing-childhood-sexual-abuse-a43318>; Prevention, P. D. (n.d.). *City of ThousandOaks*. Retrieved 09 17, 2010 from Child Lures Prevention - Parent Guide: <http://www.toaks.org/government/depts/police/childlure.asp>

¹⁶ Les extraits de cet entretien sont des reconstitutions à partir de notes de l'auteur, l'enregistrement n'ayant pas fonctionné.

un tel traumatisme à un moment de sa vie où sa personnalité et son identité étaient en pleine élaboration, ne peut qu'avoir des conséquences sur la construction de sa personne.

Quelle est la part – qu'est-ce qui vient de moi, qu'est-ce qui vient pas de moi ? Parce que puisque je me suis construite – ben je me suis tellement construite là-dessus en fait, donc je sais pas comment j'aurais été. Comment j'aurais pu être sans ça quoi ? Je sais pas. Oui, c'est difficile de répondre à cette question. (A3, 18, 22)

Pour Anne, les abus sexuels qu'elle a subis l'ont ainsi rendue différente des personnes qui n'ont pas un tel passé. Elle cite certains aspects qui lui paraissent négatifs : '*J'ai créé tous mes mécanismes là-dessus... de me renfermer, de garder le silence, de rester dans le secret...*' (A3, 18, 8) mais perçoit aussi une influence positive :

A : Mais je pense que j'aurais des bases qui me permettront de – que rien ne pourra me mettre à terre –

TC : Beaucoup plus solide.

A : Voilà. Beaucoup plus solide. Après on souffre toujours mais pas de la même manière. Quand on a vécu ça, je pense que si on passe par-dessus et qu'on fait un travail sur soi, je pense qu'après il y a beaucoup de choses qu'on est capable de gérer. Enfin... on n'a pas la même relation aux choses. (A3, 17, 19)

L'évolution est perceptible entre ce raisonnement et celui tenu lors de notre première rencontre. Anne présentait initialement la force de caractère comme une caractéristique innée. Il lui semblait que la destinée faisait qu'on est confronté à des défis à la hauteur de cette force, propre à chacun. Le fait d'avoir survécu aux abus sexuels lui confirmait sa capacité de résistance. Une année plus tard, Anne décrit cette force de caractère comme étant une conséquence positive au travail personnel qu'elle s'est sentie obligée de faire, suite aux abus sexuels. Ainsi, la force est devenue quelque chose qu'elle a acquis suite au traumatisme et non plus une caractéristique innée.

Ce changement dans la manière de s'expliquer cette force est essentiel dans son processus de reconstruction. L'expérience des abus sexuels fait partie intégrante de sa deuxième perspective. Ces événements deviennent un chapitre de son enfance, qui ont influencé de diverses manières la personne en devenir qu'elle était. Bien qu'à beaucoup d'égards, cette influence lui semble encore très négative, Anne voit dans sa force de caractère une conséquence positive à son parcours difficile.

Au quatrième entretien, Anne s'interroge toujours sur l'impact que les abus sexuels ont eu sur sa personnalité. Elle se demande comment elle aurait été si elle n'avait pas subi de tels actes. Par ailleurs, Anne avance l'hypothèse que le fait qu'elle n'ait pas pu en parler rapidement à quelqu'un de confiance a permis aux conséquences des abus de se consolider.

Donc moi c'est vrai que, c'est toujours une grande question pour moi, de savoir qu'est-ce qui vient de mon caractère et qu'est-ce qui est une conséquence de l'abus, dans un sens. Donc c'est difficile de savoir vraiment. [...] Je pense que ça a beaucoup de conséquences parce que c'est instauré depuis très longtemps et j'ai créé ma personnalité avec ça parce que je n'en ai pas parlé. (A4, 5, 45)

A l'époque de notre cinquième rencontre, Anne travaille depuis une année avec un jeune enfant souffrant d'un handicap mental, afin d'arrondir ses fins de mois. Je lui demande si elle se pose toujours des questions vis-à-vis de l'adéquation de soins qu'elle doit lui apporter.

A : Je lui change ses couches mais...

TC : Et ça ?

A : Ça va. Ça va. Ça n'a jamais été un problème.

TC : Tu te poses pas les même questions.

A : Non. Non non. Mais c'est vrai que je lui donne pas son bain.

(A5, 12, 11)

A travers son expérience, Anne semble avoir découvert qu'elle peut prodiguer certains soins sans se sentir déstabilisée. Elle change les couches de cet enfant sans se poser de questions particulières. La vulnérabilité de l'enfant et le danger potentiel de tels actes quotidiens ne semblent plus être autant présents dans son esprit et ne la mettent pas mal à l'aise. En revanche, Anne semble ne pas avoir oublié ses craintes puisqu'elle les évoque dans sa dernière phrase en revenant sur la scène du bain.

Lorsque elle est interrogée sur comment elle se perçoit en tant que femme dans le futur, Anne explique qu'elle ne se voit pas enceinte, ni en couple, mais qu'en revanche, l'idée d'être mère ne lui est pas effrayante.

A : [...] je pense que la grossesse, ça remet pas mal de choses en question. Donc voilà, comme moi je suis très carrée dans mon état d'esprit, je prendrais pas le risque parce que j'aurais peur que ça me rende mal, quoi. Que ce soit pas bien vécu, mais mal vécu.

TC : Mal vécu. Oui, ça vaut pas la peine.

A : Voilà. Donc si on peut éviter cette étape et avoir un enfant [par adoption], c'est... moi, pour moi, pour l'instant, c'est plus ça. Mais, j'ai toujours dit, hein. Ça fait très longtemps. Avec ma mère, j'ai toujours dit, 'Je me vois adopter des enfants mais-', après peut-être ça changera mais... bon, je me vois quand même pas sans enfants... quand même mais plus en adopter, c'est vrai. Parce que c'est pas la même chose, quoi. (A5, 13, 29)

Cette thématique reste difficile pour Anne puisqu'elle évoque spontanément celle du couple. Anne cite les relations de couple comme étant le domaine de sa vie qui a le moins changé depuis deux ans.

A : Oui, ça, ça a pas changé, ça. Depuis deux ans, oui, c'est vraiment le truc – enfin, je le sais hein, mais quand j'ai regardé la retranscription, ce qui me saute aux yeux, c'est ça.

TC : Oui. Et qu'est-ce que tu ressens par rapport au fait que ça avance pas ? ça te fait quoi ?

A : Ah, c'est frustrant quoi. Parce que j'ai 27 ans. Et... oui, je le dis dans le premier entretien, je suis en réel décalage. Et j'avais 25 ans et j'ai 27. Donc ça devient de pire en pire. Et là, je disais qu'autour de moi, il y a des enfants – là mes meilleurs amis viennent d'avoir des enfants et tout. Donc, j'ai l'impression que je suis adulte mais... pas là-dessus. [...] Donc j'essaie de vivre au mieux avec mais c'est pas facile, à vrai dire. Donc... on verra. On verra. Je... ça, c'est vraiment le truc qui me fait le plus peur. (A5, 14, 30)

Bien qu'Anne dise qu'elle ait choisi le célibat pour se concentrer exclusivement sur ses études et sur son travail sur elle, ses mots transmettent plutôt l'impression qu'elle subit cette solitude et qu'elle la perçoit comme une conséquence des abus. En voyant ses amis se mettre en couple, puis avoir des enfants, Anne ne peut que constater que pour elle, cette perspective est à peine envisageable. Ce constat est source de souffrance et souligne sa différence, son 'anormalité'.

MARIE

Lors de notre premier entretien, Marie partage ses souvenirs d'enfance et d'adolescence. Elle rapporte avoir grandi dans une famille hautement dysfonctionnelle et avoir subi des maltraitances physiques, psychologiques et sexuelles. Les abus ont continué jusqu'à ce qu'elle quitte le domicile familial.

Elle a appris que sa mère avait perdu un bébé garçon, qui aurait dû naître entre elle et sa sœur aînée. Selon Marie, ses parents accordaient beaucoup d'importance au fait de donner naissance à un héritier. Marie se demande si ce décès prématuré peut expliquer le fait que son père l'ait toujours traitée comme un garçon. A l'adolescence, une confusion au niveau de l'identité s'est d'ailleurs créée, qui l'a poussée à se sentir étrange et différente des autres filles.

C'est vrai que par rapport à la sexualité que j'ai aujourd'hui, je crois que depuis très jeune je me suis sentie différente de mes sœurs. C'est-à-dire, je voyais bien que j'étais pas du tout dans les trucs de filles entre guillemets, je vais dire comme ça. Mais c'est vrai que moi je – je comprenais pas ce qui m'arrivait, en fait. Je voyais bien que j'étais différente. Ça crochait pas et – je – je comprenais pas non plus le fait que mes parents m'appellent comme un homme alors que j'étais une femme, mais, c'était inconscient. Dans mon conscient, je ne me rendais absolument pas compte de ça et pour moi c'était ok. (M1, 2, 37)

Marie mettra des années à se construire une identité féminine et à pouvoir enfin habiter son corps de femme, qui n'avait existé qu'à travers les contacts sexuels abusifs qu'elle avait subis. Elle a d'ailleurs suivi une première thérapie centrée exclusivement sur cet aspect.

Ça a été une thérapie, au point de vue du corps, mais extérieur. Donc dans le – enfin, moi j'ai travaillé – j'ai l'impression que pendant trois ans j'ai travaillé mon apparence, en fait. Mon apparence. Et pourquoi ? Parce que, on me prenait pour un mec, et je bougeais comme un mec et j'avais tout d'un mec. Et en fait, pendant trois ans, quand j'arrivais chez elle, j'étais chaque fois à deux doigts de tout péter dans la pièce. Et c'était chaque fois dix minutes, on se posait, on ouvrait la fenêtre et on respirait. Et pendant trois ans, ça a été comme ça, quoi. (M1, 9, 12)

Par rapport à sa perception d'elle-même, lors de notre premier entretien, Marie ne dit jamais qu'elle se sent différente des personnes non abusées. La question de la normalité est peu présente dans son discours. Cette problématique ne s'entrevoyait qu'une fois, lorsque nous abordons sa relation avec les enfants. Marie explique qu'elle n'a pas envie d'avoir d'enfants et qu'elle aurait '*peur que la violence se réveille. La peur de vouloir taper pour mieux consoler après.*' (20, 46). Bien qu'elle pense qu'elle est suffisamment forte pour ne pas passer à l'acte, elle ne peut pas être certaine de ne pas reproduire ce qu'elle a vécu enfant. Marie évoque également ses difficultés face à un enfant nu, qu'elle lie à son vécu traumatique.

Après il y a aussi le rapport avec l'enfant nu, hein ? La peur de le toucher pas comme il faudrait, ou je crois – de croire que c'est pervers, ou un geste que... enfin... ouais, c'est compliqué quand t'as vécu un truc comme ça parce que, tu dois te positionner en te disant, 'Bon, qu'est-ce qui est juste et qu'est-ce qui est faux ?' Et les vieux réflexes et tout ça. (M1, 21, 21)

Dans cet extrait, Marie décrit la difficulté de ne pas avoir de repères ou d'avoir des repères faussés par la maltraitance. Des gestes anodins, spontanés chez un parent sans passé de maltraitance, doivent être inventés, évalués, réfléchis par la personne qui, bien qu'elle ait peut-être connu des gestes bien intentionnés, en a surtout subi des plus abusifs. Pour ces personnes, le soin ou le comportement affectueux n'est pas bon et plaisant pour celui qui le reçoit de par sa nature même. Cette spontanéité, certes naïve, est nécessaire pour pouvoir effectuer rapidement tous les gestes du quotidien. Sans elle, le moindre mouvement doit être pondéré, réfléchi afin de s'assurer qu'il est bienveillant et judicieux et qu'il n'est pas la reproduction d'un acte malveillant subi.

Lors de notre troisième rencontre, Marie est fière de m'annoncer qu'elle a décidé de faire un CFC¹⁷.

Je fais vendeuse. Tout bête, mais pour moi c'est important. Pour avoir enfin un papier. Parce que... je suis trop- ouais... je me sens, comment dire ? J'ai besoin d'avoir ce papier pour me prouver à moi-même que je suis capable de faire quelque chose. (M3, 6, 26)

C'est une étape importante pour Marie, qui n'a jamais osé imaginer qu'elle pourrait un jour obtenir un diplôme. En entamant cette formation, Marie espère aboutir à une première réussite 'scolaire' qui lui montrera qu'elle n'est pas plus bête que les autres et qu'il n'est pas trop tard pour se construire professionnellement. Ayant été obligée de mettre ses études de côté pour fuir sa famille, ces démarches font partie intégrante de sa reconstruction.

Marie aborde la question du doute face à ses souvenirs en détails lors de notre quatrième rencontre. Bien qu'elle se souvienne très bien des abus qu'elle a subis et dont elle a été témoin, le déni persistant de sa famille lui fait parfois douter de sa mémoire et permet à une petite voix interne de lui dire que c'était peut-être elle qui réagissait trop fortement, qui exagérait, qui inventait....

¹⁷ Certificat Fédéral de Capacité, obtenu en Suisse après 3-4 années d'apprentissage en entreprise et réussite des examens finaux.

Alors forcément quand t'es seule à dire ce genre de choses, il est évident qu'un moment donné tu te questionnes. Et genre tu te dis euh, est-ce que je serais pas bien moi dans ma tête ? Ou est-ce que je serais un peu devenue cinglée ? Est-ce que je raconte des histoires ? Est-ce que ça va pas ? Est-ce qu'y a un problème ? [...] Ça me pose le doute, le doute est là. Mais, il part passablement, assez vite. C'est-à-dire que je me retrouve assez vite, en me disant 'Marie, tu sais ce qu'il en est, tu sais où tu en es, tu sais ce que t'as traversé, arrête de gober ces conneries.' En même temps ben c'est vrai que quand tu les entends, en plus quand elle me dit 'Je vois tous mes enfants à part toi euh, la particulière dans son coin là-bas' Je me dis mais euh, ouais qu'est-ce que j'ai fait au bon dieu quoi ?! (M4, 11, 30)

ARIANE

Ariane relate une adolescence difficile, caractérisée par un sentiment de décalage par rapport aux jeunes femmes qu'elle côtoyait. Elle voyait ces adolescentes découvrir leur féminité, à travers le maquillage et l'habillement, et s'intéresser de plus en plus aux garçons mais elle ne pouvait que constater qu'elle ne partageait absolument pas ce nouvel intérêt. Elle se décrit comme ayant été très 'malheureuse' (Ar1, 3, 25) pendant cette période.

J'avais un sentiment de ne pas être conforme. [...] Il y avait quelque chose qui clochait en moi, qui faisait que j'avais tout le temps le sentiment d'être à côté de la plaque. (Ar1, 3, 27)

Lié initialement à la puberté et au fait de voir les autres entamer des relations amoureuses, ce sentiment de décalage semble s'être étendu progressivement à toute sa personne.

A l'époque, ça a été extrêmement difficile à vivre. C'est-à-dire que cela m'a plongée dans la marginalité. Parce que, vers 17, 18 ans, en fait – oui, à peu près à la période où je suis entrée à l'université, où j'ai fait les beaux-arts, je me suis dit, 'Si je suis pas comme les autres, c'est qu'alors, je suis une tordue. Et puisque je suis une tordue, je dois me comporter comme telle.' (Ar, 4, 1)

Elle s'écarte de plus en plus des comportements socialement acceptables, se plongeant dans un monde de drogues et relations homosexuelles multiples et passagères. Elle commence alors sa première thérapie, qu'elle décrit comme l'ayant 'maintenue en vie' (Ar1, 4, 15). Celle-ci lui permet de prendre de la distance avec les drogues et remet en question son homosexualité, associée pour Ariane à la déviance.

J'ai dû admettre que, effectivement, l'idée de coucher avec un homme était tout simplement intolérable mais que d'un autre côté je ne voulais pas coucher avec les femmes non plus [...]. Et c'est pire. C'est-à-dire que, c'était effectivement plus facile pour moi d'appartenir aux tordus que de n'appartenir à rien. (Ar, 4, 18)

Cet extrait montre que cette prise de conscience n'était ni libératrice ni soulageante pour Ariane. En se définissant comme homosexuelle, elle s'associait à un groupe social spécifique, qui lui permettait à la fois de s'écarter des hommes et de se conforter dans son sentiment de décalage, puisqu'en s'affirmant ainsi, elle se mettait en porte-à-faux avec les principes familiaux. En mettant son orientation sexuelle en doute, le thérapeute lui a fait perdre cette appartenance, sans qu'Ariane puisse en trouver une autre.

Au fil des années, les choix de vie d'Ariane deviendront, en apparence, moins excentriques. Elle fréquentera divers hommes et finira pas se marier. Mais en elle, ce sentiment d'être différente, d'être autre sera toujours présent sans qu'elle puisse réellement se l'expliquer. Dans ce contexte, l'apparition des premiers souvenirs fait l'effet d'un véritable déclic : soudain, elle peut mettre une cause à sa différence.

J'ai vu ces images avec une force de réalité extraordinaire et depuis lors, ben, il n'y a pas de doute, hein ? C'est-à-dire que ces choses-là, c'est pas de l'hallucination. Elles se sont produites, donc elles sont en moi, donc... et cela, c'est comme si tout à coup, beaucoup de choses s'emboîtaient. C'est comme si tout à coup, avec ces éléments-là, je pouvais m'expliquer mon comportement jusque-là. (Ar1, 6, 26)

Elle se plonge alors dans un travail d'écriture pour chercher à comprendre ce qui lui arrive et qui elle est. Dans un premier temps, elle met sur papier ce dont elle se souvient de sa vie. Arrivée au temps présent, elle se sent au bord du gouffre, sur le point de sombrer dans la folie.

Je me suis dit, 'ben je vais sombrer dans la folie' à ce moment-là. Et pour continuer d'écrire, j'ai commencé à écrire ce qui était en train d'avoir lieu dans ma tête. Et ça, ça a été le premier pas vers la rupture, en fait parce que c'était un immense tabou, hein. Je ne pouvais ni dire aux gens, que je fantasmais, ni m'avouer moi-même et surtout pas écrire sur une feuille de papier le détail de ce qui était en train d'avoir lieu dans ma tête. (Ar1, 10, 7)

Commencent alors à remonter des bribes de souvenirs, à se tisser des liens entre sa vie passée et présente. Pour Ariane, ce travail semble interminable et se prolongeait toujours lorsque nous nous sommes rencontrées. Sa persévérance est motivée par la conviction qu'une fois tous les souvenirs retrouvés, elle pourra à nouveau se sentir en lien avec le monde, les autres et la réalité.

Le problème qui a été toujours le mien et qui reste, celui que je voudrais à tout prix régler avant de mourir, c'est d'avoir le sentiment de vivre comme dans un bocal. C'est-à-dire que je ne me sens pas vraiment impliquée dans quoi que ce soit. [...] c'est comme si... oui, je vivais dans un bocal. Donc, comme un poisson dans un aquarium. [...] Dans une espèce de protection de verre, comme ça. C'est-à-dire je vois tout, je participe à tout mais je suis pas vraiment dedans. [...] Ça c'est la sensation perpétuelle. (Ar1, 16, 30)

Lors de notre deuxième rencontre, Ariane se bat toujours contre cette impression de décalage. Sa vie continue à tourner autour de son travail thérapeutique, qui demeure pour elle la clé de ses symptômes.

C'est l'hypothèse freudienne par excellence, c'est-à-dire que si on touche à la cause, le symptôme disparaît, voilà. Donc, j'ai l'espoir de changer mon rapport à la réalité si j'arrive à accepter ce qui m'est arrivé de façon totale. (Ar2, 3, 15)

Ariane a l'impression d'avancer dans ce travail laborieux de prise de conscience de ses 'mécanismes défensifs' (Ar2, 3, 14) et de récupération des souvenirs d'abus et des émotions qui y sont liées.

Il y a eu une sacrée évolution depuis dans le travail. Donc je suis entrée en contact avec un certain nombre de choses. Par moment, j'ai le sentiment, justement de ce souvenir comme un rêve qu'on oublie. C'est-à-dire quand le matin on a le sentiment du rêve ; on l'a sur la pointe de la langue, comme on dit. Il est palpable. On a le souvenir des sensations, mais il échappe toujours. Donc il y a un certain moment où j'ai le sentiment que c'est comme ça : C'est juste là. [...] J'ai eu aussi un certain nombre d'insights – sur le plan de la prise de conscience, peut-être – qui m'ont permise de comprendre ce qui s'est passé et pourquoi je ne m'en souviens pas de cette façon aussi radicale. (Ar2, 6, 19)

Ariane décrit en particulier le nouvel éclairage que son travail thérapeutique a donné sur sa difficulté à partager son vécu avec les personnes qui l'entourent, qui soulignent quotidiennement pour elle cette impression d'être à part.

C'est qu'il arrive toujours un moment où j'ai le sentiment que mon expérience est telle que je ne peux la partager avec personne. Et ça, c'est mon rapport à la réalité, c'est-à-dire que je me sens péniblement isolée ... parce que je ne peux pas négliger cet aspect-là de la chose, mais si je l'intègre les gens vont dire : « Non, mais... ? » C'est un peu le même rapport que j'ai quand je travaillais comme caissière au supermarché : il était exclu que je raconte à mes collègues ou à mes chefs que j'ai fait une décompensation. (Ar2, 9, 27)

Ce dernier extrait laisse entrevoir l'angoisse de la folie, très présente dans le deuxième entretien. Ariane prononce ces mots au moment où elle hésite à parler de son vécu intime, de cette distance par rapport au monde et de sa compréhension de ce phénomène, de peur d'être prise pour folle. A un autre moment, elle ressent la nécessité de préciser qu'elle 'n'entend pas de voix' (Ar2, 12, 27). Pourtant, lorsque Ariane ose finalement expliquer le lien qu'elle établit entre son passé et le sentiment de décalage qu'elle subit toujours, un mécanisme présent dans les autres témoignages et connu dans la littérature se retrouve, qui sera abordé dans un chapitre ultérieur : la dissociation. La particularité du discours d'Ariane réside en revanche dans la précision et l'étendue de sa description sur la manière dont ce mécanisme psychique s'est mis en place et intervient dans sa vie d'adulte (cf. Partie III, Question de survie).

Dans mon rapport aux gens, il y a ce que j'appelle la paralysie. C'est-à-dire, heu... les sentiments que j'ai que n'importe qui peut me dire n'importe quoi et que dans l'immédiat, je ne peux pas réagir. C'est pourquoi je fantasme. C'est parce que par la suite, je suis obligée de revenir éternellement sur la chose vécue. Donc heu... voilà. Et ça aussi, c'est ça. C'est-à-dire : je ne suis pas présente dans mon rapport aux autres. Voilà, je me quitte. Je quitte. Je, je ne suis pas là. (Ar2, 14, 15)

Pourtant, cette prise de conscience ne permet pas encore à Ariane de se sentir plus en contact avec les personnes autour d'elle, mais semble provoquer une intense frustration et un sentiment de honte qui la poussent encore à s'isoler, à rester séparée et en retrait.

Le principal problème que je confronte dans mon rapport à moi-même, c'est le sentiment perpétuel d'échec... d'échec à mon rapport à la réalité. Mais d'un autre côté, je me dis : « Mais je ne suis pas coupable de

ce rapport à la réalité, puisque ce rapport à la réalité résulte de quelque chose qui m'a été fait. » Seulement, personne ne le sait. Donc, le sentiment que j'ai, c'est que les gens me jugent. Voilà. Ariane est « celle qui n'en fout pas une ». Voilà, c'est un peu le sentiment que j'ai. [...] Alors, c'est très difficile de- assumer c'est un mot difficile. Assumer- je l'assume- non : je fuis les gens et puis c'est tout. (Ar2, 26, 9)

Six mois plus tard, lors du troisième entretien, Ariane est entrée dans un net mouvement d'affirmation de son droit à être différente. Ainsi, elle était au chômage depuis plus d'une année, situation très difficile pour elle puisqu'elle la mettait encore plus à l'écart des autres et des normes sociales, mais qui est devenue quelque chose dont elle se donne le droit de profiter pour continuer son travail sur elle-même.

J'étais déjà au chômage quand on s'est vues la dernière fois depuis trois mois. Maintenant j'y suis depuis bientôt un an. Et j'y tiens. C'est-à-dire que je ne suis pas à la recherche d'un travail parce que ça me fait chier. [...] Je travaille trop pour moi, sur moi pour avoir l'énergie... (Ar3, 5, 26)

Dans cette même perspective, elle reconnaît que son comportement est certainement assimilé à de la folie par la société actuelle, mais qu'à d'autres époques, avec d'autres normes, il aurait été tout à fait acceptable.

C'est-à-dire, j'ai le sentiment que depuis la décompensation, j'ai [...] sacrifié tellement de choses que, tant bien que mal, j'avais, que maintenant je crois que plus rien n'a de sens. Et c'est-à-dire que ma vie, c'est le travail que je fais. Et si je vivais dans un monastère, ça n'aurait pas été très, très bizarre de passer neuf heures sur 24 à travailler sur soi et le reste du temps on fait la vaisselle, on fait le jardin potager et on prie. Mais vivant là, dans cette société, c'est à la limite de la folie, quoi. (Ar3, 6,22)

Elle consacre le temps qui lui reste de ses journées après son travail sur elle, à se promener avec son chien pour recueillir des paysages et des détails dans la nature qui lui sont source d'inspiration pour ses créations artistiques.

Et en promenant [le chien] je fais des photos, et ces photos ensuite je les travaille sur l'ordinateur et je me disais, si j'étais millionnaire, personne n'en aurait rien à foutre. J'aurais vécu comme ça et tout le monde aurait trouvé ça très bien. Mais comme je suis misérable et au chômage [...], il y a un poids qui pèse sur cette façon de vivre parce que je dois toujours rendre compte et justifier de mon intégration sociale,

professionnelle, etcetera. Et je trouve injuste et je me dis que, voilà, on m'a pris ma vie. C'est-à-dire, on me l'a prise, depuis le début alors pourquoi est-ce que je devrais encore et toujours rendre compte ? (Ar3, 6, 44)

Cet extrait souligne encore une fois cette démarche de revendication au droit à mener une vie socialement hors normes, de par son vécu qui est lui-même hors normes. Cette acceptation de la vie qu'elle se sent obligée de mener aujourd'hui, semble permettre à Ariane de se sentir plus intègre et plus connectée à ses émotions, tout en la maintenant à l'écart des autres.

Je me sens d'avantage vivante qu'il y a six mois. Mais aussi d'avantage éloignée de mes semblables. Parce que maintenant je ne fais plus de concessions. Je ne me – je n'ai rien à prouver et je... et parfois ça peut être assez difficile. A vivre. Oui. Parce que je passe à l'acte beaucoup plus facilement. C'est-à-dire je passe à l'acte tout court parce qu'avant je n'aurais jamais osé dire à quelqu'un ce que je pense de [lui]. Maintenant je dis, 'vous êtes un abruti.' Et avec toutes les conséquences que ça a. Point. [...] Donc je me sens en tout cas plus en phase avec moi. C'est-à-dire, je n'ai plus une double façade. Je ne retiens plus rien. Je n'arrive plus à retenir. [...] En tout cas, je suis en contact avec ce que je ressens. (Ar3, 17, 12)

Le quatrième entretien est caractérisé par le sentiment de frustration intense qu'exprime Ariane, au vu de son travail personnel qui n'en finit pas et dont les répercussions sur sa vie quotidienne se font de plus en plus sentir puisqu'elle arrive au bout des indemnités de chômage et qu'elle ne sait pas comment elle fera pour vivre par la suite.

Dans cet entretien, elle revient sur ses souvenirs d'enfance. Ariane se décrit comme ayant été, à partir des abus, une petite fille terrorisée, qui avait '*perdu confiance en la vie en [elle]-même*' (Ar4, 13 21).

Parce qu'en fait, à partir de ce moment-là, j'ai le sentiment que j'étais déjà entrée dans une lutte de survie, c'est-à-dire mon rapport à la réalité était devenu déjà... dès cet instant, j'étais effrayée, voilà. Je me méfiais terriblement des adultes. J'étais effrayée par toutes sortes de choses. Je me sentais monumentalement coupable. J'avais honte de mon corps. J'avais honte de – donc je passais déjà mon temps à raser les murs. A l'âge de trois ans. A éviter de causer, quels que soit les dommages à la réalité, pour ne pas avoir à subir les conséquences, sans avoir une idée de pourquoi

je faisais tout ça. C'est-à-dire que finalement, tout cela est devenu comme une seconde nature pour moi. Sans que je sache qu'il y avait quelque chose à l'origine. Donc, ce que j'étais avant, je ne sais pas. (Ar4, 3, 9)

Toute sa vie d'enfant s'est construite autour de cette terreur et fait qu'Ariane a aujourd'hui l'impression qu'elle n'a pas eu 'd'expériences de jeux, d'expériences sociales, d'expériences affectives, des découvertes, qui n'aient été en rapport direct et immédiat et qui étaient la conséquence [des abus]' (Ar, 13, 24).

Très rapidement, Ariane constate cette différence, qui la distingue de ses pairs, sans pouvoir trouver une cause à sa singularité. Elle remarque ainsi qu'à partir de l'âge de trois ans, elle apparaît comme une petite fille triste, souvent avec des larmes aux yeux sur les photos de famille. Elle prend des allures de garçon, abandonnant ses petites robes 'coquettes' pour des habits plus adaptés à son seul et unique jeu, dans les bois environnants (Ar4, 3, 25) :

Toute mon enfance, il y avait qu'un jeu qui m'intéressait, c'était d'être Tarzan, dans une île déserte. [...] J'ai rêvé de ça toute mon enfance. C'est ce que je fais aujourd'hui, c'est vivre de cette façon-là. Et pourquoi je rêvais d'être Tarzan ? Parce que je voulais fuir le monde. Voilà. Donc quand je jouais avec d'autres enfants, je jouais à Tarzan. Et ces enfants-là, ils voulaient jouer avec moi ou pas. S'ils voulaient jouer avec moi, il fallait jouer à Tarzan. S'ils voulaient jouer à autre chose, ils allaient jouer ailleurs. Et à ce moment-là, je jouais toute seule. Mais je jouais à Tarzan. Parce que je pouvais rien jouer d'autre. [...] Le seul monde imaginaire dans lequel je me sentais bien, c'était en dehors de toute l'humanité. Et ça n'était déjà pas normal. (Ar4, 13, 27)

Ce sentiment de décalage pousse Ariane à trouver un moyen pour au moins se créer une apparence de normalité. C'est ainsi qu'elle explique son mariage, qu'elle aurait fait par convention plutôt que par amour.

J'ai passé ma vie à penser qu'il fallait que je [...] trouve le moyen d'être normale. C'est-à-dire qu'il fallait que je me donne la possibilité de [...] paraître normale. Pour moi comme pour les autres donc. Me marier, c'était une chose importante, même si... [...] Donc j'avais eu des relations parce que ça se faisait. Une femme de mon âge, voilà, elle rencontre des types et puis des filles aussi et pis on se pseudo amourache [...] Cela ne m'apportait rien du tout, ni sur le plan affectif, ni sur le plan sexuel. Mais bon, ça se faisait alors je le faisais aussi. Voilà, j'étais normale, j'étais

comme tout le monde. Il m'a rencontrée, il m'a aimée et j'ai dit oui. (Ar4, 13, 41)

Au moment de notre rencontre, Ariane a cessé depuis bien longtemps de vouloir maintenir les apparences à tout prix. En revanche, la souffrance que son sentiment d'aliénation provoque en elle reste très présente dans son discours. Elle se satisfait de très peu de contacts sociaux et n'a aucun désir de sortir de sa solitude et de son isolation. Ce manque d'envie d'être autrement lui est incompréhensible et l'inquiète puisqu'elle se demande s'il n'est pas le symptôme de sa folie.

Mais ça ne me manque pas non plus. C'est-à-dire que je n'ai pas le sentiment que je rate quelque chose. Je ne suis pas frustrée. Et c'est ça d'ailleurs qui me pose problème, c'est que finalement... ça me convient tout à fait. C'est-à-dire, c'est ça qui est grave. [...] Rien ne m'intéresse suffisamment pour que je ressente le manque. Ni cinéma, ni musique, ni... voilà... Alors, je ne sais pas si c'est une forme de folie ou si c'est une forme d'ascèse. Je balance entre les deux. Je me dis d'un côté ça peut être une fugue, assez ingénieuse, de la réalité. De l'autre, j'ai fait un choix, qui implique le renoncement d'un tas de choses parce que, en ce moment je m'occupe de mon travail corporel et de mon histoire personnel et je crois que tout ce que je pourrais donner au monde dans l'état où je me trouve actuellement serait inadéquat et mauvais, donc je préfère d'abord soigner la qualité de ce que je pourrai éventuellement un jour donner. Donc, le problème c'est que je ne peux pas soutenir cela, même vis-à-vis de moi-même, tout le temps. Il y a des moments où je me dis, 'Non, mais je suis juste folle. C'est pas possible.' (Ar4, 8, 29)

CHARLOTTE

Au fil des entretiens, Charlotte rapporte la maltraitance psychologique grave qu'elle et ses frères et sœurs ont subi par leurs parents. Dans ce contexte, les abus sexuels dont elle a été victime pendant des années ne sont qu'une chose de plus, dans un milieu fortement abusif.

Charlotte se décrit comme ayant été une adolescente souffrant d'une timidité extrême, très sage, qui n'a pas eu de petit ami avant ses vingt ans et qui ne sortait que très peu. Rétrospectivement, Charlotte fait clairement le lien entre sa grande introversion et les abus qu'elle a subis :

J'étais super coincée, timide, gênée. On me demande de parler, je devenais rouge comme la chaise. J'étais – j'étais complexée, j'étais... si je

pouvais être transparente – donc, oui, ça a quand même pourri ma vie. (C1, 3, 41)

Tout comme Marie, Charlotte s'est toujours souvenue des abus sexuels et elle en parle déjà à un professionnel à la fin de son adolescence. Elle ne mentionne pas aussi clairement que certaines autres participantes le sentiment d'anormalité. En revanche, elle parle longuement des conséquences des abus sexuels en les décrivant comme des 'symptômes' (C2, 7, 22) dont elle doit 'guérir' (C2, 6, 29). Par rapport à ces symptômes, elle dit au deuxième entretien :

*Je peux dire que je suis de nouveau redevenue dans la norme :
comme tout le monde, maintenant. (C2, 1, 20)*

Le sentiment d'avoir été à un moment donné différente des autres transparaît dans cette phrase, même si elle ne l'explicitera pas d'avantage lors de cette rencontre.

Lors du troisième entretien, Charlotte approfondit un peu plus ce thème. D'après son discours et les allusions qu'elle avait faites dans les entretiens précédents, ce sentiment de différence ne paraît pas nouveau mais elle semble se sentir un peu plus en confiance, ce qui lui permet de le partager. Elle évoque ainsi sa frustration face à son impossibilité à établir une relation durable et de pouvoir jouir d'une famille traditionnelle, avec une figure masculine stable.

*Que peut-être que c'est ma vie et que au fait, j'essaie d'avoir une
petite vie comme tout le monde et j'y arrive pas. (C3, 6, 43)*

Cette difficulté semble la renvoyer à sa différence et elle se demande alors si elle ne devrait pas plutôt accepter cet état de faits et arrêter d'essayer de modifier son comportement.

Si ses difficultés liées à l'intimité restent clairement une conséquence des abus sexuels pour Charlotte, elle est soulagée de constater que certaines personnes présentent des comportements très similaires aux siens, sans pour autant avoir le même passé à sa connaissance.

*Mais je vois que j'ai des personnes dans mon entourage qui ont les
mêmes expressions agressives et ça me soulage de voir que je suis pas la
seule. Là j'ai déjà deux ou trois exemples entre hier et aujourd'hui donc ça
va. [...] Ça fait du bien. [...] M]a cheffe emploie les mêmes trucs, du style,
'Oui. Je l'emmerde. J'ai envie de balancer mon ordinateur par terre.' Et*

*c'est des trucs que moi je ferais. Je prends tout mon ordi et je le balance.
Mais je suis pas la seule donc ça va bien. (C3, 7, 14)*

Ces constatations lui permettent de se sentir moins stigmatisée par les abus qu'elle a subis, même si les conséquences semblent être encore très lourdes à porter.

TC : Vous pensez que ça a encore une influence sur votre vie actuelle, même sans y penser, mais dans vos décisions d'aujourd'hui et –

C : Ah oui oui oui. Absolument. La manque de confiance en moi, la peur de décevoir et tout et tout. Oui, ça m'handicape énormément, énormément. [...] Et même avoir une relation avec quelqu'un, ben c'est compliqué parce que je m'écrase, je dis plus rien et je me laisse marcher dessus et après je pars. Voilà. Je quitte. [...] Ça alors j'ai toujours les mêmes problèmes. J'en suis consciente. [...] Donc c'est vrai que à ce niveau-là, ça m'énerve un peu. J'aimerais bien que ça soit autrement. Evidemment la peur pour mes filles, la peur que ça arrive à je sais pas qui, toute la méfiance, tout tout... (C3, 12, 21)

Charlotte mentionne dans ce dernier extrait plusieurs domaines de sa vie et de sa personnalité qui ont été affectés par les abus, tant sexuels que psychologiques, de son enfance. Si toutes ces problématiques lui causent de la souffrance, il semblerait que ce soient principalement les difficultés liées à sa vie amoureuse qui l'obligent à se sentir différente des autres. Ainsi, le discours de Charlotte ne reflète pas un sentiment d'aliénation généralisé, tel que celui trouvé dans d'autres témoignages.

Lors du quatrième entretien, Charlotte entre plus dans les détails de la maltraitance psychologique qu'elle se souvient avoir subi de la part de ses parents.

[... Q]uand on me versait le pot de yoghourt sur la tête parce que je le mangeais pas et que ça coulait. Quand je restais dans la cuisine debout à finir mon assiette et mon yoghourt dans le noir toute seule. Quand je dormais dans la baignoire, je veux dire, à 15, 16 ans parce que je faisais pipi au lit. Le nombre de fois où je suis descendue à la cave. C'est tous des comportements – on voit des reportages comme ça sur des enfants et j'apprends finalement que c'est de la maltraitance. J'ai jamais pensé ça mais quand on voit ça à la TV, on est horrifié. Mes parents, ils finiraient peut-être en tôle et je me rends compte que moi, j'ai quand même subi ça et c'est quand même des trucs mais, épouvantables. [...] J'arrive pas à prendre conscience que j'ai subi des trucs aussi atroces que ça et... enfin

bref, en effet, j'ai pas été battue. Enfin voilà, c'était plus des abus dont je peux même pas... dont je pouvais même pas... faire référence. (C4, 8, 8)

Cet extrait est intéressant puisqu'il aborde la problématique du manque de repères pour pouvoir identifier un comportement maltraitant. Charlotte semble avoir été rapidement très au clair quant à l'anormalité des comportements sexuels à son égard de la part de son frère. Elle ne mentionne jamais, au cours de nos diverses rencontres, avoir eu de la peine à réellement prendre conscience qu'elle avait été victime d'abus sexuels. En revanche, à travers les propos présentés ci-dessus, Charlotte montre qu'aujourd'hui encore, il lui est difficile de pleinement admettre que les punitions et l'humiliation qu'elle subissait enfant sont de l'ordre de la maltraitance psychologique grave. Elle dit qu'elle ne pouvait pas 'faire référence', qu'elle n'avait pas les moyens de savoir que les pratiques de ses parents n'étaient pas habituelles. Si cette capacité à pouvoir identifier une action comme abusive ne change évidemment pas la souffrance provoquée par la maltraitance, elle influence certainement la compréhension qu'elle peut en avoir. A titre d'exemple, la cause attribuée au comportement maltraitant ne sera pas la même si ce dernier est identifié en tant que tel ou non. En effet, s'il est considéré comme une punition, c'est que le comportement de l'enfant l'a provoqué et qu'il est donc, en tout cas en partie, justifié. Si, en revanche, ce même comportement est clairement identifié comme un geste abusif, la cause sera cherchée chez l'auteur et ne remettra pas (ou moins) en question la victime.

Charlotte ne mentionne jamais avoir eu des doutes par rapport à l'adéquation de ses propres gestes envers ses filles. Au contraire, elle paraît assez confortable dans son rôle de mère et ne semble pas se sentir particulièrement fragilisée dans ce domaine par les abus qu'elle a subis. En revanche, elle mentionne à plusieurs reprises au cours des entretiens, sa peur assez importante que ses filles soient un jour elles-mêmes victimes. C'est un sujet qu'elle aborde plus ou moins directement, régulièrement avec ses filles, allant jusqu'à leur proposer des petits jeux de rôles où elles doivent dire non face à l'insistance d'un garçon. Charlotte lie l'intensité de son angoisse à son propre vécu, qui la rend certainement plus consciente de ce danger.

Je pense que c'est une peur plus prononcée que les autres mamans qui paniquent ou qui stressent, les papas aussi – je pense que c'est quand même plus prononcé. (C4, 11, 17)

Charlotte atteste ici encore une fois de l'impact des abus sexuels sur la femme qu'elle est aujourd'hui, sa personnalité et ses croyances. Il crée chez elle des différences avec les autres qu'elle identifie mais qui semblent peu provoquer un sentiment d'anormalité.

Synthèse

Quatre femmes¹⁸ décrivent une première période pendant laquelle elles n'ont pas de souvenirs des abus. Néanmoins, elles ont rétrospectivement l'impression d'avoir souffert d'un certain mal-être, assez flou et général. Elles se souviennent de leur adolescence comme ayant été une période particulièrement difficile. Plusieurs se remémorent le malaise qu'elles avaient ressenti en voyant leurs amies développer un intérêt de plus en plus marqué pour le sexe opposé. Elles décrivent par ailleurs une panoplie de comportements qui leur paraissent aujourd'hui symptomatiques des abus : drogues, alcool, automutilation, fugues, cauchemars... Les deux femmes qui se sont toujours souvenues des abus¹⁹ partagent aussi ce sentiment d'une adolescence peu heureuse. Bien qu'elles auraient pu établir le lien entre leur détresse et les abus sexuels, aucune des deux n'a l'impression de l'avoir fait à l'époque. Phillips & Daniluk (2004) trouvent des résultats similaires à travers leur analyse phénoménologique des entretiens qu'elles ont effectués avec sept femmes victimes d'inceste. Ces auteurs constatent que toutes révèlent qu'elles s'étaient toujours senties 'différentes' et 'seules' (p. 179).

Les six femmes dont les témoignages ont été présentés, ont décrit un moment où elles ont commencé à réaliser que certains de leurs comportements étaient atypiques. Pour celles qui ne se souvenaient pas des abus pendant une période, cette prise de conscience arrive conjointement avec la confrontation à leur passé, qui s'impose à elles dans leur vie quotidienne à travers des cauchemars, des pensées obsessionnelles, des images ou encore des flashbacks. C'est alors qu'elles commencent véritablement à mesurer l'impact que ces événements ont eu sur leur vie. Les deux femmes qui n'ont jamais oublié le souvenir ne décrivent pas un moment précis où elles se sont tout à coup rendues compte de leurs différences. Dans leur cas, il semble plutôt s'agir d'une prise de conscience graduelle, au fil des ans et des événements qui jalonnent leur vie.

L'entourage joue un rôle très important dans cette prise de conscience puisqu'il sera le point de référence permettant à ces femmes d'évaluer leurs réactions et comportements. Toutes citent des personnes qui leur ont signifié, souvent avec très peu de tact, qu'elles

¹⁸ Nadia, Emilie, Anne, Ariane

¹⁹ Marie, Charlotte

avaient des comportements étranges.²⁰ Avec la prise de conscience du fait qu'elles ont été victime d'abus sexuels, elles commencent à associer les deux éléments. Le comportement insolite devient ainsi une conséquence des abus sexuels.

Réalisant que certaines réactions sont liées à leur passé, ces femmes se retrouvent dans une situation extrêmement déstabilisante. En effet, ces comportements n'ayant jamais été remis en question auparavant, mais étant soudainement identifiés comme problématiques, comment savoir quelles autres réactions pourraient être dues aux abus sexuels ? Ces femmes expliquent qu'elles ont eu l'impression d'être folles et se demandaient constamment si elles auraient les mêmes réactions si elles n'avaient pas été abusées.

Ainsi, des comportements, jusqu'à présent spontanés, peuvent soudainement devenir problématiques. Emilie avait une vie sexuelle extrêmement active et avait eu de nombreux partenaires. En revanche, elle constatait qu'elle n'arrivait pas à nouer une relation de confiance et de longue durée et elle en souffrait. Sa psychologue lui a fait prendre conscience du fait qu'elle se dissociait pendant les actes sexuels, comme elle avait appris à le faire lors des abus. Ceci lui permettait d'avoir une vie sexuelle apparemment épanouie mais bloquait toutes les émotions, y compris l'affection et l'amour. Pour construire une relation durable, Emilie devait donc apprendre à rester en contact avec ses émotions pendant ses relations afin de rallier intimité et affectivité.

J'ai découvert qu'après, que comment je fonctionnais, c'est pas tout à fait normal. [...] Parce que c'est quelque chose que j'ai toujours fait. [...] C'est rien de spécial. C'est plutôt, en fait, ce que je suis en train de vivre maintenant, qui est pour moi spécial. Qui est même difficile. (E1, 4, 47)

Cette remise en question est extrêmement déstabilisante pour les personnes interviewées, car elles ont l'impression de perdre tous leurs repères, ne sachant plus distinguer le 'normal' du 'pathologique'. Celles qui sont en contact avec des enfants ne sont plus certaines de la différence entre un geste abusif et un geste soignant. Elles ont peur de devenir elles-mêmes agresseurs et ressentent parfois le besoin d'interrompre leurs contacts seul à seul avec l'enfant.

Chaque réaction devient potentiellement liée aux abus sexuels qu'elles ont subis dans leur enfance et devient un rappel de ce passé. De plus, leurs souvenirs font irruption dans leur

²⁰ L'influence de l'entourage dans la définition de certains comportements ou attitudes comme étant anormaux a également été soulignée par Courtois (1988).

vie à tout moment à travers des flashbacks, des images, ou encore des cauchemars. Ceux-ci provoquent beaucoup d'anxiété et de détresse, qui à leur tour entraînent des réactions (sautes d'humeur, crises de colère ou de larmes, etc.) souvent incomprises de leur entourage. La honte et la peur les empêchent d'expliquer aux personnes proches pourquoi elles sont dans cet état. Ayant appris par le passé qu'elles n'étaient pas comprises par leur entourage, elles sont certaines que cette incompréhension persiste. Ainsi, comme Ariane (cf. Ar2, 9, 27, ci-dessus), elles se protègent en ne se permettant jamais de devenir trop proche de quelqu'un, ce qui leur donne un sentiment de solitude énorme. De plus, elles sont assaillies par moments par le doute quant à la véracité ou à l'exactitude de leurs souvenirs. Ce doute est présent chez la plupart de ces femmes à différents moments et de manière plus ou moins forte.²¹

Tous ces éléments contribuent à leur donner l'impression de devenir folles et de perdre pied avec la réalité. D'après Bass & Davis (1988), les débuts du processus de guérison sont fréquemment caractérisés par une période pendant laquelle la personne ne perçoit le monde plus qu'à travers son expérience d'abus sexuels. Ce passé devient alors une partie constituante de son identité et influence de manière importante sa manière de se percevoir et de percevoir le monde qui l'entoure.

Plusieurs femmes²² expliquent que les actes étant survenus dans leur enfance, lorsque leur personnalité était en développement, elles ne peuvent savoir quelles parties de la personne qu'elles sont aujourd'hui sont une conséquence de ces événements et quelles parties sont dans leur nature intrinsèque. Cette impression d'avoir une 'identité contaminée' (Herman, 1992, p. 93) se retrouve dans l'étude menée par Phillips & Daniluk (2004), qui constatent que les sept femmes qu'elles ont interviewées disent que lorsqu'elles étaient au début du 'processus de guérison' (p. 180), elles percevaient leur identité comme étant indissociable de leur vécu d'inceste. La douleur provoquée par cette terrible expérience était telle qu'elle ne laissait aucune place à d'autres parties d'elles-mêmes.

De nombreuses recherches sur l'impact des traumatismes pendant l'enfance soulignent l'effet que de telles expériences ont sur la construction du sentiment d'identité (Herman, 1992; Crowley, 2000; Roche, Runtz, & Hunter, 1999, in Phillips & Daniluk 2004). L'enfant victime d'événements aussi terribles grandit avec des notions concernant sa propre personne et le monde dans lequel il vit qui sont en net contraste avec celles d'un enfant qui évolue dans un environnement sécurisant entouré de personnes bienveillantes. Même lorsque les abus

²¹ Emilie, Marie, Ariane, Nadia

²² Anne, Emilie, Nadia

cessent ou ne se répètent pas, l'enfant gardera en mémoire les leçons tirées de cette expérience. Il saura que son corps peut être contrôlé par autrui et violé ; que dans les relations aux autres, il y a une personne qui détient le pouvoir et la force, obligeant l'autre à se soumettre ; et que dans le monde, des choses horribles peuvent se produire sans raison (Herman, 1992).

Lors de notre première entrevue, toutes ces femmes parlaient de leur désir d'éliminer ou de 'réparer' tout ce qui pouvait avoir trait aux abus qu'elles avaient subis. Elles concevaient les conséquences comme principalement négatives et ne mentionnaient que très peu d'aspects positifs dans leur parcours.

Au fil des rencontres, la perspective de ses femmes sur ces questions liées à la normalité évolue sensiblement. Après avoir été déstabilisées par le fait de réaliser qu'une partie de leurs comportements étaient atypiques, elles se disent que ces différences sont légitimes: leur passé étant spécial, elles ont le droit d'avoir des réactions spéciales aujourd'hui. La peur d'être ou de devenir folles et la recherche de repères semblent devenir moins essentielles. La honte autour de ces comportements s'estompe et fait place à une revendication de leurs différences. Nadia parle en guise d'exemple de ses relations avec les hommes. Après avoir réalisé qu'elle avait besoin de temps pour pouvoir faire confiance à un homme et que c'était une condition *sine qua non* à une relation durable, elle se sentait obligée de justifier son rythme en évoquant son passé. Elle se retrouvait ainsi devoir révéler une partie très intime d'elle-même avant même de savoir si elle avait confiance en la personne. Ceci lui était évidemment extrêmement difficile. Lors de notre deuxième entretien, cette tension avait été résolue à travers l'acceptation de cette partie d'elle-même, qui ne nécessite aucune justification.

Les comportements ou réactions qui peuvent être imputés à leur passé deviennent ainsi plutôt des spécificités que des anomalies puisque chacun a un passé différent qui forge son identité actuelle. Ce nouveau regard posé sur ses propres particularités peut aussi être accompagné d'une certaine fierté par rapport au chemin parcouru. Les différences sont moins assimilées à des stigmates, qu'à des atouts ou des spécificités.

La communication avec leur entourage reste un élément difficile pour les participantes. En revanche, les propos de certaines montrent une évolution au niveau de l'analyse qu'elles font de cette difficulté. Ainsi plutôt que d'être la conséquence de leur différence, puisque les abus les auraient rendues si différentes des 'autres' que ces derniers ne

pourraient comprendre ce qu'elles ressentent vraiment, cette difficulté est assimilée à une conséquence directe des abus. Ayant dû garder le silence pendant si longtemps, s'étant débrouillées seules pendant toutes ces années, elles ne sauraient plus comment partager leurs sentiments et leur vécu intime. Le travail qu'il leur reste à faire est donc d'apprendre à demander de l'aide et à s'appuyer sur leur entourage.

Contrairement aux autres témoignages, ni Marie, ni Charlotte ne remettent en question leur 'normalité'. Leurs parcours particuliers font qu'elles se sentent aujourd'hui certes différentes des autres, mais pas 'anormales'. Comment expliquer cette profonde différence dans la compréhension de l'état actuel de ces femmes ? Bien qu'ayant peu de souvenirs précis de son enfance, Marie a toujours su qu'elle avait grandi dans un milieu abusif. Elle n'a donc jamais eu l'illusion d'avoir vécu une enfance 'comme les autres'. Jeune adulte, elle remettait déjà en question ses manières d'agir, sa manière de se percevoir et entamait un travail sur elle-même. Elle semble avoir très tôt fait le lien entre ses difficultés psychiques, physiques, sociales ou encore professionnelles et la maltraitance qu'elle a subie. Quant à Charlotte, elle s'est toujours souvenue de son enfance et semble avoir rapidement réalisé qu'elle avait été victime d'abus sexuels. Comme Marie, elle a su chercher de l'aide quand elle était encore adolescente et devait donc déjà faire le lien (même si elle ne l'explique pas clairement) entre ses difficultés et les abus. Ces deux femmes ont ainsi rapidement pu associer une cause à leur souffrance. Elles ont pu donner un sens à leurs réactions particulières, contrairement aux participantes qui, pendant des périodes plus ou moins longues, ne doutaient pas qu'elles avaient eu une enfance sans heurts. Lorsque ces dernières ont pris conscience de l'étrangeté de certaines de leurs réactions, elles n'avaient aucun indice sur l'origine de ces réactions. Elles ne pouvaient que constater qu'elles étaient différentes, hors normes. Lorsque les souvenirs des abus commencent à envahir leur présent, elles lient leurs réactions à ces souvenirs, qu'elles n'osent pas tout à fait croire. S'agit-il de souvenirs authentiques ou d'élucubrations folles ? Comment croire qu'elles aient pu oublier des événements aussi choquants, aussi éprouvants ? N'est-il pas plus probable qu'elles soient en train de glisser vers la folie ? Je pense que ce sentiment d'irréalité, de perte de repères est peut-être la source du sentiment d'anormalité, si présent dans le discours des premières participantes. Cette prise de conscience relativement subite de la cause de leurs différences provoque une profonde remise en question identitaire qui semble peu ou pas présente chez Marie et Charlotte.

La dernière partie de ce chapitre donnera un aperçu de l'évolution possible de ces questionnements, permettant de voir si ce sentiment de différence continue à se manifester

aussi fortement ou si sa graduelle métamorphose en sentiment de singularité, revendiqué en tant que droit fondamental, s'impose.

Témoignages de « l'après-thérapie »

HERMINE

A la fin du premier moment que nous avons passé ensemble, Hermine souligne à quel point il est difficile pour une personne qui n'a pas une intime connaissance de cette problématique, de pouvoir comprendre ce que vit l'adulte qui a été victime d'abus sexuels dans son enfance.

Les gens qui l'ont pas vécu, c'est impossible, qu'ils le comprennent. Mais, totalement impossible. Ça je sais. [...] A moins qu'ils l'aient vécu de très près avec une personne, genre mes parents ou mon mari ou mes amis proches. Mais pour quelqu'un qui ne sait ni d'Eve ni d'Adam ce que c'est et qui n'a rien lu sur les abus sexuels ou qui... c'est du chinois pour lui ! Vraiment. Ils peuvent pas comprendre l'impact sur la vie, le deuil qu'on doit faire de notre enfance. Je veux dire, moi, j'ai pas eu d'enfance. J'étais tout le temps malheureuse. J'ai pas eu d'adolescence. Quand les gens me disent, 'Ah mais j'aimerais tant pouvoir retourner à mes vingt ans !' Ah, mon Dieu ! Mais jamais ! Quelle horreur ! (H1, 10, 20)

Dans cet extrait, Hermine relève également la cassure qu'un tel événement provoque avec le reste de l'humanité, puisque le traumatisme altère à jamais la conception de la vie de la victime et sa réalité. Des années plus tard, les abus sexuels peuvent continuer à avoir un impact considérable sur l'enfant devenu adulte. Pour Hermine, ils donnent une teinte particulière aux souvenirs d'enfance : Enfer duquel elle s'est échappée plutôt qu'Eden perdu.

On n'a pas pu se développer normalement. On n'a pas les mêmes repères. Le manque de confiance. [...] Même par rapport à mes enfants. Ça c'est une chose : c'est de les voir se développer d'une manière que, moi, je ne connais pas. Parce que je ne me suis pas développée de la même manière. J'avais pas l'équilibre du tout que eux ont. (H1, 10, 31)

Hermine constate que ces événements lui ont fait suivre un chemin de développement différent de la norme. Si elle a pu grandir malgré ce qu'elle avait vécu, c'est grâce aux mécanismes de survie qu'elle a su mettre en place, mais qui ont irréversiblement modifié sa manière d'être et de percevoir le monde. Elle suit ainsi avec surprise l'évolution de ses

propres enfants, qui peuvent se permettre d'avoir une approche de la vie beaucoup plus confiante et ouverte. Hermine souligne à travers cet exemple le côté atypique de ses repères.

H : Je suis qui je suis parce que ça m'est arrivé. Je serais quelqu'un de totalement, mais totalement différent si ça m'était pas arrivé. C'est tout.

TC : Donc ça fait partie intégrante –

H : Ah mais, complètement. Oui oui. C'est moi. (H3, 7, 4)

Lors de notre dernière rencontre, Hermine souligne encore une fois à quel point ces événements ont été déterminants dans sa vie. Elle s'est construite avec eux et malgré eux : ils font partie intégrante de son identité.

Hermine se sent ainsi manifestement très différente de par les abus qu'elle a subis mais elle ne semble pas assimiler cette différence à un sentiment d'anormalité. Elle constate qu'il est très difficile d'en parler à des personnes non concernées ou informées, mais cela ne semble plus la faire souffrir puisqu'elle a su s'entourer de personnes qui peuvent la comprendre. A l'époque de nos rencontres, Hermine ne semble donc pas être hantée par des questionnements autour de la normalité.

BARBARA

Pendant des années, cette jeune femme avait complètement oublié les abus sexuels qu'elle avait subis et elle réalise maintenant qu'elle ne conservait pratiquement aucun souvenir de son enfance et de son adolescence. C'est donc lorsque des souvenirs ont commencé à refaire surface par bribes que ses interrogations ont commencé.

Je me souviens très bien qu'un jour je me suis souvenue d'une attitude qu'elle a eue, je me suis dit, « mais ça, c'est bizarre comme attitude, quoi. » C'est pas l'attitude d'une mère vis-à-vis de son enfant. (B1, 4, 16)

Les paroles de Barbara montrent qu'elle a pu identifier le côté hors normes du comportement de sa mère vis-à-vis d'elle-même, avec le recul des années. Elle n'a, à ce stade, pas eu besoin de l'aide d'autrui pour commencer à se poser des questions sur la 'normalité' de son vécu.

Il y a aussi un amalgame de beaucoup de personnes entre [...] homosexualité et pédophilie où je sais que mon frère voulait plus que je m'occupe de ses enfants. Donc là ça m'a pas tellement aidée parce que [...] je me disais, « mais vraiment, est-ce qu'ils ont tort ? Est-ce que c'est moi qui

suis pas normale ? Est-ce que... » Là je sais qu'il y a eu aussi des questions qui se sont soulevées par rapport à ça. (B1, 17, 10)

Son mariage ne survivra pas au retour des souvenirs. Barbara réalise alors qu'elle est homosexuelle. Les réactions négatives de son entourage lui font se demander dans quelle mesure ses préférences sexuelles sont une conséquence des abus et donc une séquelle, soit quelque chose d'anormal.

Au moment de notre rencontre, ces divers questionnements semblent ne plus être d'actualité. La question de la normalité n'apparaîtra plus dans son discours.

MATHIEU

Adulte, Mathieu lie les nombreuses difficultés qu'il avait en tant qu'enfant (énurésie, anorexie, troubles de comportement, petite délinquance, ...) aux abus sexuels qu'il subissait. Malgré l'inquiétude que ses symptômes provoquaient chez ses parents, qui l'ont emmené voir une psychologue, Mathieu n'a jamais parlé de ce qui lui arrivait.

Mathieu se souvient avoir eu l'impression que les abus sexuels qu'il subissait étaient de l'ordre du 'normal' (M1, 5, 4). Ce sentiment était consolidé par le fait qu'il se sentait attiré par les revues pornographiques qu'il trouvait dans la chambre de son frère et qu'il allait les regarder. Il avait ainsi l'impression d'être le 'complice' de son frère plutôt que sa victime.

Ce n'est qu'à l'âge adulte, notamment à travers les thérapies, que Mathieu prend pleinement conscience de ce qu'il a subi. Au moment des entretiens, Mathieu dit qu'il a l'impression d'être redevenu 'comme tous les gens normaux' (M1, 18, 14) et d'avoir 'repris le cours de [s]a vie' (M1, 18, 24). Il sous-entend donc qu'à un moment de sa vie, les abus sexuels le rendaient différent. Aujourd'hui, ceci ne lui semble plus être le cas, si ce n'est sous un angle positif, ce vécu lui permettant de '*relativiser beaucoup plus facilement ce qui a lieu dans la vie*' (M2, 6, 36).

LOREDANE

Grandissant dans un milieu hautement abusif, Lorédane explique qu'elle n'avait aucun moyen de savoir que ce mode d'interaction entre adultes et enfants n'est pas normal.

Mais c'est vrai que pendant des années, je voyais que ça. J'avais pas... bon, j'ai – j'ai pensé que c'était normal. (L1, 14, 6)

Ce n'est que des années plus tard qu'elle commence à prendre conscience de ce qu'elle a vécu et des repères totalement faussés qu'elle a développés en conséquence. A

travers la rencontre de son beau-père, elle trouve finalement un autre modèle d'homme, respectueux, gentil et à l'écoute des besoins de sa famille.

A 45 ans, j'ai commencé à découvrir comment était réellement un père normal. Et ben mon beau-père était vraiment normal, vraiment chouette, quoi. (L2, 7, 8)

Lorédane continuera ce travail de prise de conscience à travers ses démarches thérapeutiques. Elle découvre ainsi peu à peu que ses *a priori* peuvent être remis en question et qu'ils ne sont pas partagés par tout le monde.

Face aux doutes émis par son entourage et parfois encore par elle-même, elle répond très clairement que l'histoire qu'elle raconte est la sienne, telle qu'elle l'a vécue et telle qu'elle s'en souvient.

Bon, ça marque les gens. C'est vrai, c'est peut-être trop. Les gens croient que c'est inventé. Des fois je me dis, « mais, j'ai l'impression d'inventer des trucs ». Tellement j'ai de trucs comme ça. Ca suffit, quoi. [...] mais, bon... pour moi, c'est... c'est ma vie. C'est ma réalité, que j'ai vécue, quoi. (L1, 18, 14)

En effet, l'histoire de vie de Lorédane est tellement remplie de mensonges de la part des adultes qui l'entouraient qu'elle ne pourra peut-être jamais savoir toute la vérité. En se rappelant qu'elle ne peut que parler de son vécu subjectif, elle redonne consistance à son récit et écarte la peur de la folie.

Conclusion

Ces derniers témoignages montrent que le sentiment d'anormalité, si présent dans le premier groupe et source de tant de souffrance, tend à disparaître progressivement. Questionnement central et récurrent des premiers entretiens des participants en thérapie, l'impression d'être différent, de manquer de repères et d'isolement laissent peu à peu la place à une revendication de sa propre singularité en tant qu'être humain. Certains témoins de « l'après-thérapie » confirment cette évolution à travers leurs récits, dans lesquels ils se remémorent des périodes d'interrogations similaires. Avec la baisse de l'impact des abus sexuels sur leur vie courante, ces personnes semblent retrouver des repères et moins se sentir aliénées. Ces participants décrivent toujours leur différence, mais sans que cela ne les rende anormaux ou stigmatisés. Il s'agit simplement de leur spécificité, comme nous en avons tous,

ayant chacun un parcours de vie différent. Et comme pour tout un chacun, ces particularités peuvent être source de faiblesse ou de force selon les moments et les circonstances.

Au vu de l'importance de ce sentiment d'être autre tel que partagé par les participants dans les premiers entretiens, il est assez étonnant de constater que cette facette de l'expérience des personnes victimes d'abus sexuels dans leur enfance semble avoir été peu étudiée en profondeur. Le DSM-IV (1996) définit comme symptôme du stress post-traumatique, le '*sentiment de détachement d'autrui ou bien de devenir étranger par rapport aux autres*' mais il s'agirait ici plutôt d'un symptôme dissociatif que d'un processus cognitif émanant d'une expérience profondément déshumanisante.

Une connaissance approfondie de ces questionnements paraît essentielle, particulièrement dans le contexte thérapeutique, où la personne victime va se retrouver devant un psychologue qu'elle ne connaît pas et dont elle risque d'assumer qu'il ne partage pas ce lourd passé. Le professionnel pourrait donc être apparenté à 'l'autre', celui qui ne comprend pas et qui est irrémédiablement différent de la victime. Dans un tel contexte, le développement d'une alliance thérapeutique pourrait être particulièrement mis à mal. La compréhension de cet aspect du vécu de l'adulte victime d'abus sexuels dans son enfance peut permettre au thérapeute de relever ce genre de questionnements dans le discours de son client et d'explorer cette problématique et ses implications ouvertement.

CHAPITRE 5 : VIE INTIME ET SEXUALITE

[L]a santé sexuelle dépend de bien plus que d'une physiologie intacte et un 'fonctionnement' typique (i.e, une progression de la phase du désir à celle de l'excitation, puis de l'orgasme)... la santé sexuelle est accrue lorsqu'elle a lieu dans un contexte interpersonnel riche intégrant respect et confiance, une ouverture au dialogue, et un engagement mutuel dans tous les aspects de la relation.

Wincze & Carey (2001), p. 7²³

Si les relations aux autres sont difficiles pour les personnes ayant été abusées sexuellement dans leur enfance, les relations amoureuses le sont tout particulièrement (Finkelhor, Hotaling, Lewis, & Smith, 1990; DiLillo, 2001). Les abus dans l'enfance sont caractérisés par la trahison : un adulte en qui l'enfant avait confiance lui a fait du mal. A travers cette expérience, l'enfant peut développer une méfiance à l'égard des relations proches et avoir par la suite des difficultés à faire confiance à autrui. Si au cours de son développement, l'enfant n'arrive pas à surmonter cette crainte et à retrouver une certaine assurance vis-à-vis des autres, ces difficultés peuvent se cristalliser et le poursuivre à l'âge adulte. Les relations intimes pourraient alors être particulièrement problématiques, la confiance en ayant été définie comme la base (Finkelhor & Browne, 1985; Maltz & Holman, 1987; Feinauer, 1989; Briere, 1992; Briere, 1996).

Parmi les différents types d'abus, la maltraitance sexuelle a de particulier qu'elle implique un contact sexuel forcé, qui viole le corps et le psychisme de la victime. Lorsque les

²³ *'[... S]exual health involves more than just intact physiology and typical "functioning" (i.e., progression through desire, arousal, and orgasm phases). [... S]exual health is enhanced to the extent that it occurs in a rich interpersonal context that involves respect and trust, open lines of communication, and mutual commitment to all aspects of the relationship.'* (traduit par l'auteur)

abus surviennent dans l'enfance, comme c'est le cas pour l'ensemble des participants à cet étude, les victimes sont confrontées à une sexualité brutale et déviante à un âge où elles ne peuvent pas la comparer à d'autres expériences plus positives. Il s'agit pour tous de leur première expérience sexuelle avec un partenaire. Suite à une initiation aussi dévastatrice, les rapports sexuels risquent fort de devenir des moments craints et difficiles. Buttenheim and Levendosky (1994) rapportent en effet qu'en tant qu'adultes, ces personnes conçoivent souvent *'les activités sexuelles non pas comme une manière de s'unir à un être cher, mais comme une ouverture à la coercition, l'exploitation et la honte'*²⁴ (p. 407). Dans ce contexte, diverses difficultés d'ordre sexuel peuvent se développer.

Malgré le fait que le canevas d'entretien ne prévoyait qu'une question sur leur sexualité actuelle, cinq des six femmes suivies pendant deux ans ont choisi de parler spontanément de leur vie intime passée dès le premier entretien et toutes ont abordé le sujet au cours des rencontres suivantes. Elles décrivent unanimement leur sexualité et leurs relations amoureuses comme étant compliquées. Cet aspect de leur vie suscite des émotions contradictoires, passant de l'amour à la terreur. L'intrusion de leur passé dans leur vie sexuelle et amoureuse d'adulte est effrayante et difficile à gérer. La première partie de ce chapitre sera consacrée à leurs témoignages.

Participants en thérapie	
Emilie	Fréquente quelqu'un
Nadia	Célibataire
Anne	Célibataire
Charlotte	Divorcée, enfants
Marie	Concubinage avec sa compagne
Ariane	Célibataire divorcée

Table 5.1 Situation familiale des participants en thérapie

Au premier entretien de ces participantes en thérapie, une femme vivait avec sa partenaire et une autre fréquentait quelqu'un mais n'habitait avec lui. Les quatre dernières interviewées étaient célibataires, dont deux divorcées. Une seule participante de ce groupe

²⁴ *'[...] and view sexual activity not as a means of coming together with a cherished other, but as an opportunity for coercion, exploitation, and shame.'* (traduit par l'auteur).

avait des enfants. Une femme était homosexuelle, quatre étaient hétérosexuelles et deux avaient choisi le célibat (cf. table 5.1).

Les récits des personnes qui ont témoigné dans le cadre de cette recherche font ressortir trois thèmes centraux en rapport avec leur sexualité et leur vie intime. Premièrement, elles rapportent des périodes plus ou moins longues de leur vie pendant lesquelles elles ont eu de multiples relations qui se succédaient rapidement ou se chevauchaient. Deuxièmement, elles décrivent toutes les difficultés qu'elles rencontrent lorsque leurs vies sexuelle et affective s'entremêlent. Ainsi, plusieurs se plaignent alors de douleurs lors des rapports sexuels et de manque, voire d'absence de désir. Troisièmement, certaines femmes se questionnent sur leur orientation sexuelle et le lien que cela peut avoir avec leur passé. La deuxième partie de ce chapitre est consacrée à ces problématiques, qui seront mises en lien avec la littérature scientifique.

Au-delà des difficultés que décrivent ces femmes, leur récit transmet aussi des messages plus positifs. Ces aspects seront soulignés et approfondis à travers les propos tenus par le deuxième groupe de personnes interviewées. La situation familiale des témoins de « l'après-thérapie » laisse entrevoir une possible évolution dans leur vie affective et amoureuse (cf. table 5.2). En effet, les quatre personnes ont vécu, à un moment de leur vie, une relation stable, durant plusieurs années. Lors des entretiens, trois personnes vivaient en couple, dont deux étaient hétérosexuels et un homosexuel. Trois d'entre elles avaient des enfants.

Témoins de « l'après-thérapie »	
Hermine	Mariée, enfants
Barbara	Divorcée, concubinage avec sa compagne
Lorédane	Célibataire divorcée, enfants
Mathieu	Marié, enfants

Table 5.2 Situation familiale des témoins de « l'après-thérapie »

Ces quatre personnes estiment qu'elles ont déjà fait un important parcours thérapeutique et ont trouvé une certaine sérénité par rapport à leur passé d'abus sexuel. Dans leur discours, elles expliquent comment l'impact des abus sexuels sur leur vie intime et leur sexualité a évolué au fil des années et du travail psychologique qu'elles ont fait sur elles-

mêmes. Leurs parcours soulignent l'aspect dynamique et changeant de cette problématique. Elles se remémorent toutes des périodes de vie diverses, chacune caractérisée par des manifestations particulières de l'impact des abus sexuels sur leur sexualité d'adulte. Certaines ont le sentiment d'avoir enfin pu aboutir à une vie sexuelle satisfaisante, dans laquelle leurs souvenirs n'interfèrent plus. Ces témoignages permettront ainsi d'imaginer une partie de l'avenir possible pour les six femmes en thérapie et offriront également un discret aperçu de la perspective masculine sur ce thème, puisque le dernier témoignage a été offert par un homme.

Témoignages des participantes en thérapie

EMILIE

Emilie a eu une première relation amoureuse qui a duré plus de deux ans. Après six mois, elle ne supportait plus les rapports sexuels, mais sans comprendre pourquoi. Depuis, elle a eu de nombreuses relations de courte durée, veillant à ne jamais s'investir affectivement.

J'ai toujours été beaucoup à gauche et à droite avec les hommes. Donc, maintenant j'arrive à voir – enfin, voilà, pour moi c'était normal que je rencontre un homme et pis que la première nuit ça se passe quoi, que je couche avec lui. Donc pour moi, c'était logique, quoi, que ça se passe comme ça. (E1, 4, 37)

Emilie poursuit en expliquant qu'elle sait que c'était sa manière de se protéger: tant qu'elle ne ressentait pas de réelle affection pour l'homme avec qui elle était, elle pouvait garder une distance et se couper de ses émotions.

... c'est-à-dire que quand j'étais avec un homme et pis que ça se passait, à la limite je pouvais faire tout ce qu'il demandait, c'était pas un souci, je pouvais faire tout ce qu'il demandait mais finalement j'étais pas là. Je me coupe. Je suis pas là mais je peux faire ce que je veux. [...] ma tête, elle est un peu ailleurs, enfin, je me mets ailleurs, quoi. (E1, 5, 4)

En faisant abstraction de tous ses ressentis, Emilie pouvait vivre une sexualité en apparence épanouie. Elle n'avait aucune difficulté lors de ses rapports sexuels et ne s'était jamais posée de questions particulières sur cet aspect de sa vie.

Lors du premier entretien, Emilie fréquentait un homme depuis plusieurs mois. Elle voulait faire un effort particulier pour créer une relation dans laquelle elle se sentirait en sécurité. Il lui semblait impératif qu'il n'y ait pas de secrets entre eux qui puissent influencer leur relation de couple. Elle a donc décidé de lui parler dès le début de leur relation du fait qu'elle avait été victime d'abus sexuels dans son enfance et que par conséquent, elle pouvait avoir des réactions peu habituelles. Cette honnêteté lui permet d'exprimer les malaises qu'elle peut ressentir à certains moments et d'en expliquer les causes. En intégrant ce passé dans sa vie de couple, elle découvre petit à petit de quelle manière il influence sa vie quotidienne.

Pour moi, c'est une difficulté avec mon copain, quoi. C'est tout le lien. Tout ce lien en même temps d'affection, en même temps – il y a un lien d'affection et pis en même temps, ben, on a des relations et pis en même temps on partage d'autres choses. Enfin pour moi c'est beaucoup quoi. (E1, 9, 10)

A travers le dialogue avec son conjoint et sa thérapeute, les moments où elle ne se 'sent pas bien' (E1, 7, 36) prennent sens puisqu'elle sait qu'elle doit en chercher la cause parmi les événements son enfance.

Et pis, petit à petit, maintenant je peux faire des liens, des fois quand je suis pas bien, par exemple, avec lui, où tout d'un coup quand – je sais pas, il se passe quelque chose, ou il me touche à quelque part ou – pis tout d'un coup, je pars quoi. Je suis pas bien. Alors ça m'arrive des fois de faire des crises un peu d'angoisse où je – parce que finalement les moments où je m'automutile comme quand j'étais bourrée, je le fais aussi quand je suis pas bourrée, en fait. (E1, 9, 16)

Emilie réalise peu à peu qu'il y a des ambiances qui lui sont particulièrement difficiles. Ainsi, lorsqu'elle a l'impression qu'elle devrait se sentir heureuse, que rien ne présage un malheur, elle se sent angoissée. Sa réaction est alors de faire en sorte de casser cet instant de bonheur, en disant quelque chose de désobligeant à son copain, par exemple.

Donc si on passe tout un week-end ensemble, c'est sûr que le dimanche, je fais tout pour saboter. Mais sans vouloir. Mais inconsciemment, je vais être pas bien [...]. Ces moments où on a passé un super week-end et pis qu'on arrive dimanche dans l'après-midi. C'est tranquille, c'est l'hiver, il fait pas super beau, etc., je vais faire – enfin, ça pourrait très bien se passer parce qu'à quelque part on s'est pas engueulés, il y a pas un truc qui va pas, c'est pas qu'il m'a agressée ou quoi que ce soit,

mais je suis pas bien. Et tout d'un coup je remarque que ces moments où je pourrais être bien, où il y a un lien d'affection, on pourrait être heureux, ça m'est insupportable. Ça m'est juste, insupportable. Je sais pas quoi faire avec, en fait. C'est juste, détestable. A quelque part, je – moi, par exemple, je suis beaucoup plus à l'aise, entre guillemets – enfin, j'ai l'impression d'être beaucoup plus à l'aise dans le conflit... (E1, 10, 13)

Emilie est aussi devenue consciente du fait qu'elle s'était 'coupée' (E1, 5, 7) de ses émotions dans ses relations précédentes. Il lui est très important de ne plus le faire dans sa relation actuelle. Emilie s'autorise à se poser la question de son désir lors des invitations de son partenaire. Elle commence à oser dire non lorsqu'elle n'a pas envie de rapport sexuel, même si cela reste très difficile pour elle. Lors de leurs moments d'intimité, Emilie est très attentive à son état psychologique afin de ne pas se laisser partir ailleurs. Elle a appris à s'aider en se répétant, parfois à voix haute, qu'elle est en sécurité, qu'elle est avec une personne qu'elle aime et avec qui elle a envie d'être. Tous ces rituels qu'elle a dû instituer prennent une place énorme et bien qu'elle soit convaincue de leur effet bénéfique, elle avoue aussi qu'ils lui sont parfois pesants. Ses efforts pour ne plus subir cette conséquence des abus sexuels ont ainsi un effet paradoxal : le fait de penser à ne pas se laisser partir ailleurs rappelle automatiquement les événements à la base de ce mécanisme de défense. Ainsi, pour rester en contact avec ses émotions et son corps, elle est obligée d'intégrer ce traumatisme dans sa vie quotidienne.

Ce qui est pénible c'est finalement tout ce côté pour me préparer pour que ça se passe bien avec mon copain, pis que je sois vraiment avec lui, quoi. Je trouve que ça devient vachement compliqué, alors qu'à quelque part, les rapports avant, pour moi, étaient beaucoup plus simples. Et pis, ce qui est aussi compliqué, c'est que maintenant par exemple, vu que je suis dans un truc où je me protège plus, il y a des choses que je veux pas faire, ou que je peux pas faire ou que j'ai pas envie de faire, etc. (E1, 12, 25)

Paradoxalement, sa vie intime est devenue plus difficile qu'elle ne l'avait jamais été auparavant. Ceci rejoint le thème de la normalité, détaillé au chapitre précédent, dans lequel est décrit ce genre de prise de conscience et l'effet déstabilisant que cela peut avoir sur la personne.

Six mois plus tard, Emilie a pris un peu d'aisance dans sa vie de couple et sa sexualité lui paraît moins artificielle.

Il y a des moments qui sont devenus plus naturels, on va dire. En tout cas beaucoup plus faciles. Quand je dis naturel, c'est un peu plus facile, ça coule un peu plus- plus facilement. Je pense que j'apprends aussi pas mal grâce à lui, parce que lui c'est quelqu'un qui parle de sexualité, même de sexe, en fait assez facilement. Ce qui était assez déstabilisant pour moi au début et que je trouve même un peu bizarre en fait. Et puis finalement, ça m'a aidée aussi à pouvoir un peu plus parler de mes envies ou d'exprimer, quand j'ai envie, mes désirs, etc. Ce que j'ai jamais vraiment fait en fait. Donc pour ça, c'est un plus. Maintenant, il y a toujours des moments où c'est difficile, hein. Ben, là, il y a des moments où c'est difficile. Il y a des moments... (E2, 15, 1)

Le dialogue continue à avoir une place centrale pour Emilie et grâce à ce partage, elle commence à découvrir une autre sexualité. La fin de cette citation montre pourtant que les difficultés auxquelles elle était confrontée au moment du premier entretien ne sont pas complètement dépassées.

Un des aspects particulièrement éprouvant pour Emilie, au moment de la deuxième rencontre, est la diminution du désir qu'elle semble percevoir chez son conjoint. Ceci provoque chez elle une angoisse assez forte et réveille sa peur de l'abandon. Elle se sent moins aimée et rejetée.

J'ai l'impression ces temps-ci [...], qu'il a moins envie. Et pour moi c'est extrêmement difficile, parce que j'ai l'impression qu'il ne m'aime plus. Enfin. Je reste toujours dans quelque chose d'un peu- quand même complexe au niveau de la sexualité, je trouve. Parce que dès qu'on n'a pas de rapports, pendant une semaine, pour moi c'est désastreux. Pour moi c'est comme s'il ne m'aime plus et qu'on va se séparer. (E2, 15, 15)

Le lien qu'Emilie établit entre les sentiments d'amour et les ardeurs sexuelles de l'autre peut paraître paradoxal en regard des difficultés qu'elle éprouve à conjuguer ses propres émotions et sa sexualité dans une même relation. Emilie n'a en effet pas mentionné avoir douté de ses propres sentiments envers son partenaire lorsqu'elle éprouvait moins ou pas de désir. En analysant les interactions ayant lieu autour des abus sexuels, certaines pistes explicatives peuvent être dégagées de la littérature.

Dans les situations présentées ici, l'auteur est toujours quelqu'un de proche et d'aimé à l'origine (cf. Table 3.3, chapitre 3, Témoins et Témoignages). Il s'agit d'un membre de la famille ou d'une personne connue des parents. Pour que les abus puissent se produire, les

parents ou le parent non-agresseur ont dû laisser leur enfant seul, à plusieurs reprises, avec cette personne. Par leur attitude, ces parents ont ainsi transmis à leur enfant qu'ils avaient confiance en cet adulte et qu'il devait aussi lui faire confiance. En dehors des moments abusifs ou avant que ceux-ci ne commencent, cette personne a peut-être montré une attention particulière à l'enfant, attention qu'il a pu apprécier. Par exemple, Emilie voyait régulièrement la personne qui allait devenir son agresseur et se souvient avoir joué avec lui. Ces personnes avaient ainsi construit une relation affective avec leur future victime. Les chantages explicites ou implicites utilisés par l'auteur indiqueront ensuite à l'enfant que cette relation 'privilegiée' est indissociable des actes sexuels. C'est ce message qui peut être réactivé à l'âge adulte lorsqu'une nouvelle relation affective se tisse.

Une autre explication à ce lien entre amour et sexualité, qui se retrouve chez de nombreuses personnes victimes d'abus sexuels dans leur enfance, est donnée par Buttenheim et Levendosky (1994). Ces auteurs avancent que certains aspects de l'abus peuvent se rejouer dans la relation de couple, notamment lorsque la personne victime perçoit inconsciemment son conjoint comme ayant à la fois le rôle de l'abuseur et celui de la mère, qui ne savait pas que l'enfant était victime et à qui il n'a pas pu parler. Les désirs sexuels du conjoint sont ainsi vécus comme une reproduction des désirs de l'agresseur. La victime devenue adulte réfute ses avances, dans une tentative de maîtriser la situation et de s'affirmer face à l'impuissance de son enfance. Mais lorsque le conjoint montre moins d'intérêt pour elle, elle est confrontée au dilemme qu'elle a vécu enfant : de dire ou ne pas dire selon les conséquences potentielles qu'elle imaginait alors que sa parole pourrait avoir sur l'amour que sa mère lui portait. Elle est alors renvoyée à la solitude de son enfance et à sa peur de l'abandon.

Une année après la première rencontre, la relation de couple d'Emilie tient toujours. Pourtant cette victoire sur sa réaction habituelle de fuite des relations affectives passera inaperçue lors du troisième entretien où elle est occultée par les problèmes de communication auxquels Emilie doit faire face. Celle-ci prend en effet conscience que ce partage avec son conjoint qui lui était si important est en réalité très difficile pour elle et que, parfois, il faut aussi savoir ne pas tout dire.

Mais des fois on parle trop. Comme on a fait hier soir, on s'est engueulés, mais on a trop parlé. Mais, c'est un peu en pics. Il y a des moments où on parle pas spécialement, puis il y a des moments, on parle trop. (E3, 11, 29)

Emilie a l'impression de devoir trouver un équilibre entre les jardins secrets de chacun et la complicité au sein de son couple. Les limites de compréhension de son conjoint, qui n'a pas vécu d'abus dans son enfance, prennent ainsi de l'importance. Emilie réalise qu'il ne peut pas toujours deviner ni anticiper ses réactions en lien avec son passé et que sa compréhension, qui sera toujours qu'intellectuelle, dépend des explications qu'elle lui donne. N'étant pas passé par là, il ne pourra jamais comprendre au plus profond de lui-même ce qu'elle ressent. Elle perçoit ce vécu comme un handicap qui gêne sa relation et complique sa vie de couple.

J'ai quand même des fois l'impression que c'est un poids. Que, finalement, si j'avais pas vécu ça, peut-être que ça aurait été beaucoup plus simple d'être avec moi. Après, il y a des hauts et des bas dans chaque couple, c'est pas ça, mais disons que j'ai l'impression qu'on rencontre peut-être plus de difficultés qu'avec une fille qui n'a pas vécu ça. (E3, 16, 36)

A l'époque de la quatrième rencontre, Emilie est plus positive. Elle a emménagé avec son partenaire dans un appartement qui lui plaît. Elle a pu y trouver ses marques tout en créant des espaces communs. Parallèlement, un équilibre dans leur mode de communication semble avoir été trouvé et Emilie donne moins l'impression de se sentir incomprise.

Emilie évoque des exercices qui lui permettent de redécouvrir son corps et les sensations qu'il peut lui procurer. En effet, le simple fait de prendre une douche et de se concentrer sur l'eau qui touche les différentes parties du corps et les sensations que cela procure peut être une expérience tout à fait nouvelle pour une victime d'abus sexuels. De même, toucher ses parties intimes, les nommer, les regarder dans un miroir sont autant d'exercices qui peuvent permettre à l'adulte de découvrir peu à peu une stimulation érotique respectueuse et agréable, tout en restant ancré dans le présent et en se focalisant sur ses ressentis corporels.²⁵ Dans le cas d'Emilie, la pratique de tels exercices lui évite d'avoir des pensées intrusives ou des flashbacks.

Je fais un petit peu des exercices pour apprendre à connaître mon corps ou des choses comme ça. Donc du coup, et ben, j'ai moins de flashes ou d'idées comme ça quand je suis dans une relation... en intimité quoi. Je suis plus en train d'essayer de penser à mon corps, de penser à qu'est-ce que je vis. Parce que j'ai l'impression d'être toujours un peu coupée, quoi. Enfin, moi j'ai quand même le sentiment que... en tout cas dans les relations

²⁵ Pour une présentation détaillée de ces exercices, cf. Maltz, W. (1991). *The Sexual Healing Journey*. New York: Harper Perennial.

intimes, que la partie du bas, c'est une partie que je ne connais pas du tout quoi. Pis c'est comme si elle était pas du tout reliée à des sensations etc. quoi. Donc j'essaye de faire tout un travail et pis ce qui est pas mal c'est que quand je fais ça j'ai l'impression que, je pense pas en fait au passé. Et j'ai l'impression que – en fait je lui laisse pas de place. (E4, 12, 24)

L'intimité et sa vie sexuelle restent néanmoins les points essentiels sur lesquels Emilie semble vouloir travailler. C'est le domaine qui évolue le moins, même si les changements sont perceptibles.

Je dirais que c'est un passé qui est toujours présent pour certaines choses. Je pense que dans les relations intimes il est très présent. Je pense que c'est là où il est le plus présent. C'est peut-être là où c'est le plus difficile. (E4, 12, 17)

NADIA

Au cours des années passées, comme Emilie, Nadia a eu de nombreuses relations avec des hommes qu'elle pense ne pas avoir aimés.

TC : Vous avez eu des copains, copines, relations amoureuses, en fait, pendant votre adolescence, ou plus récemment ?

N : Alors des relations amoureuses je sais pas.

TC : C'est-à-dire ?

N : C'est-à-dire que j'ai eu des histoires, des relations avec des hommes mais je sais pas si c'était – je sais pas si c'étaient des relations amoureuses. Il y a – enfin, pour moi ce qui était clair c'était que je cherchais systématiquement les relations où j'avais presque pas de place. (N1, 3, 1)

Nadia a ainsi eu des rapports sexuels avec plusieurs hommes qui étaient en couple ou mariés, sachant pertinemment que leur histoire ne pouvait aller plus loin. Le fait que la situation était impossible et ne pouvait durer était paradoxalement rassurant pour Nadia qui expliquait son manque de désir et les douleurs qu'elle ressentait parfois lors de ses rapports sexuels par le manque de sécurité qu'induisent naturellement les relations extraconjugales. Avant le retour de ses souvenirs, suivi du travail thérapeutique qu'elle a entamé, Nadia n'avait jamais fait de lien entre ses difficultés sexuelles et son passé.

Grâce à sa psychothérapeute et sa propre capacité d'introspection, Nadia commence à cerner ses peurs vis-à-vis d'autrui et à comprendre de quelle manière elles sont liées aux abus.

Elle prend ainsi conscience qu'elle est constamment aux aguets d'un éventuel danger et qu'elle ne se sent jamais complètement en sécurité lorsqu'elle est avec d'autres personnes.

J'ai le sentiment d'être toujours à l'affût en fait. De devoir toujours – oui, il va y avoir un problème, il faut juste savoir d'où ça vient, avant qu'il arrive. Enfin, d'avoir toujours cette attitude par rapport aux gens. (N1, 12, 12)

Lorsqu'elle détecte une source réelle de danger, elle ne peut s'empêcher d'imaginer toutes les issues négatives possibles, y compris les moins probables. Ses tentatives de prévoir le futur sont une source d'angoisse constante.

J'ai hyper peur, dans les différentes relations que j'ai pu avoir, d'être contaminée par le sida. C'est un truc... je... ça va au-delà d'un truc rationnel. Vraiment, même si je fais hyper attention, je vais être sûre qu'en fait, on m'a pas dit [...]. Alors que rationnellement je peux dire, 'Mais non, c'est pas vrai. [...] J'ai utilisé la capote, donc c'est bon quoi.' Mais, pour moi, ça va être le truc, 'ah ouais, mais c'est possible qu'elle se casse et pis c'est possible qu'elle se soit cassée et pis que je m'en suis pas rendue compte.' Enfin, après ça part dans des trucs... pis, donc ouais, moi, je sais qu'au fond je me sens absolument pas en sécurité. Et je sais pas si je peux récupérer ce sentiment. (N1, 12, 30)

Les émotions intenses, qu'elles soient de nature positive telle que la joie ou de nature négative telles que la tristesse et la peur, sont perçues comme dangereuses par Nadia. Lorsqu'elle les ressent, elle sent monter la peur.

J'ai pu avoir l'impression aussi que, maintenant même les émotions qui sont positives mais qui sont fortes, je les gère assez mal aussi. Tout d'un coup, je suis là, 'Ah, ça va bien, alors on va rester deux semaines chez moi tranquilles, que je' – enfin, que vraiment, tout ce qui est trop fort ou intense, je – même si c'est positif, c'est vraiment, 'au secours' quoi. (N1, 20, 10)

Nadia a aussi réalisé à quel point elle était soumise dans ses relations précédentes, se laissant faire sans tenir compte de ses propres envies. Bien qu'elle ne le précise pas, il semble plausible que cette soumission absolue était liée à sa peur.

Les fois où j'avais eu des rapports, c'était – enfin, j'étais pas là en fait. C'était pas moi qui en avais envie. C'était un truc que je subissais. (N1, 3, 12)

Emilie et Nadia offrent des explications approfondies à leur promiscuité. Le raisonnement de ces deux femmes peut être résumé de la manière suivante : ayant été abusées sexuellement par quelqu'un en qui elles avaient confiance et pour qui elles éprouvaient de l'affection, elles sont devenues très méfiantes et craintives non seulement vis-à-vis d'autrui mais aussi à l'égard de leurs propres émotions et intuitions. Ayant fait confiance à tort une fois en tant qu'enfant, elles ne se permettent plus de faire confiance en tant qu'adulte. Elles s'efforcent alors d'avoir des relations purement sexuelles, sans implication affective. Dès qu'elles sentent qu'elles commencent à s'attacher à la personne, elles mettent un terme à la relation ou s'arrangent pour que celle-ci s'arrête afin de se protéger.

Ces femmes ont ainsi l'impression de se protéger et pourtant, elles sont en constante recherche du partenaire qui sera respectueux de leurs sentiments et de leurs désirs et qui les comprendra. Elles rêvent d'une relation d'amour et de confiance tout en l'évitant par tous les moyens. Les partenaires se suivent jusqu'au jour où leur système d'autoprotection défaille : elles restent un peu trop longtemps avec un même homme ou elles sont prises de court par leurs sentiments. Bien qu'espérant avoir finalement trouvé un partenaire durable, elles se sentent alors de plus en plus angoissées. Ce mal-être est particulièrement présent lors des rapports sexuels, qui deviennent douloureux et effrayants. Ne pouvant plus séparer les sentiments de l'intimité physique, elles se retrouvent face à la détresse associée aux abus de leur enfance. A ce moment, elles peuvent, soit choisir de rompre la relation afin de ne pas prendre de risques, soit commencer un long travail de réconciliation entre leur vie sexuelle et leur vie affective. Les témoignages montrent néanmoins que ce travail devient souvent trop difficile ou qu'à un certain moment, la victime ne se sent plus assez comprise par son partenaire. Le couple va alors se briser mais la personne victime d'abus sexuels dans son enfance aura fait un certain chemin, qu'elle continuera lors de la rencontre suivante. Nadia aura ainsi trois conjoints au cours des deux ans de la recherche. A chaque fois, elle a l'impression d'avoir appris quelque chose et de mieux se comprendre.

Lors de la première rencontre, Nadia a admis qu'il lui était pratiquement impossible de faire confiance à un homme. Elle avait pourtant récemment fréquenté quelqu'un pendant huit mois. Pour la première fois, elle avait choisi de parler de son passé au début de leur relation. Cette expérience avait été extrêmement positive car elle lui avait permis de prendre en compte cet aspect d'elle-même au cours de leurs interactions. Nadia avait l'impression qu'elle avait pu faire d'énormes progrès sur le plan physique, dans le sens où elle avait moins ressenti de douleurs lors des rapports sexuels et qu'elle était mieux arrivée à rester en contact avec ses

ressentis et ses émotions. En revanche, elle avouait avoir encore passablement de difficultés par rapport à l'attachement et à l'amour qu'elle pouvait ressentir pour un homme.

J'ai eu pendant huit mois une relation avec un homme à qui j'ai dit, puisque maintenant c'est impossible que je dise plus. [...] Il m'a laissé la possibilité de récupérer, on va dire, tout plein de choses. Il m'a laissé le temps, en fait... enfin au niveau... vraiment au niveau physique. Après au niveau affectif, ça c'est un autre problème, c'est pas encore réglé. Je suis pas encore... opérationnelle de ce côté-là. [rires] Mais, oui où – en fait j'ai pu voir qu'en fait j'avance, quoi. Je vais mieux. (N1, 14, 21)

Six mois plus tard, Nadia a réussi à clarifier ses difficultés affectives. Elle décrit l'incompatibilité qu'elle éprouve entre proximité physique et affective, qui est semblable à celle évoquée par Emilie.

[Mes émotions ne] sont pas liées, justement à... ouais, à l'intimité. Oui, il y a toujours ce truc, qui je pense n'est pas encore résolu, d'intimité physique et d'intimité affective... ça commence à se mettre un petit peu ensemble mais c'est pas encore ça... (N2, 17, 45)

Lors du troisième entretien, Nadia se décrit comme faisant le tri des éléments de sa vie, afin de différencier ce qui lui convient de ce qui ne lui plaît pas et dont elle veut se débarrasser. Elle a ainsi décidé de rompre avec son copain, ne se sentant pas valorisée ni respectée dans cette relation. La révélation de son passé, qui lui semblait positive auparavant, n'avait pas apporté la compréhension espérée de la part de son partenaire, notamment par rapport à ses difficultés sexuelles. Nadia avait l'impression d'être en train de faire tout ce qu'elle pouvait pour sauver sa relation, sans que des efforts similaires ne soient visibles chez son conjoint.

Et pis en fait petit à petit je me rendais compte que, de toute façon, c'était comme si ça me montait une ardoise en négatif. Plus j'avais l'impression de demander son attention, moins je le voyais faire d'efforts, moins ça me comblait et pis – mais j'arrivais pas à dire – plusieurs fois j'ai commencé mais j'arrivais pas à dire, 'On arrête ça.' Il y avait un truc ou je sais pas, il fallait que je tienne – enfin... et pis... donc finalement, je sais pas, à un moment – pareil, tout d'un coup, ben ça suffit, et pis voilà. (N3, 4, 39)

Cette rupture, bien que décidée un peu sous le coup d'une impulsion, semble très différente de celles qui mettaient un terme à ses relations passagères. En effet, Nadia ne fuit pas un conjoint pour lequel elle sent naître en elle de l'amour. Elle évalue la satisfaction qu'elle retire de sa situation, puis, en réalisant qu'elle n'est pas heureuse et qu'elle ne se sent pas aimée, elle décide de rompre.

Pendant la période de six mois entre le deuxième et le troisième entretien, Nadia s'est décidée à aller consulter une sexologue. Cette expérience a été peu constructive et souligne l'importance d'une approche adaptée aux besoins de personnes ayant été victimes d'abus sexuels.

N : J'y suis allée une fois et pis j'étais là, 'Je remets pas les pieds ici !' Parce qu'en fait elle avait une approche où pour elle, les problèmes justement de vaginisme etc., c'était des problèmes qui étaient aussi en partie mécanique et qu'il fallait traiter de manière mécanique. Donc elle proposait des exercices et je sais pas quoi et pis moi, j'étais juste là, 'Alors si il y a une chose –

TC : Et pis il fallait les faire avec elle ?

N : Oui.

TC : Ah ! Ok ! [rires]

N : Et pis moi je me disais, 'Si il y a une chose à laquelle je ne suis pas prête, c'est exactement ça. Je veux dire, c'est pas possible quoi ! De me balancer ça comme ça... (N3, 5, 30)

Nadia a néanmoins demandé la possibilité d'espacer les séances afin de s'adapter à son rythme mais ce n'était apparemment pas envisageable pour la thérapeute. Pour Nadia, cette démarche a donc été peu fructueuse. Elle s'est sentie confrontée à une professionnelle avec un planning thérapeutique pré-établi, peu ou pas adaptable à ses besoins spécifiques. La réussite d'une approche aussi frontale et brutale avec des victimes d'abus sexuels paraît très improbable. Dans cet exemple, la sexologue semble avoir pris très peu de temps pour découvrir le parcours particulier de sa patiente et pour construire un lien de confiance, pourtant indispensable au travail thérapeutique. Si Nadia a eu la force de ne pas accepter les propositions de traitement qui lui ont été présentées, d'autres victimes d'abus sexuels, n'ayant pas encore fait de travail personnel, risquent de ne pas oser s'affirmer ainsi. Une telle expérience peut être vécue comme une répétition traumatique, en mettant la personne dans une position où elle ne se sent pas libre de s'opposer à des exercices sexuels qui ne lui conviennent pas.

A l'époque du quatrième entretien, Nadia était à nouveau dans une relation où elle ne se sentait pas comprise. Elle a cette fois décidé de ne pas confier l'histoire de son passé à son partenaire, ne voulant pas qu'il utilise ces informations contre elle dans d'éventuelles disputes. En effet, bien qu'elle ait décrit les bienfaits de son honnêteté dans sa relation précédente, elle avait néanmoins eu l'impression que ces informations avaient été utilisées contre elle par son conjoint lors des disputes précédant leur rupture.

Pour la première fois, Nadia évoque la possibilité d'un apport positif de son passé à la relation. Elle se dit qu'il peut apporter quelque chose de nouveau à son conjoint, sans spécifier ce que cela pourrait être. Elle dit aussi qu'elle prend peu à peu conscience qu'elle n'a pas besoin de changer pour pouvoir vivre une relation affective épanouie. En d'autres termes, il lui faut surtout rencontrer la bonne personne et savoir se défaire de celles avec lesquelles elle ne pourra pas construire un futur heureux.

ANNE

Anne s'est retrouvée confrontée à ses souvenirs en pleine adolescence. Elle était donc dès le départ en partie consciente que les difficultés qu'elle éprouvait à s'investir dans une relation étaient liées aux abus qu'elle avait subis.

*C'est quelque chose qui est difficile pour moi parce que justement comme c'est revenu à mon adolescence, à chaque fois qu'on parlait de ça, ben je voyais toujours ces images-là, donc en fait j'ai essayé au plus rapidement d'avoir des – une relation pour ne plus avoir plus ces images-là.
(A1, 19, 23)*

Malheureusement pour Anne, les souvenirs de son passé n'ont pas disparu aussi facilement et ses premières expériences amoureuses ont été très difficiles. Elle était envahie de peur à l'idée d'avoir une relation sexuelle et ne trouvait le courage de le faire qu'en étant ivre. Elle ne restait que peu de temps avec un même partenaire, préférant '*toujours fuir plutôt que d'affronter les choses*' (A1, 18, 25).

Lorsque nous nous sommes rencontrées pour la première fois, Anne sortait depuis peu avec un homme auquel elle avait pris le risque de dévoiler son passé. Cette révélation s'était bien passée, à son grand étonnement. Il lui avait assuré que cela ne changeait rien à ses sentiments et qu'il était prêt à respecter son rythme. Anne se sentait bien dans cette relation, qu'elle décrit comme '*platonique*' (A1, 18, 35) en faisant référence au fait qu'ils n'avaient pas de rapports sexuels. En effet, une telle intimité lui faisait très peur puisqu'elle la savait

susceptible de faire remonter des images des abus. Six mois plus tard, Anne confiait que son ami avait rompu leur relation mais qu'elle se demandait si ce n'était pas elle qui l'avait un peu sabotée de manière inconsciente. Anne s'est vouée à ses études pendant l'année et demie qui a suivi et n'a plus eu de relations amoureuses. Elle est consciente que son passé '*a plein d'incidences sur sa vie sentimentale*' (A3, 13, 31) mais veut se sentir mieux et plus sereine avant d'entamer une nouvelle relation.

C'est un peu le calme totalement plat et... oui, en ce moment je suis dans une phase où j'ai vraiment besoin d'être seule par rapport à ça. [...] J'ai pas envie d'avoir un petit copain pour devoir revenir à ça et tout. J'ai pas envie. Pour l'instant j'ai envie que moi, j'aie mieux. Que je sois posée, que je sois plus tranquille pour après voir. Après je sais pas mais pour l'instant ma priorité c'est moi. (A4, 8, 43)

Bien que peut-être plus consciente de l'influence de son passé dans ses relations d'adolescente et de jeune adulte, comme Emilie et Nadia, Anne semble avoir des difficultés à allier intimité physique et affective. Elle ne peut avoir de relations sexuelles que sous l'emprise de l'alcool et celles-ci sont souvent ternies par les images d'abus sexuels qui font irruption dans sa tête. Bien que désireuse d'une relation d'amour, elle n'ose pas dire qu'elle se sent amoureuse, définissant la relation comme '*platonique*' (A1, 18, 35). Elle est terrorisée à l'idée d'avoir des rapports sexuels avec cet homme pour qui elle ressent des émotions. Enfin, elle se soupçonne de provoquer la rupture, car cela a l'effet bénéfique de mettre un terme à ses angoisses. En revanche, elle en ressort blessée et confortée dans l'idée qu'elle a de nouveau été incomprise et que son passé effraie les hommes.

CHARLOTTE

Lors du premier entretien, Charlotte était divorcée depuis trois ans, après un mariage qui avait duré de nombreuses années. Elle a expliqué qu'elle était retournée au CTAS après plusieurs années pour travailler sur la question de ses relations avec les hommes. Elle avait l'impression qu'elle ne savait pas dire non et qu'elle se soumettait pour éviter de devoir poser clairement ses limites. Ses explications sont restées assez vagues et il paraissait évident qu'elle ne voulait pas en dire plus. Lors de la deuxième rencontre, elle s'est sentie suffisamment en confiance pour approfondir cette thématique, qu'elle divisait en deux parties. Premièrement, face à ses difficultés financières, elle avait décidé de travailler pendant plusieurs mois en tant qu'escort-girl. Elle gardait des sentiments ambivalents face à ce métier. Cette expérience avait été très difficile pour elle et elle s'était sentie extrêmement seule durant

cette période. Elle se souvenait en frissonnant du moment où elle recevait le message lui disant qu'elle devait appeler un nouveau client pour 'se vendre' (C2, 3, 32). Mais en même temps, elle avait pu baigner dans un luxe séduisant et avait rencontré des personnes qui avaient toujours respecté les règles du jeu, avec qui elle avait pu passer de bons moments. Charlotte a mentionné le fait que la prostitution pouvait être liée à un passé d'abus sexuel, tout en rejetant cette hypothèse la concernant puisque, les conditions étaient très différentes dans les deux situations. Elle soulignait notamment le fait qu'elle était consentante en tant qu'adulte et non en tant qu'enfant.

La deuxième partie de cette thématique évoquée par Charlotte concerne sa vie sexuelle privée. Elle se plaint de ne pas réussir à rester dans une relation avec un homme, de toujours trouver des raisons pour mettre un terme à ses fréquentations amoureuses.

J'ai quand même fréquenté pas mal de personnes pour des relations fixes. Mais ça n'a jamais duré bien longtemps. Et je largue à tour de bras et à tire-larigot. (C2, 18, 31)

Elle éprouve de grandes difficultés à s'investir dans une relation unique et a pour habitude d'avoir plusieurs amants simultanés. Bien que ces relations soient principalement basées sur les rapports sexuels, elle décrit une réelle affection pour ces hommes. Charlotte explique que lorsqu'elle se sent heureuse avec un homme et lorsqu'elle sent naître en elle de l'amour pour lui, elle est plongée dans le désespoir car elle se voit déjà le perdre. De peur d'être blessée, elle fuit ses émotions en rompant aussitôt la relation. En ayant de multiples amants, elle s'assure de ne pas devenir dépendante d'un seul homme et a ainsi l'impression de se protéger. Pourtant, elle rêve de pouvoir revivre une relation stable. En effet, à chacun des entretiens, Charlotte racontait avoir rencontré un nouvel homme avec qui elle pensait pouvoir construire un avenir, puis avoir senti l'angoisse monter en elle et fui la relation après quelques mois. Sa faible estime d'elle-même l'empêche de croire que son rêve se réalisera un jour.

Mes amis veulent toujours me présenter des gens mais pour moi je suis imprésentable, mais tout le monde veut quand même me présenter, donc ça veut bien dire que eux, l'image qu'ils ont de moi, est convenable alors que moi, je ne me présenterais pas. Si j'avais une amie comme moi, je la présenterais à personne. Voilà. Donc j'ai de la peine à comprendre que tout le monde, mes amis, mes collègues, ma cheffe, tout le monde veut me trouver quelqu'un. (C3, 12, 31)

Charlotte semble également évoquer une stratégie de protection passant par la séparation de l'intimité physique et affective. Ceci lui permet d'avoir sans difficultés des rapports sexuels satisfaisants dans le cadre d'une relation amicale, sans attentes de sa part, ni de son partenaire. En revanche, dès qu'elle sent naître des émotions plus fortes chez son ami, ou en elle, l'angoisse fait son apparition et la relation est avortée. Les expériences amoureuses sont ainsi extrêmement déstabilisantes pour cette femme qui n'ose croire qu'elle pourra vivre un jour une histoire heureuse. A l'origine de ce défaitisme, se trouvent les émotions qui l'assaillent et se font peut-être l'écho de ce qu'elle a ressenti en tant qu'enfant face au frère qui a abusé d'elle. Les sentiments d'amour naissants chez la femme adulte et la confiance qu'elle se voit peu à peu accorder à son compagnon lui rappellent ce qu'elle a pu éprouver pour son frère et la confiance qu'elle avait naturellement en lui. Le désespoir qu'elle ressent aujourd'hui serait alors la réactualisation de sa détresse d'enfant.

Ça m'arrange [d'être seule] parce que j'ai qu'une seule crainte, c'est de subir la relation. (C3, 13, 3)

Cet aspect de la vie de Charlotte évoluera peu au cours des deux ans de cette recherche, du moins au niveau de ses actions. En effet, elle continuera à alterner entre des relations qu'elle espère durables et des périodes avec des amants multiples. En revanche, il semble que ses propos reflètent une prise de conscience graduelle de ses mécanismes psychiques. Au quatrième entretien, elle parlera ainsi, avec une étonnante clairvoyance, de son état d'esprit lorsqu'elle a des relations sexuelles avec un homme ; regard qui n'était absolument pas présent lors des premiers entretiens.

Toujours, quand je suis avec les hommes, il y a toujours ce truc de – pas faire semblant mais je pense que mon cerveau il déconnecte toujours un peu. C'est un problème d'être dans la vraie vie ou pas dans la vraie vie dans le sens que quand le gars [frère] venait dans la nuit, après la journée, je faisais toujours comme si de rien n'était. Donc, j'ai quand même été pendant plusieurs années comme si de rien n'était. Je vivais dans deux mondes et c'est vrai que souvent, je dois ouvrir les yeux, les refermer et les rouvrir, pour revenir dans le monde. Jusqu'à ce que je voie que je suis dans le monde de... d'aujourd'hui, quoi. Et que je suis pas dans un faux monde ou comme ça. (C4, 10, 19)

Les propos de Charlotte montrent qu'elle commence à réaliser l'influence des abus sur ses relations sexuelles d'adulte. Comme les autres participantes, elle évoque la sensation de se

couper d'une partie de soi et de partir dans un autre monde. Elle fait le lien entre cet état second dans lequel elle bascule en tant qu'adulte et le mécanisme de survie qu'elle a mis en place en tant qu'enfant pour pouvoir continuer à survivre la journée, sans laisser entrevoir la souffrance qu'elle endurait la nuit.

ARIANE

Jeune adulte, Ariane avait des relations lesbiennes, l'idée de faire l'amour avec un homme lui étant intolérable. A travers une première thérapie, elle a pris conscience que son refus d'avoir une relation hétérosexuelle ne la définissait pas nécessairement comme homosexuelle. Par la suite, elle a alors eu des relations sexuelles avec des hommes et des femmes, mais sans jamais réellement s'engager. Pour Ariane, il s'agissait surtout de '*faire comme tout le monde*' (Ar4, 14, 3). C'est dans cette même idée qu'Ariane avait accepté d'épouser un homme qui était tombé amoureux d'elle.

Une femme de mon âge, voilà, elle rencontre des types et puis des filles aussi et pis on se pseudo amourache et pis rien de tout cela ne m'apportait rien du tout, ni sur le plan affectif, ni sur le plan sexuel, mais bon, ça se faisait alors je le faisais aussi. Voilà, j'étais normale, j'étais comme tout le monde. Il m'a rencontrée, il m'a aimée et j'ai dit oui. (Ar4, 12, 11)

Malgré l'insatisfaction qu'elle ressent sur le plan sexuel, Ariane bénéficie énormément de cette relation aux niveaux intellectuel et spirituel. Son conjoint est psychologue et grâce à ses connaissances et aux questionnements qu'il lui pose sur son absence de désir, elle prend conscience qu'elle a été victime d'abus sexuels dans son enfance. Avec son aide, elle commence alors à retrouver quelques souvenirs. Mais à mesure qu'elle plonge dans ce travail sur son passé, Ariane sent qu'elle perd pied avec la réalité. Elle a l'impression de devenir folle et se décrit comme étant '*en décompensation*' (Ar1, 2, 8). Son mariage ne résistera pas à cette épreuve.

Ariane a ensuite une relation homosexuelle, pensant que son manque de désir sexuel pourrait être résolu ainsi. Cette expérience, décrite comme '*un désastre*' (Ar5, 9, 14) lui a fait réaliser que les rapports sexuels lui seraient difficiles, quel que soit le sexe de son partenaire.

A l'époque du premier entretien, Ariane est divorcée depuis une dizaine d'années. Elle n'a plus eu de relations amoureuses depuis son expérience homosexuelle précitée. Ce célibat est le fruit d'un choix délibéré, les rapports sexuels étant inconcevables pour elle à cet instant.

Elle fait explicitement le lien entre les abus sexuels qu'elle a subis et sa '*frigidité*' (Ar1, 13, 11) actuelle. Six mois plus tard, elle répète qu'elle '*fuit le sexe comme la peste*' (Ar2, 11, 38). Ariane ne semble pas chercher de compagnon pour sa vie et ne se plaint pas de son célibat. Sa priorité est clairement son travail thérapeutique qui, selon elle, ne lui laisserait de toute façon pas l'esprit libre pour construire une nouvelle relation. Sa position à ce propos n'évoluera pas au cours des entretiens.

MARIE

Marie a évoqué des difficultés d'un autre ordre à l'égard de sa sexualité. Elle vit avec sa compagne, qu'elle fréquente depuis trois ans au moment du premier entretien. Elle décrit leur relation comme étant basée sur la confiance et le dialogue. Son amie lui offre un soutien qui lui est très précieux pour surmonter les conséquences de son passé douloureux. Ainsi pour Marie, l'investissement dans les relations amoureuses ne semble a priori pas poser de problème. Au fil des entretiens, l'évolution de cette relation suscite quelques questionnements par rapport à sa représentation du couple et à ce qu'elle s'autorise à vivre. La partenaire de Marie a eu des relations sexuelles avec des hommes, dans un premier temps à son insu, puis ouvertement. Marie souffre de cette situation mais a décidé de s'adapter.

J'ai réagi de la manière adulte que... ben, en fait à l'accepter. (M3, 18, 6)

Pourtant, d'après les dires de Marie, cette acceptation semble toute relative. En effet, elle a énormément de peine à comprendre que sa compagne ressente le besoin de coucher avec un homme. Le masculin faisant ainsi irruption dans leur couple, il la confronte à son homosexualité et surtout à son rejet des hommes.

J'ai envie de dire que l'abus que j'ai subi de mon père... en fait, j'ai l'impression qu'il m'a volée ma partie hétéro. C'est très bizarre de dire ça, hein, mais... c'est vraiment ce que je ressens en fait. C'est comme si on m'a pas laissée de possibilité de faire un choix. (M3, 19, 20)

Son homosexualité devient ainsi une conséquence des abus sexuels et non un choix personnel. Marie se retrouve alors à devoir faire '*le deuil d'une femme stérile*' (M3, 19, 19), puisque cette conséquence l'empêche d'avoir les enfants qu'elle aurait souhaités.

La difficulté d'accepter le choix de sa compagne est encore soulignée lors du quatrième entretien. Marie y relate un incident avec une maladie sexuellement transmissible qu'elle a contractée et pour laquelle tous les partenaires sexuels du couple devaient être

soignés (c'est-à-dire, sa conjointe et les partenaires masculins de celle-ci). L'embarras que cela a causé à sa compagne, qui a dû signaler ce problème à un homme avec lequel elle avait eu des rapports, semble être source de 'Schadenfreude'²⁶ pour Marie. Elle a en quelque sorte pu avoir sa revanche, à travers cette maladie qu'elle aurait transmise à l'homme via sa compagne.

Il y avait aussi le fait qu'il y avait encore une tierce personne. Alors forcément, moi je me suis marrée parce que, en plus à cette période-là, elle voyait plus cette personne-là, c'était terminé. Donc je me suis dit 'ben, peut-être que je lui ai refilé. Ça dépend.' (M4, 24, 22)

Lors du dernier entretien, la présence de sa compagne dans la pièce voisine empêche Marie d'aborder le thème de l'intimité et de la sexualité. Par conséquent, la seule évidence à ce sujet est que les deux femmes formaient toujours un couple à l'époque.

Le témoignage de Marie apporte une information spécifique, unique à cette participante, en lien avec sa sexualité : au cours des rencontres, elle parle de son image corporelle déformée qui l'a poussée à consulter plusieurs médecins.

Pour moi, jusqu'à il y a encore pas longtemps, le vagin n'existait pas. Enfin, c'était pour moi – ça n'existait pas quoi. J'en avais pas, ou je sais pas. J'étais mal formée ou je sais pas quoi. (M1, 17, 39)

La pénétration était en effet très douloureuse, voire impossible pour elle. Après avoir fait de nombreux examens médicaux, Marie sait maintenant que son corps ne présente aucune malformation. Au cours des deux années de cette recherche, elle a pu peu à peu se construire une image de femme sexuée et saine. Cette prise de conscience s'est accompagnée d'une régularisation de son cycle menstruel et de la disparition totale des crampes paralysantes qui y étaient associées. Au quatrième entretien, Marie partage d'ailleurs avec humour et fierté sa première visite presque agréable chez une gynécologue, attestant de cette féminité retrouvée.

J'ai même réussi à aller voir une gynéco, t'imagines un peu le truc ? [...] Et puis alors ça s'est passé mais (claquement) comme, une ballade en forêt. Enfin c'était, ça a un peu fait mal mais c'était pas catastrophique et en même temps ben, c'est vrai que j'ai pu m'exprimer. C'est-à-dire j'ai pu lui dire 'Voilà, quand vous faites, ça se passe comme ça, je suis plutôt comme ça.' Et elle m'a écoutée, ça s'est passé. Puis voilà. Puis c'était ok. Mais

²⁶ Terme allemand désignant la joie provoquée par le malheur d'autrui.

c'était, euh, important pour moi de le faire, et en même temps c'était surprenant. (M4, 22, 40)

Marie a aussi évoqué des difficultés liées à l'expression du désir. Bien qu'elle puisse en éprouver, elle ne se sent pas libre de le dire ou de le montrer. Marie se souvient avoir senti son corps réagir lors des abus sexuels que son père lui a infligés bien qu'elle n'ait jamais ressenti de désir. En revanche, elle percevait clairement du désir dans l'attitude de son père et cet élément est ainsi devenu intimement lié à l'agresseur. En s'autorisant de vivre son propre désir de femme adulte dans une relation consentante, elle aurait l'impression de devenir elle-même auteure.

Et c'est vrai que, aujourd'hui, ça, ça me pose un problème mais pourquoi ? Parce qu'en fait si vraiment – en fait si je montrais vraiment mon désir, je peux pas dire que j'en ai pas du tout mais si je le montrais vraiment, j'aurais l'impression d'être comme lui en fait. Donc j'ai un gros problème avec ça. (M2, 19, 33)

L'évolution de cette problématique reste malheureusement inconnue puisque Marie ne l'a plus abordée dans les derniers entretiens.

Synthèse et discussion

Au-delà de la singularité de chacun de ces parcours, trois problématiques sont mises en évidence dans le discours de ces femmes, lorsqu'elles parlent de leur vie intime et de leur sexualité. Premièrement, les participantes décrivent des difficultés auxquelles elles ont été ou sont confrontées lorsqu'elles cherchent à avoir des relations amoureuses ou sexuelles. Quatre femmes²⁷ décrivent clairement une période pendant laquelle elles avaient des relations caractérisées par leur courte durée, leur multiplicité ainsi que le manque d'engagement et d'émotions de leur part. Ce constat sera comparé aux résultats de la littérature et conduira à la différenciation de plusieurs types de relations amoureuses ou sexuelles distincts. Deuxièmement, toutes ces femmes²⁸ évoquent leurs difficultés, particulièrement au niveau des rapports sexuels, lorsqu'elles sentent que la relation devient plus intime. Troisièmement, deux femmes²⁹ abordent le thème de leur orientation sexuelle et le lien que celle-ci peut avoir avec les abus sexuels qu'elles ont subis.

²⁷ Emilie, Nadia, Anne, Ariane. Cette problématique se retrouve chez un témoin de l'après-thérapie.

²⁸ Toutes les personnes. Trois témoins de l'après-thérapie se souviennent avoir également eu des difficultés de cet ordre.

²⁹ Marie et Ariane. Une personne du deuxième groupe de répondant aborde ce sujet.

Ces trois problématiques seront approfondies et mises en lien avec la littérature scientifique correspondante afin de chercher à mieux les comprendre.

RELATIONS AMOUREUSES ET/OU SEXUELLES

Les recherches scientifiques s'accordent à démontrer que les relations de couple semblent être un défi assez important pour les personnes victimes d'abus sexuels dans leur enfance. Ces difficultés se révèlent à travers les taux de séparations et de divorces significativement plus élevés que ceux de la population en général, qui se retrouvent dans de nombreuses études (Russell, 1986; Finkelhor et al., 1990; Mullen & Fleming, 1998) ainsi que dans l'insatisfaction générale qu'expriment les personnes ayant été victimes d'abus sexuels dans leur enfance par rapport à leurs relations de couple (DiLillo & Long, 1999).

En 1985, Finkelhor et Browne définissent quatre facteurs à l'origine des traumatismes liés aux abus sexuels dans l'enfance : la sexualisation traumatisante, la trahison, la stigmatisation et l'impuissance (cf. table 5.3). Les trois premiers facteurs, détaillés ci-dessous, apportent des éléments explicatifs intéressants aux difficultés relationnelles observées à l'âge adulte chez les victimes d'abus sexuels.

1. La sexualisation traumatisante
2. La trahison
3. La stigmatisation
4. L'impuissance

Table 5.3 Facteurs traumatogènes de l'abus sexuel selon Finkelhor & Browne (1985)

Tout d'abord, à travers l'exposition à une sexualité déviante, inadaptée à son âge et à son stade de développement, l'enfant développe sa propre sexualité et sa manière d'entrer en relation interpersonnelle de façon erronée. Il vit alors une sexualisation traumatisante. Lors d'abus sexuels, cette sexualité forcée peut susciter chez l'enfant des émotions négatives telles que la peur et le dégoût. La répétition des actes abusifs confronte l'enfant à une sexualité teintée de ces émotions désagréables. Ne pouvant faire l'expérience d'une sexualité saine à ce jeune âge, l'enfant risque d'associer toute sexualité à ces émotions et souvenirs négatifs. Plus tard, lorsqu'il aura des rapports sexuels avec un partenaire ou même lorsqu'il s'y préparera en imaginant la suite, ces émotions pourront être réactivées, laissant peu ou pas de place au désir ni au plaisir. La peur et le dégoût, par exemple, peuvent ainsi devenir des réactions

conditionnées à la sexualité. De plus, dans certains contextes de maltraitance sexuelle, l'enfant est récompensé pour ses comportements sexuels. Il peut ainsi apprendre à utiliser les relations sexuelles pour obtenir d'autres choses, telles que des cadeaux, des privilèges ou une attention particulière (Herman, 1981). L'effet de cet apprentissage malsain peut perdurer jusqu'à l'âge adulte. La personne aura alors tendance à utiliser ses charmes pour entrer en relation avec autrui, même lorsque cette relation n'est qu'amicale ou professionnelle. Elle continuera à croire que le seul moyen pour obtenir ce qu'elle désire est d'offrir sa sexualité.

La tendance à l'utilisation de la séduction dans toutes les relations semble confirmée par l'étude menée par Jehu (1988) rapportant que 29% des femmes participant à un programme de traitement pour victimes d'abus sexuels dans leur enfance, ont déclaré avoir des relations sur-érotisées avec des hommes et 51% disent en avoir eu dans le passé. Selon Jehu (1988), ces femmes percevaient toutes les relations comme ayant une composante sexuelle, même lorsque cette idée était inappropriée ou irréaliste. D'autres auteurs ont apporté des explications alternatives à ce phénomène, lié selon Finkelhor et Browne (1985) à la sexualité traumatisante. Meiselman (1978) avance ainsi que les victimes d'abus sexuels ont des difficultés à distinguer la sexualité de l'affection. Elles croient ainsi que pour être aimées, elles doivent consentir aux relations sexuelles. Briere et Runtz (1993) soulignent à quel point ces personnes ont besoin de se sentir aimées et proches de quelqu'un, en réaction au manque de sollicitude et d'attention bienveillante qu'elles ont ressentie enfant. Ce besoin combiné à la croyance que pour être aimées, elles doivent consentir aux rapports sexuels, contribuerait à la sur-érotisation des liens.

L'étude prospective menée par Spatz Widom et Kuhns (1996) comparant des personnes ayant été maltraitées en tant qu'enfant à des personnes sans passé de victime est particulièrement intéressante. Ces chercheurs ont retrouvé 908 personnes dont les procédures pénales de 1967 à 1971 attestent qu'elles ont subi des abus physiques, sexuels ou par négligence (manque extrême de soins, de nourriture, de vêtements ou de logement). Une population contrôle a été minutieusement sélectionnée pour être appariée au groupe victime par rapport à la date de naissance, le sexe, l'origine ethnique, le niveau socio-économique des parents, l'école et la classe fréquentées. En tout, 74% de la population victime a pu être appariée à une personne similaire sur toutes ces variables. Vingt ans après les abus, Spatz Widom et Kuhns (1996) ont interviewé les victimes devenues adultes et le groupe contrôle. De 1989 à 1995, ces auteures ont rencontré les participants une seconde fois pour leur faire passer une série de tests et répondre à des questionnaires. Les résultats intéressants ici

concernent la promiscuité et la prostitution. La première variable a été définie dans cette recherche comme le fait d'avoir eu des relations sexuelles avec plus de dix personnes en une année. Comme l'a montré Jehu (1988), 29% des femmes ayant participé à l'étude disent qu'elles sur-érotisent leurs relations avec les hommes ; ce qui pourrait conduire à la déduction qu'elles ont des relations sexuelles avec de nombreux partenaires. Mais l'étude de Spatz Widom et Kuhns (1996) dément cette hypothèse. En effet, ces chercheuses ne trouvent pas de lien significatif entre la maltraitance de l'enfant (tous types confondus) et la promiscuité. Les femmes de l'étude de Jehu (1988) entendent peut-être par sur-érotisation le fait de 'flirter' avec les hommes, sans pour autant avoir de rapports sexuels complets.

Spatz Widom et Kuhns (1996) se penchent aussi sur la prostitution, exemple le plus extrême de cette promiscuité. Certaines études ont en effet démontré qu'une proportion significative de prostituées avaient un passé d'abus sexuels (Cohen, Cimboric, Armeli, & Hettler, 1998; Parillo, Freeman, Collier, & Young, 2001; Vaddiparti et al., 2006; Stoltz et al., 2007). En 1983, Silbert et Pines ont interviewé 200 femmes qui étaient ou avaient été prostituées. 60% d'entre elles ont révélé qu'elles avaient subi des abus sexuels dans leur enfance et 70% de celles-ci pensaient que ces faits avaient eu un certain impact sur leur décision de se prostituer. Zierler, Feingold, Laufer, Velentgas et Kantrowitz-Gordon (1991) ont mené une étude auprès d'hommes et de femmes séropositifs afin d'examiner si les abus sexuels dans l'enfance augmentaient le risque d'être infectés par le virus du SIDA en tant qu'adulte. Le présupposé sous-jacent étant qu'une contamination refléterait des prises de risques au niveau de leur comportement sexuel. D'après les résultats, près de 50% des femmes et 20% des hommes de cet échantillon avaient été abusés dans leur enfance. De manière générale, il était quatre fois plus probable pour un participant victime de se prostituer, probabilité qui devenait huit fois plus élevée pour les hommes victimes d'abus sexuels par rapport à ceux qui n'avaient pas un passé similaire.

Il est toutefois important de remarquer qu'aucune de ces recherches ne prend en compte le niveau socio-économique des personnes interrogées. Ceci est assez étonnant puisque la précarité financière est connue pour entraîner avec elle une multitude de problématiques, dont la maltraitance et la prostitution. Afin d'établir un lien de causalité entre maltraitance et prostitution, il est donc impératif de prendre en compte les autres facteurs potentiellement explicatifs. C'est ce que font Spatz Widom et Kuhns (1996) dans leur recherche où toute personne répondant par l'affirmative à la question 'avez vous déjà été payée pour avoir des relations sexuelles avec quelqu'un ?' était considérée comme s'étant

prostituée. Les résultats démontrent alors que la maltraitance infantile augmente les risques de se prostituer mais ce lien est uniquement significatif pour les femmes qui ont été victimes d'abus sexuels ou d'abus par négligence. Les auteurs expliquent ce lien entre prostitution et négligence par le fait qu'étant adolescentes, ces filles traînaient souvent dans les rues sans aucune surveillance. Elles étaient alors particulièrement susceptibles d'être choisies par des réseaux de prostitution ou de pornographie.

Le deuxième facteur défini par Finkelhor et Browne (1985), la stigmatisation, est l'ensemble des sentiments négatifs que peut ressentir l'enfant lorsqu'il est blâmé et rendu responsable de l'abus par l'agresseur ou par l'entourage, lorsqu'il doit garder secrètes ces activités sexuelles, etc. La honte, la culpabilité et le sentiment d'être mauvais sont des émotions découlant de cette stigmatisation. Les auteurs citent les sentiments de dévalorisation et d'impression d'être sali comme étant des stigmates particulièrement présents chez les victimes filles. Pour les garçons, une peur de l'homosexualité peut se développer, puisque la majorité des abus sont commis par des auteurs masculins. Ces sentiments et associations peuvent se retrouver à l'âge adulte et expliqueraient en partie les difficultés relationnelles des personnes victimes d'abus sexuels dans l'enfance.

La trahison est le troisième facteur du modèle présenté par Finkelhor et Browne (1985) qui peut être mis en lien avec les difficultés relationnelles des victimes d'abus sexuels. La trahison fait référence au processus par lequel l'enfant découvre qu'il a été piégé par une personne qui était censée lui procurer bien-être et protection. Ce sentiment peut être dirigé à l'encontre de l'agresseur lui-même, mais peut aussi être orienté vers des membres de la famille qui ont eu une réaction inattendue suite au dévoilement ou qui n'ont pas su le protéger de l'abus. Le sentiment de trahison peut provoquer une méfiance généralisée envers autrui et les relations intimes. L'inceste, en particulier, diminuerait la capacité de l'enfant à faire confiance aux autres et à se sentir en sécurité avec les personnes qui lui sont émotionnellement proches. A l'âge adulte, la victime continuerait à ressentir un manque de confiance, un sentiment d'insécurité et une méfiance à l'égard d'autrui (Cole et Putnam, 1992). Dans d'autres cas, le sentiment de trahison peut pousser à une quête désespérée d'une relation réparatrice. Ce sentiment peut encore pousser la victime à choisir un partenaire au plus vite afin de fuir la situation abusive, en se mariant par exemple pour quitter la maison. Toutes ces dynamiques peuvent participer à la construction d'une relation amoureuse difficile et ayant de forts risques d'aboutir à un échec.

Une revue de littérature clinique et de recherche faite par Davis et Petretic-Jackson (2000) relève trois modèles interactionnels chez les victimes d'abus sexuels, qui font écho aux témoignages de cette étude ainsi qu'aux facteurs définis par Finkelhor et Browne (1985). Le premier schéma concerne l'adulte victime d'abus sexuels dans l'enfance qui a peur de l'intimité. Cette personne peut avoir des relations sexuelles avec une certaine facilité, mais celles-ci auront tendance à être de courte durée, nombreuses et peu engagées. Elle peut mal percevoir les limites dans ses relations interpersonnelles et sexualiser des relations qui ne devraient pas l'être. Les personnes correspondant au deuxième modèle ont des difficultés avec la sexualité et l'intimité mais leur besoin d'être dans une relation est plus important. Elles sont en quête continue d'une relation où elles ne ressentiront pas la peur, la méfiance ni la vulnérabilité. Malheureusement, certaines personnes abusées dans l'enfance peuvent avoir de la peine à évaluer si les personnes qu'elles rencontrent sont de confiance ou non. Elles risquent ainsi de se retrouver dans des relations avec des partenaires qui les maltraitent, que ce soit physiquement, psychologiquement ou sexuellement. Le troisième modèle interactionnel comporte la peur et l'évitement actif de toute intimité et sexualité. Ces personnes préfèrent rester célibataires plutôt que d'être blessées à nouveau. Ces trois schémas ne sont pas mutuellement exclusifs. En effet, plusieurs cliniciens ont suggéré qu'une personne peut évoluer de l'un à l'autre avec le temps ou qu'elle peut révéler des éléments provenant de plusieurs schémas en même temps.

Les relations multiples, de courte durée et caractérisées par l'absence d'émotions qui ressortent des témoignages de quatre femmes évoquent le premier schéma, selon lequel la personne qui a été victime d'abus sexuels dans son enfance ne sait pas faire confiance à autrui et a de nombreux problèmes à entrer en relation.

En n'ayant que des relations de courte durée et en se focalisant sur la dimension sexuelle, ces femmes ferment la porte à une éventuelle intimité. Elles tentent ainsi d'éviter de se sentir proche de leur partenaire et de s'engager avec lui. Elles n'ont pas besoin de s'impliquer autrement que sexuellement dans ces relations superficielles. Ainsi, le partage, les révélations personnelles, l'implication et la réceptivité aux propos et aux gestes de l'autre sont autant d'aspects liés à l'intimité (Prager, 1995) qui n'ont pas de place dans ce type de relations. En revanche, lorsque la relation devient plus sérieuse, c'est-à-dire lorsqu'elle dure plus longtemps impliquant un réel engagement de la part des deux partenaires et que la personne commence à ressentir un certain attachement à l'autre, voire de l'amour, la peur de cette intimité ressort très fortement. Ces personnes vont alors commencer à avoir des

difficultés, notamment au niveau des rapports sexuels avec leur partenaire. Une dichotomie sexe – intimité peut alors se révéler, dans laquelle la personne n'arrive pas à conjuguer intimité et vie sexuelle. Jehu (1989) nomme cette dissociation de l'intimité sexuelle et émotionnelle : '*splitting*'. Westerlund (1992) suggère que cette dissociation se produit car les personnes qui ont été victimes d'abus sexuels perçoivent le sexe comme une obligation dans les relations intimes. Certaines femmes ont déclaré se sentir plus dépendantes et vulnérables avec un partenaire stable, de même qu'elles avaient plus de flashbacks et de conflits. Le désir sexuel serait associé à la distance émotionnelle alors que la proximité émotionnelle correspondrait au désintérêt sexuel. Ainsi, plus la personne se sent proche de son partenaire, moins elle éprouve de désir pour lui.

En comparant les témoignages présentés ci-dessus au premier schéma décrit par Davis et Petretic-Jackson (2000) et repris par les diverses recherches précitées, de fortes ressemblances apparaissent. Ainsi, les périodes de promiscuité que décrivent quatre participantes, correspondent clairement à la personne qui, par peur de l'intimité et ne sachant pas faire confiance à l'autre, va avoir de nombreuses relations de courte durée. Emilie, Anne et Charlotte (mais probablement également Ariane) ont aussi, chacune à sa manière et avec ses spécificités, décrit des comportements similaires, dont la multiplicité et la brièveté leur permettaient de maintenir une distance affective rassurante.

Le deuxième schéma interactionnel relevé par Davis & Petretic-Jackson (2000) décrit une personne victime d'abus dont le besoin d'entrer en relation avec autrui dépasserait ses craintes et difficultés à l'égard de la sexualité et de l'intimité. La personne se retrouve alors dans une quête incessante de la relation qui compensera toute l'affection, l'amour et la protection que la personne n'a pas reçus en tant qu'enfant. Cette recherche peut l'amener alors à se trouver à nouveau dans des situations abusives. Dans l'étude de Jehu (1988), 91% des femmes qui avaient une relation stable, disaient être opprimées par leurs partenaires, qui les maltraitaient physiquement dans 33% des cas. De nombreuses recherches montrent que les femmes victimes d'abus sexuels dans leur enfance ont plus de risques d'être à nouveau victimes (viol ou violences conjugales) que les femmes qui n'ont jamais été abusées (Russell, 1986; Cohen, et al., 2000; DiLillo, Giuffre, Tremblay, & Peterson, 2001). Roodman et Clum (2001) ont procédé à une méta-analyse de 19 études centrées sur la revictimisation sexuelle d'adultes abusés dans leur enfance. Malgré la grande hétérogénéité des résultats de ces recherches, Roodman et Clum arrivent à la conclusion que le pourcentage d'enfants victimes revictimisés à l'âge adulte est significativement plus élevé que celui attendu s'il n'y avait

aucun lien entre les victimisations de l'enfant et celles de l'adulte. Il est en revanche impossible à ce jour d'estimer l'ampleur de ce risque au vu des écarts dans les différents résultats. A titre d'exemple, Messman-Moore & Brown (2004) arrivent à la conclusion que les personnes victimes d'abus sexuels dans leur enfance ont près de deux fois plus de risques de subir un viol à l'âge adulte que les personnes sans un tel passé. De plus, Testa, Van Zile-Tamsen et Livingston (2005) rapportent que ces adultes ont effectivement tendance à choisir des partenaires agressifs et ayant tendance à avoir des comportements sexuels à risques (rapports non protégés, partenaires multiples, etc.). Ceci entraîne une probabilité plus élevée de maladies vénériennes, moins de satisfaction dans le couple et plus de ruptures. Il est possible que l'immense besoin d'intimité ressenti par certaines personnes victimes dans l'enfance les incite à idéaliser leur partenaire et à minimiser les maltraitances qu'elles subissent. Elles ont peut-être aussi plus tendance à pardonner et à 'oublier' les faits, tant par peur de la confrontation que par espoir que le conjoint abusif, contrairement à l'agresseur de leur enfance, pourra changer et devenir bien traitant. Leur faible estime d'elles-mêmes participe aussi au maintien de la situation abusive en les empêchant de croire en la possibilité d'une situation meilleure. En effet, ces personnes ont tendance à se dévaloriser, tandis qu'elles idéalisent les hommes et se soumettent à eux (Jehu, 1988; Briere, 1996). Finalement, il est également possible qu'à travers leur expérience d'abus sexuels, ces personnes ont appris à devenir passives lorsqu'elles se sentent en danger, afin de survivre à l'agression. Cette impuissance les forcerait à réagir par la soumission, comme elles l'ont fait face à leur agresseur lorsqu'elles étaient enfants. Adultes, elles ne sauraient plus comment réagir autrement (McCord, 1985).

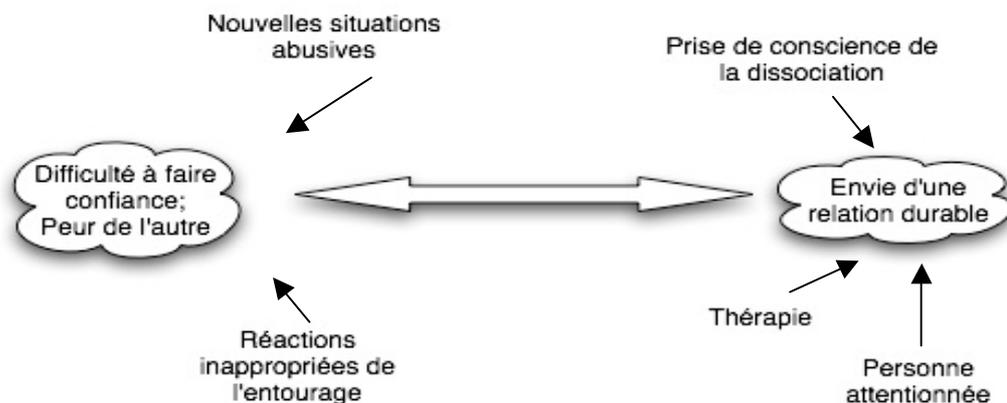


Figure 5.1 Les deux pôles de l'intimité

Nadia et plusieurs autres participantes à cette recherche³⁰ parlent bien de ces deux schémas interactionnels mais plutôt que d'être distincts, il semble s'agir plutôt de deux pôles antagonistes d'une même problématique. D'un côté, les répondantes expriment leur peur de l'intimité, de devoir se faire confiance et de faire confiance à autrui. De l'autre, elles désirent profondément pouvoir construire une relation durable avec un partenaire. Ces deux aspects sont en constante tension, avec des périodes où l'un est plus fort que l'autre (cf. figure 5.1).

La présente recherche ne permet pas d'établir les facteurs contribuant au renforcement de l'un ou l'autre pôle. Il est néanmoins possible de dégager quelques éléments pouvant y participer. Les craintes à l'égard de l'intimité peuvent être renforcées par les réactions actuelles inappropriées ou peu empathiques de l'entourage face aux confidences de la personne abusée. Ces réactions soulignent le côté incompréhensible et impossible à partager du vécu de la femme abusée sexuellement. De nouvelles situations abusives peuvent également venir confirmer ses peurs vis-à-vis de l'autre, qu'il soit homme ou femme. Ces expériences difficiles ne sont pas forcément sexuelles mais ont en commun qu'elles soulignent le danger que représente autrui et augmente le sentiment d'insécurité. Ainsi Nadia s'est sentie très fortement ébranlée par l'intrusion dans son domicile d'un toxicomane.

C'était énorme comme réaction à ce qui s'était passé. Alors oui, j'avais eu peur mais il a arrêté, il est reparti, enfin voilà... mais il y avait quand même la moitié de la porte qui était défoncée. Voilà. Et, oui, c'était une réaction qui était vraiment hyper, hyper forte et pis je pense que c'est un premier truc qui a lâché. Me rendre compte que j'avais peur. Et pis que je me sentais pas en sécurité. (N1, 2, 9)

Sa réaction lui semble disproportionnée et elle se rend compte que l'événement récent n'en est pas la seule cause. Suite à cela, elle se souvient avoir consciemment décidé de ne pas parler de sa relation avec les hommes à sa psychologue, ayant l'intuition que cela allait soulever un problème qu'elle ne se sentait pas prête à affronter. Pourtant le sentiment d'insécurité a perduré malgré elle et les souvenirs ont commencé à refaire surface.

Marie donne un autre exemple de situation abusive qui lui montre à quel point elle ne peut pas faire confiance aux autres. En quittant sa famille maltraitante, elle s'est attachée aux personnes qui l'employaient, pour finalement se retrouver exploitée.

³⁰ Emilie, Charlotte, Anne.

J'avais un boulot, je travaillais en restauration et, je m'étais fait un petit peu ma nouvelle famille. Parce que j'avais tendance un peu à m'accrocher à tout et à n'importe quoi et en fait, cette histoire s'est très mal finie parce que – ben déjà pour commencer ils me sous-payaient. J'ai quand même été trois ans là-bas et [...] je... j'ai revécu exactement ce que j'avais vécu avec mes parents. C'était une horreur, mais une horreur ! (M1, 9, 44)

Suite à ce genre d'expériences, les personnes témoignant pour cette recherche ont d'autant plus de difficultés à avoir confiance en elles-mêmes et en autrui, s'étant laissées piéger à nouveau par des gens ayant une fois encore abusé de leur confiance.

L'envie d'une relation durable peut être renforcée par la thérapie de groupe, qui permet de découvrir que d'autres personnes sont parvenues à construire une relation stable, rendant ce rêve accessible. Les personnes attentionnées, sachant accueillir sans jugement le récit de la femme et écouter ses besoins, transmettent par leur réponse qu'il est possible de partager autour de ce vécu. Enfin, la prise de conscience du processus dissociatif permet d'entrer peu à peu en contact avec ses émotions et de découvrir que l'on peut vivre sa sexualité autrement.

Le dernier schéma concernant l'intimité, relevé par Davis et Petretic-Jackson (2000) dans la littérature scientifique, consiste à éviter toute relation sexuelle et intime. La personne fait ce choix dans l'idée de se protéger, de ne pas prendre le risque de se retrouver dans une situation qui pourrait la rendre vulnérable et la blesser. Ce schéma serait l'une des réactions les plus communes à l'inceste. En effet, lorsqu'il y a une relation affective forte entre la victime et son agresseur, l'enfant apprend que l'intimité est liée au risque d'être abusé et cette croyance perdure à l'âge adulte.

Deux femmes³¹ semblent avoir adopté le célibat pour une période plus ou moins longue et correspondre au troisième schéma trouvé dans la littérature par Davis et Petretic-Jackson (2000). A travers ce choix, ces femmes se protègent et se donnent le temps de se reconstruire avant de s'engager dans des relations pouvant les blesser. Il est important de souligner ici que ce pattern n'est pas une caractéristique de ces personnes mais un choix délibéré qu'elles ont fait à moment de leur vie. En effet, les deux ont eu des relations de courte ou de longue durée au préalable et l'une des deux en tout cas, s'imagine avoir un partenaire stable dans le futur.

³¹ Anne et Ariane.

Avant de clore le passage dédié à cette thématique, il est intéressant de placer les difficultés relevées chez les personnes victimes d'abus sexuels dans le contexte des adultes ayant été victimes de maltraitements divers et/ou de négligence, afin de déterminer si cette thématique est spécifique aux victimes d'abus sexuels ou si elle touche les victimes de tous les types de maltraitements confondus. Colman et Spatz Widom (2004) ont exploré cette problématique de manière prospective en comparant 676 enfants ayant été abusés (physiquement, sexuellement ou par négligence) à 520 enfants contrôles. Tous ont été revus 25 ans après une première phase de la recherche. Cette étude comprenait des entretiens approfondis, une évaluation psychiatrique, ainsi qu'une série de tests et d'échelles. Les auteurs arrivent à la conclusion que le fait d'avoir subi de la maltraitance dans l'enfance n'a pas d'impact significatif sur la probabilité de se marier mais augmente le risque d'avoir des problèmes dans le couple et d'aboutir à une séparation ou à un divorce. Par ailleurs, les femmes avec un passé de maltraitance tendent à être moins fidèles et décrivent moins fréquemment leur conjoint comme aidant, attentionné et ouvert.

L'impact de la maltraitance infantile sur les relations intimes de l'adulte ne semble pas différer de manière significative selon le type d'abus. En revanche, de manière générale, le fait d'avoir été victime de maltraitance ou de négligence augmente significativement les risques d'avoir des difficultés avec les relations interpersonnelles à l'âge adulte. Ainsi, d'après Colman et Spatz Widom (2004), les victimes d'abus sexuels dans l'enfance ne sont pas les seules à être vulnérables dans leurs relations affectives à l'âge adulte. En revanche, leurs résultats semblent indiquer une différence qualitative dans ces difficultés en fonction du type de maltraitance dans l'enfance. En effet, selon ces auteurs, il y aurait une relation entre les abus sexuels dans l'enfance et '*des attitudes et comportements sexuels plus libéraux chez les femmes*' (p. 1145). Les difficultés interpersonnelles seraient ainsi une conséquence à la maltraitance en général, tandis que les abus sexuels auraient un impact particulier sur la sexualité.

Pour conclure, la recherche de Colman et Spatz Widom (2004) révèle des chiffres qui permettent de remettre en perspective ces difficultés relationnelles impressionnantes. En effet, les auteurs soulignent le fait que 40% des femmes et 60% des hommes mariés victimes de maltraitance ou de négligence dans leur enfance ne divorcent pas. De plus, 90% de ces femmes mariées sont fidèles à leur mari. Ainsi, si les difficultés décrites ci-dessus par rapport aux relations intimes sont bien réelles, de nombreuses personnes ayant été victimes d'abus

sexuels dans leur enfance parviennent néanmoins à construire une relation stable et durable avec un partenaire.

RELATIONS INTIMES ET DIFFICULTES SEXUELLES

Si les relations sexuelles passagères semblent souvent ne pas poser problème, les rapports deviennent fréquemment difficiles dans les couples plus engagés. Les trois femmes ayant une relation stable avec un partenaire pendant une partie ou toute cette recherche ont évoqué cette problématique. Quatre femmes ont également rapporté avoir eu mal lors de certaines relations sexuelles, au moment de la pénétration.³² Ces douleurs ont poussé l'une d'entre elles³³ à demander des examens médicaux, sans qu'aucune cause physiologique ne soit révélée.

La littérature scientifique concernant la sexualité des survivants d'abus sexuels est assez abondante et démontre que cet aspect de leur vie demeure souvent problématique à long terme.³⁴ Les abus sexuels ont ainsi été associés à une activité sexuelle plus diverse et fréquente, à des grossesses à l'adolescence, à des taux plus élevés de troubles sexuels et au fait d'être victime de violences sexuelles à l'âge adulte (Mullen & Fleming, 1998; West, Williams, & Siegel, 2000; Maker, Kemmelmeier, & Peterson, 2001; Messman-Moore & Brown, 2004).

Le modèle de Finkelhor et Browne (1985) explique ces difficultés à l'âge adulte par la dynamique traumatogène de la sexualisation de l'enfant à travers l'invasion de son intimité. L'enfant victime serait initié précocement à la sexualité à travers les abus sexuels. Bien que cette expérience puisse provoquer des émotions négatives diverses, telles la peur, la colère et le dégoût, son corps réagirait naturellement à la stimulation érotique. L'excitation sexuelle deviendrait ainsi liée aux émotions négatives. En conséquence, les activités sexuelles consentantes à l'âge adulte risquent d'être contaminées par ces émotions. Ce conditionnement négatif s'ancrerait d'autant plus que les abus auraient été répétés.

Pour Jehu (1989), les fausses croyances et raisonnements sur la sexualité et les relations amoureuses pourraient aboutir à des dysfonctions sexuelles chez l'adulte. En effet, une personne peut difficilement avoir des expériences sexuelles positives en partant des prémices que le sexe est malsain, sale et dangereux. Les abus sexuels apprendraient à l'enfant

³² Marie, Nadia, Anne, Emilie

³³ Marie

³⁴ Pour une revue de littérature, voir Davis et Petretic-Jackson (2000)

que son rôle est d'être soumis et de répondre aux besoins de l'agresseur. Selon Jehu (1989), les personnes abusées sexuellement dans leur enfance peuvent aussi avoir des croyances erronées sur la sexualité masculine. Un des mythes commun serait que les hommes ont plus de désir que les femmes et qu'une fois excités, ils ne peuvent plus s'arrêter sans risquer de graves conséquences physiques. Cette idée de l'homme incapable de se contrôler serait renforcée par les comportements de l'auteur des abus. La survivante adulte serait ainsi souvent convaincue qu'elle doit assouvir les besoins masculins au risque d'être responsable de l'inconfort de son partenaire.

Le dysfonctionnement sexuel est néanmoins un problème assez commun et ne se restreint pas aux survivants d'abus sexuels (cf. table 5.4). Dans leur revue de littérature, Lewis et al. (2004) ont ainsi trouvé que, selon les études, la prévalence de dysfonctionnements sexuels était de 40-45% pour les femmes et de 20-30% pour les hommes. Approximativement 10% des femmes de moins de 49 ans se plaignent de manque de désir. Cette proportion augmente avec l'âge, atteignant 47% des femmes de 66-74 ans. D'autre part, 8-15% des femmes mentionnent une lubrification insuffisante et 25% des femmes de 18-74 ans ont des difficultés orgasmiques. A noter que cette recherche n'explorait pas la possibilité qu'une partie de ces participants aient été victimes d'abus sexuels dans l'enfance. Ces résultats donnent ainsi une appréciation de la fréquence des difficultés sexuelles dans la population générale, sans faire la distinction entre femmes abusées ou non.

La prévalence des troubles sexuels chez les personnes victimes d'abus sexuels dans l'enfance semble varier à travers les études selon le type d'échantillon (i.e. échantillon d'étudiants universitaires, clinique ou tout venant). Les étudiants avec un passé d'abus sexuels ont en moyenne peu de difficultés sexuelles, comparés aux groupes cliniques et aux victimes d'abus sexuels dans la population générale. Ils ne sont d'ailleurs souvent pas différenciables des étudiants sans passé de maltraitance sexuelle (Rind, Tromovitch, & Bauserman, 1998). Becker, Skinner, Abel et Cichon (1986) ont rapporté que 59% des femmes abusées dans leur enfance ou violées à l'âge adulte se plaignent d'au moins une difficulté sexuelle contre 17% du groupe contrôle. Jehu (1989) avait conclu que 94% de femmes abusées dans leur enfance participant à sa recherche avaient des troubles sexuels. Laumann, Paik et Rosen (1999) rapportent que les femmes abusées sexuellement dans leur enfance sont deux fois plus susceptibles de souffrir de trouble de l'excitation à l'âge adulte que les femmes non abusées (CI 95%, $p \leq .05$).

Référence	Echantillon	Résultats
Laumann & al. (1999)	1749 femmes et 1410 hommes de 18-59 ans	43% de femmes et 31% des hommes rapportent au moins une dysfonction sexuelle Femmes ASE ³⁵ 2 fois plus susceptibles de souffrir de troubles de l'excitation ($p \leq .05$) Hommes ASE 3 fois plus susceptibles de développer de troubles de l'érection et 1.8 fois plus à risque d'éjaculation précoce ($p \leq .05$)
Lewis & al. (2004)	Revue de littérature sur prévalence dans population générale	40-45% de femmes et 20-30% d'hommes rapportent au moins une dysfonction sexuelle
Fleming, Mullen, Sibthorpe, & Bammer (1999)	556 femmes sans passé d'abus sexuels 144 femmes ASE	Victimes 1.95 fois plus susceptibles d'avoir des problèmes sexuels que femmes sans passé d'abus sexuels ($p \leq .001$) Les personnes dont les abus sexuels allaient jusqu'au viol étaient 2.79 fois plus à risque d'avoir des problèmes sexuels
Becker et al. (1986)	372 femmes ASE ou violées à l'âge adulte 99 femmes sans passé d'abus sexuels	58,6% des femmes abusées rapportent des difficultés sexuelles 17,2% des femmes sans passé d'abus sexuels se plaignent de difficultés sexuelles
Jehu (1989)	51 femmes en thérapie de groupe pour victimes d'AS	94% rapportent des troubles sexuels

Table 5.4 Prévalence de dysfonctionnements sexuels

Les recherches portant sur les difficultés sexuelles ont abouti à des résultats souvent contradictoires. Certains auteurs rapportent qu'un grand pourcentage de femmes abusées ont des difficultés sexuelles à l'âge adulte (Becker et al., 1986; Jehu, 1989), alors que d'autres arrivent à la conclusion que les femmes abusées n'ont pas significativement plus de difficultés que les femmes n'ayant pas subi un tel traumatisme (Alexander & Lupfer, 1987; Greenwald,

³⁵ Abusé Sexuellement dans l'Enfance

Leitenberg, Cado, & Tarran, 1990; Parker & Parker, 1991 in Davis & Petretic-Jackson, 2000). Ces différences peuvent être en partie attribuées aux différences inhérentes aux échantillons et aux problèmes conceptuels et méthodologiques qui se retrouvent dans la majorité de ces études.

Une des difficultés majeures à laquelle le chercheur voulant étudier la sexualité d'adultes victimes d'abus sexuels dans leur enfance sera confronté est le fait que les indicateurs comportementaux (fréquence des rapports sexuels) ne suffisent pas pour différencier une population abusée d'une population non abusée. La différence se situe plutôt au niveau des ressentis et des pensées de la personne à propos de sa sexualité. Herman & Hirschman (1977) ont trouvé que les survivants avaient peur *'d'être incapables d'aimer. L'absence d'émotions marquait les relations sexuelles, bien que la plupart des femmes aient eu des réponses sexuelles adéquates ; c'est-à-dire qu'elles étaient capables d'avoir des orgasmes'* (p. 750). Les divers aspects psychologiques liés à l'intimité, tels que la confiance, le pouvoir, le contrôle, l'aliénation, l'estime de soi, la peur de la trahison et de l'abandon, etc., peuvent chacun susciter des difficultés particulières chez l'individu pouvant être source de problèmes sexuels. L'expérience subjective de ces difficultés, mise en lien avec ces aspects psychologiques, pourrait aider à différencier les difficultés sexuelles de personnes ayant été abusées dans leur enfance de celles présentes chez des personnes sans un tel vécu traumatique.

Becker et al. (1986) ont ainsi trouvé des différences qualitatives entre les personnes abusées dans leur enfance et les groupes contrôles. Selon leurs résultats, les femmes abusées rapportent non seulement plus de difficultés sexuelles (58.6% contre 17.2% de la population contrôle) mais elles ne se plaignent pas des mêmes difficultés que la population non-abusée. Les problèmes cités par les femmes sans histoire d'abus sexuels étaient plutôt généraux et révélaient une baisse générale de la qualité de leurs expériences sexuelles, tel l'ennui pendant les rapports avec leur partenaire et des orgasmes moins intenses. Ces femmes ne se plaignaient pas d'une baisse de désir sexuel, ni de troubles de l'excitation. D'après les auteurs, ce type de problèmes ne conduirait pas nécessairement à une baisse de l'activité sexuelle. En revanche, les femmes abusées dans leur enfance rapportent des symptômes beaucoup plus spécifiques, tels que des flashbacks et des images récurrentes de l'abus, qui de par leur nature sont susceptibles d'interférer avec les premières phases du cycle de réponse sexuelle, notamment en inhibant le désir et l'excitation. Les problèmes les plus souvent

Référence	Echantillon	Résultats
Jehu (1988)	51 femmes en thérapie de groupe pour personnes ASE	58% ont peu ou pas de désir sexuel 58% souffrent de phobies sexuelles 49% ont des troubles de l'excitation 45% présentent des troubles de l'orgasme 7% se plaignent de vaginisme 58% disent être insatisfaites sexuellement
Westerlund (1992)	43 femmes en thérapie pour personnes ASE	53% ont des difficultés liées à la phase de désir sexuel 84% se plaignent d'interférences psychologiques pendant la phase d'excitation 26% décrivent des interférences psychologiques pendant la phase orgasmique 13% n'ont pas de désir sexuel
Mackey et al. (1991)	37 personnes ASE	75% ont peur lorsqu'un rapport intime est prévu
Jackson, Calhoun et al. (1990)	22 personnes ASE 18 contrôles	10% de personnes ASE souffrent de vaginisme 65% présentent un trouble sexuel selon le DSM-III pas de chiffres pour groupe contrôle !
Becker et al. (1986)	372 femmes agressées dans l'enfance ou à l'âge adulte 99 contrôles	58.6% des femmes agressées avaient au moins un problème sexuel vs 17.2% des contrôles. Parmi celles ayant des problèmes sexuels qu'elles lient aux agressions : <ul style="list-style-type: none"> • 53,9% ont peur des relations sexuelles (23,5% du groupe contrôle) • 50,7% ont des troubles de l'excitation (23,5% du groupe contrôle) • 55,9% ont des troubles du désir (5,9% du groupe contrôle) • 10,7% souffrent de dyspareunie (aucune du groupe contrôle)

Table 5.5 Prévalence des troubles sexuels chez les personnes abusées sexuellement dans l'enfance

rapportés par ces femmes abusées dans leur enfance sont la peur des rapports sexuels, le manque de désir et les troubles de l'excitation. Ces troubles risqueraient de causer une réelle aversion pour la sexualité ou du moins une diminution significative de l'activité sexuelle. Les résultats de cette recherche semblent également indiquer une certaine chronicité des troubles puisqu'une partie de la population interrogée se plaignait encore de ces difficultés quarante ans après les agressions sexuelles.

Malgré les résultats hétérogènes de ces recherches, il semblerait que les adultes ayant été victimes d'abus dans leur enfance ont tendance à rapporter plus de difficultés sexuelles et que leur vécu subjectif est spécifique à la problématique des abus sexuels. Les différents types de difficultés sexuelles et leur lien avec les abus sexuels dans l'enfance sont brièvement présentés ci-après (cf. table 5.5).

Les troubles du désir. Cette problématique a été évoquée par plusieurs participantes à cette étude, avec des explications ou des déclinaisons différentes.

Kaplan et Harder (1991) ont développé une échelle pour évaluer le fonctionnement psychologique qui sous-tend le désir sexuel. L'objectif de cet instrument est de rendre compte de l'inconfort subjectif et du conflit que ressentent les femmes à l'égard de leur désir sexuel. Les personnes ayant été victimes d'abus sexuels dans leur enfance ont des scores significativement plus élevés de conflits en lien avec leur désir sexuel que les femmes victimes d'autres types de maltraitance dans leur enfance et que les femmes sans traumatisme. Kaplan en conclut qu'elles éprouvent peut-être un désir sexuel normal mais sont en conflit avec leur ressenti, à cause de leur passé d'abus sexuels. « *Le vécu adulte du désir sexuel aura des significations conflictuelles élevées qui interfèrent avec la capacité d'incorporer et d'accepter les aspects désirants de leur personnalité* »³⁶ (Kaplan, 1990, p. 15, cité par Davis & Petretic-Jackson, 2000).

Une manière de gérer ces conflits pourrait être de nier leur désir et d'éviter les relations sexuelles ou d'essayer d'en avoir le contrôle en ayant de nombreuses relations peu investies. « *Chaque extrémité de l'échelle des comportements ou symptômes sexuels – de l'aversion à la compulsion – pourrait représenter une réponse surdéterminée au vécu*

³⁶ « [A]dult experience of sexual desire will have accrued conflictual meanings which interfere with an ability to incorporate and accept the desirous elements of their personalities. » (Traduit par l'auteur)

subjectif du désir »³⁷ (p. 20, *ibid*). S'il paraît hasardeux de vouloir comprendre le vécu intime des relations sexuelles à partir des comportements observables, cette explication semble refléter l'expérience de Marie. En effet, pour Marie, c'est l'expression du désir qui est difficile. Elle ne se plaint pas de son absence mais de son association avec son agresseur. A ses yeux, exprimer du désir reviendrait à agir comme l'auteur des abus sexuels et ceci lui est évidemment insupportable.

Westerlund (1992) rapporte que 53% de femmes victimes d'inceste ont parlé d'interférences psychologiques avec la phase de désir sexuel et 14% ont rapporté une absence de désir sexuel. Les interférences pouvaient prendre diverses formes. Westerlund (1992) a identifié des schémas de désintérêt et de manque de désir d'activité sexuelle ou des conflits internes suscités par le fait-même de ressentir du désir. Certaines femmes ont ainsi expliqué que leurs expériences de désir étaient associées à des sentiments de culpabilité et de honte (53%). Elles avaient peur que le fait d'éprouver du désir sexuel ne prouve qu'elles avaient voulu l'inceste. Ces sentiments pouvaient être accompagnés de sentiments de haine envers elles-mêmes. Elles ont aussi rapporté une confusion entre affection et sexualité, ne sachant pas s'il était possible d'être proche de quelqu'un, de l'aimer sans avoir de relations sexuelles avec lui. Ces femmes associaient les problématiques du pouvoir et du contrôle à celles concernant le désir sexuel.

Pour Ariane et Anne, le manque de désir, voire l'absence de désir est une source de souffrance et d'incompréhension. Ariane explique clairement le fait qu'elle a eu des rapports sexuels par soucis de conformisme plutôt que par plaisir. Quant à Anne, elle évoque la peur intense que lui suscite l'idée d'un rapport intime avec autrui. Pour l'instant, ces deux femmes ont choisi le célibat, qu'elles définissent comme l'abstinence de toute relation intime, amoureuse et sexuelle.

Ce choix a été relevé par la littérature clinique, qui l'interprète comme une manière de garder le contrôle sur sa sexualité et de rester libre de l'impact psychologique de la sexualité. Cette dernière serait perçue comme désagréable, voire dangereuse et provoquerait de la peur, de la honte ainsi que d'autres émotions que la personne chercherait à éviter (Jehu, 1988; Westerlund, 1992). D'après ces études, si les femmes ayant fait ce choix ont tout de même des rapports sexuels, c'est plutôt par obligation et certaines expliquent que lors de ces

³⁷ « *Each end of the spectrum of sexual behaviors/symptoms – from aversion to compulsion – may represent an over-determined response to the individual's experience of desire.* » (traduit par l'auteur)

rapports, elles attendent avec impatience que cela soit fini. Dans l'étude de Jehu (1988), 56% des femmes décrétaient d'ailleurs avoir peu ou pas de désir sexuel.

Les phobies sexuelles sont un autre type de trouble sexuel rapporté par la littérature clinique comme étant en lien avec les abus sexuels. Jehu (1988) décrit ce problème comme la peur ou l'aversion de certaines activités sexuelles associées aux souvenirs d'aspects spécifiques des abus. Ces phobies peuvent provoquer une angoisse irrationnelle et intense, une transpiration, des nausées, des vomissements, de la diarrhée et des palpitations. Dans l'échantillon de Jehu (1988), 58% des femmes abusées se plaignaient de phobies sexuelles contre 24% des femmes non abusées. Mackey et al. (1991) rapportent que 75% des personnes abusées dans leur enfance avaient peur lorsqu'elles prévoyaient une intimité sexuelle. Cette peur pouvait se traduire par de la méfiance, des flashbacks, une perte de contrôle, une peur de la proximité émotionnelle et physique et une peur de perdre le partenaire.

Le discours des femmes qui ont témoigné dans la présente étude souligne cette peur de certains aspects de leur vie sexuelle. Chaque témoignage révèle ainsi une peur spécifique et singulière mais ces femmes se retrouvent toutes dans le fait d'éprouver des angoisses par rapport à leur vie intime et sexuelle. Charlotte parle ainsi de la peur de perdre son partenaire qui surgit en elle dès qu'elle sent naître de l'affection pour lui. Cette angoisse la pousse à mettre fin à la relation, afin d'éviter de se retrouver abandonnée. Plusieurs femmes mentionnent des périodes de flashbacks ou d'images intrusives lors de leurs rapports sexuels. Nadia décrit également son malaise lorsque l'attachement émotionnel se mélange à une attirance physique.

Le vaginisme et la dyspareunie. Le vaginisme est une contraction spastique des muscles vaginaux comme réflexe involontaire face à la menace d'une pénétration vaginale. Cela provoque de fortes douleurs lors des rapports sexuels. Dans l'étude de Jehu (1988), 7% des adultes victimes d'abus sexuels dans l'enfance se sont plaintes de ce trouble. Jackson, Calhoun, Amick, Maddever et Habif (1990) rapportent que 10% d'étudiantes universitaires victimes d'abus sexuels dans leur enfance souffrent de vaginisme. Jehu donne deux explications à ce phénomène : le vaginisme pourrait soit résulter de la douleur ressentie lors des activités sexuelles adultes, soit être une réponse apprise suite aux rapports douloureux lors des abus dans l'enfance. Dans ce deuxième cas, la femme développerait une réponse involontaire d'évitement.

La dyspareunie est la douleur pendant les rapports sexuels, provenant soit d'un manque de lubrification, soit de contractions musculaires involontaires (Jehu, 1988). Près d'un quart des femmes victimes d'abus sexuels dans leur enfance souffriraient de dyspareunie (Jehu, 1988; Jackson, Calhoun et al., 1990). Becker et al. (1986) rapportent 11% de femmes victimes d'agressions sexuelles dans l'enfance ou à l'âge adulte souffrant de dyspareunie contre aucune des femmes sans passé de violence sexuelle.

Quatre femmes de la présente recherche ont évoqué des douleurs en lien avec les rapports sexuels. La délicatesse du sujet et le fait que l'objectif de l'étude était leur vécu, plutôt que l'établissement de diagnostics formels a empêché que de plus amples détails à ce sujet soient sollicités. Il n'est donc pas possible de déterminer si ces femmes souffraient de vaginisme ou de dyspareunie. En revanche, leur discours révèle clairement que ces difficultés sont source d'une grande souffrance.

Le trouble de l'excitation. Certains survivants ne présentent pas de troubles du désir mais ont des difficultés au niveau de la phase d'excitation de la réponse sexuelle. Ce trouble peut être généralisé ou spécifique à certains partenaires ou certaines situations. L'étude de Jehu (1988) rapporte 49% de femmes souffrant de ce trouble. 51% des femmes abusées de la recherche de Becker et al. (1986) se plaignent de difficultés autour de l'excitation contre 24% des femmes non-abusées.

Jehu (1988) a postulé que cette difficulté pourrait provenir du manque de contrôle ressenti lors de l'abus. La femme adulte serait peut-être capable de ressentir de l'excitation si, plutôt qu'avoir l'impression de subir les rapports sexuels, elle se sentait maîtresse de l'activité sexuelle. Les problèmes d'excitation pourraient aussi être en lien avec la dissociation. Les victimes continuent souvent à être dissociées dans leurs rapports sexuels adultes, comme le montrent les témoignages. Si une femme est émotionnellement absente lors de ses activités sexuelles ou qu'elle ne perçoit plus les sensations corporelles, il paraît difficile qu'elle puisse ressentir de l'excitation.

Les résultats de Westerlund (1992) montrent que 84% des femmes mentionnent des interférences psychologiques dans la phase d'excitation du fonctionnement sexuel. Par ailleurs, 26% de femmes constatent qu'elles n'éprouvent aucune excitation sexuelle. Certaines dynamiques des difficultés de l'excitation sont très proches de celles décrites pour les troubles du désir (ex : sentiment de honte et de culpabilité, problèmes de contrôle). Westerlund cite

aussi à ce propos la peur d'être vulnérable, les peurs de l'humiliation et la capacité d'être excité physiquement mais non émotionnellement.

Trouble de l'orgasme. Dans l'étude de Jehu (1988), 45% des femmes abusées ont rapporté avoir eu des troubles de l'orgasme. Ce résultat est le même pour Jackson, Calhoun, Amick, Maddever et Habif (1990). L'hypothèse avancée par Jehu est que la peur de perdre le contrôle de son corps ou les troubles de l'excitation empêcheraient l'orgasme. 26% des femmes de l'échantillon de Westerlund ont rapporté des interférences psychologiques dans la phase orgasmique des rapports sexuels. Plusieurs femmes capables d'atteindre l'orgasme ont dit qu'elles ne tiraient aucun plaisir de cette expérience. Les participantes ont expliqué qu'elles ressentaient de la honte associée au fait d'être perçues comme érotiques et qu'elles avaient peur d'être vulnérables et de perdre le contrôle. Pour d'autres, ces interférences rendaient l'orgasme quasi impossible.

Les composantes psychologiques sont les schémas cognitifs et affectifs associés à l'expression de la sexualité. Certaines ont déjà été présentées lors des descriptions des troubles sexuels auxquels elles étaient associées. Une des composantes les plus étudiées est l'insatisfaction sexuelle. 58% des femmes de l'étude de Jehu (1988) ont rapporté être insatisfaites de leurs relations sexuelles. Westerlund (1992) rapporte que 60% des participantes sexuellement actives se disaient plus satisfaites qu'insatisfaites de leurs relations sexuelles, 25% se disaient parfois entièrement satisfaites et 13% décrivaient des situations où elles avaient été totalement insatisfaites. L'insatisfaction était liée à l'impression d'avoir été utilisées et aux sentiments de honte, de tristesse et de culpabilité.

Une autre composante psychologique des troubles sexuels chez les survivants d'abus sexuels sont les intrusions angoissantes. Certaines activités sexuelles adultes peuvent déclencher des pensées ou des émotions intrusives ainsi que des flashbacks. Ces intrusions sont autant de rappels constants des abus sexuels. Douze des quatorze femmes interviewées par Laviola (1992) confient avoir des pensées et souvenirs intrusifs de leur expérience d'abus sexuel. Neuf d'entre elles avaient l'impression de revivre les abus. Ces intrusions peuvent avoir de grandes répercussions sur les relations sexuelles de la victime devenue adulte. Les flashbacks peuvent être suffisamment déstabilisants pour aboutir à l'évitement de toute relation sexuelle.

L'ORIENTATION SEXUELLE

Deux femmes³⁸ s'étant interrogées sur leur homo- ou bisexualité et le lien que cela pouvait avoir avec les abus qu'elles avaient subis dans l'enfance, il paraissait intéressant de chercher une réponse à leur question dans la littérature scientifique.

Il semble n'y avoir aucune étude empirique sur les difficultés concernant l'intimité et la sexualité en lien avec les abus sexuels dans les couples homo- ou bissexuels. Une étude clinique conduite par Van Buskirk et Cole (1983) a demandé l'orientation sexuelle des participants. Deux tiers de leur population avaient eu des expériences homosexuelles mais seul un tiers de ces femmes se considéraient comme lesbiennes. Quelle que soit leur orientation, elles rapportaient des difficultés sexuelles, notamment liées à l'intimité.

Ceci confirme l'expérience d'une des femmes témoignant dans cette recherche. En effet, Ariane explique qu'elle a pendant quelque temps pensé avoir trouvé la solution à son absence de désir en ayant une relation homosexuelle. Elle a malheureusement constaté que des problèmes similaires resurgissaient dès que la relation devenait plus intime.

Certaines études ont cherché à établir des liens entre les abus sexuels et l'orientation sexuelle, avec comme présupposé que l'homosexualité chez les personnes victimes d'abus sexuels dans leur enfance en serait une conséquence plutôt qu'un choix ou une caractéristique intrinsèque à la personne. La plupart de ces études ont trouvé une incidence des abus sexuels similaire entre homosexuels et hétérosexuels. Néanmoins, quelques études (Gundlach, 1977; Cameron & Cameron, 1995) ont rapporté un taux de victimes d'abus sexuels plus élevé chez les femmes lesbiennes que chez les hétérosexuelles. Une explication alternative à cette constatation serait que les personnes avec des tendances homosexuelles seraient plus à risques de subir des abus sexuels dans l'enfance.

Ne pouvant pas savoir quelle aurait été l'orientation sexuelle de ces femmes si elles n'avaient pas subi de traumatisme, il est impossible de tirer un lien de causalité entre les abus sexuels et l'homosexualité. *'L'on n'est pas gay par défaut, c'est-à-dire, celui qu'on aime n'est pas défini par celui qu'on hait. Une femme qui déteste les hommes parce qu'elle a été abusée par un homme n'acquiert pas la capacité à être excitée par les femmes'* (Blume, 1990, p. 228).

³⁸ Ariane et Marie

Le portrait dressé par le premier groupe de témoignages peut paraître assez maussade puisqu'il y est question de problèmes, de difficultés, de douleurs et d'angoisses. Ces mots tendent à recouvrir les messages plus positifs de ces récits. Dans l'effort de laisser une voix à ces aspects, un premier élément saute aux yeux : malgré toutes leurs difficultés, ces femmes continuent à se battre pour une relation épanouie et satisfaisante et pour une sexualité libérée du poids de leur passé. Elles n'ont pas perdu espoir, ni cessé de croire en la possibilité d'une telle relation, même si par moments cela leur paraît très difficile. Ces femmes brillent également par leur capacité de remise en question : elles cherchent à comprendre leurs réactions et à imaginer comment elles aimeraient pouvoir être avec l'autre ; lorsqu'elles se retrouvent encore une fois en échec dans une relation, elles s'efforcent d'en voir le côté positif, de mettre en lumière les points qui se sont améliorés afin de relativiser et de rendre abordables les aspects dont elles ne sont pas satisfaites. Deux personnes ont choisi le célibat pour cette partie de leur vie, ne se sentant pas prêtes à s'engager dans des relations car préférant s'accorder le temps de travailler sur d'autres aspects de leur vie qui sont affectés par leur passé et qui sont prioritaires pour elles. Cette décision n'est certes pas évidente au quotidien, puisqu'elle les contraint à affronter la solitude et la pression sociale à être en couple. En revanche, ce choix révèle également une volonté de s'écouter, de respecter son corps et ses besoins.

Témoins de « l'après-thérapie »

Les témoignages du deuxième groupe permettent d'entrevoir le vécu quelques années plus tard d'adultes victimes dans l'enfance. En effet, ces personnes sont en moyenne plus âgées que celles du premier échantillon ($m = 30,6$ ans pour les personnes en thérapie contre 42,8 ans pour celles ayant terminé). De plus, elles se décrivent toutes comme ayant déjà fait un important travail thérapeutique au sujet des abus sexuels subis qu'elles ont achevé depuis au moins cinq ans. Depuis, certaines ont entamé des nouvelles démarches thérapeutiques ou ont continué leur travail introspectif mais de manière plus globale. D'autres n'ont pas ressenti ce besoin.

HERMINE

Hermine décrit une première période pendant laquelle elle a eu plusieurs relations avec des hommes, qu'elle interprète aujourd'hui comme ayant été des répétitions traumatiques. Elle se retrouvait ainsi dans des situations où elle avait l'impression d'être récompensée pour avoir donné son corps, pour sa soumission. En réalité, elle ne pouvait faire autrement

qu'accepter ces rapports puisqu'elle ressentait une terreur profonde, sans comprendre pourquoi.

D'une manière ou d'une autre, c'était ou pour un avancement au niveau du boulot ou pour des bijoux, ou des sorties, ou que sais-je et puis chaque fois, moi j'étais tétanisée et morte de peur – mais je le comprenais pas. J'arrivais pas à dire non. (H1, 4, 42)

Cette description rappelle de manière frappante la sexualisation traumatisante telle que décrite par Herman (1981). En effet, d'après cette logique, Hermine aurait appris, lors des abus sexuels qu'elle a subis, à donner son corps contre d'autres faveurs. Elle se souvient effectivement avoir reçu des bonbons et de l'attention de l'agresseur en échange de son corps et de son silence. Jeune adulte, Hermine a reproduit ce schéma relationnel, ne sachant pas faire autrement.

Plus tard, Hermine a rencontré son futur mari, l'a épousé et a eu deux enfants avant de retrouver les souvenirs de son passé. Ceux-ci ont donc fait irruption dans leur vie de couple et de famille. Bien que son mari l'ait toujours crue, les premiers temps elle avait l'impression qu'il ne pouvait pas réellement la comprendre.

Mais il comprenait pas la douleur. Il comprenait pas... la profondeur du désespoir. Ça – ça, il pouvait pas comprendre. (H1, 5, 12)

Grâce notamment à leur capacité de partage et aux livres (livres de développement personnel pour victimes d'abus sexuels et leur conjoints³⁹) que son mari a lus, Hermine s'est sentie de plus en plus soutenue et entendue. Elle parle aujourd'hui de sa famille comme ayant été une ressource essentielle pour elle pendant cette période éprouvante.

J'ai beaucoup de chance d'avoir, justement, cette grande famille... d'avoir un mari adorable qui est resté près de moi quand il aurait pu fiche le camp 150'000 fois. Il aurait eu raison d'ailleurs. Et pis les enfants. Je crois que si j'avais pas été entourée comme ça, j'aurais jamais pu supporter la douleur, parce que la douleur, elle est trop forte. (H1, 4, 18)

Hermine ne parle pas de sa vie sexuelle actuelle mais elle dit '*bien vivre son couple*' (H1, 8, 34).

³⁹ Hermine ne cite pas d'ouvrage précis. A titre indicatif, un des ouvrages les plus connus en Amérique de Nord est *The Courage to Heal*, d'Ellen Bass et Laura Davis Bass, publié pour la première fois en 1988.

Elle semble ainsi avoir réussi à sortir du schéma relationnel dans lequel elle se trouvait systématiquement en tant que jeune adulte. Ayant fait la connaissance de son mari avant de retrouver ses souvenirs, ce changement ne peut pas être dû à une prise de conscience du lien entre ses relations et les abus sexuels. Malheureusement, Hermine ne donne pas d'explication à cette évolution.

BARBARA

A l'adolescence, Barbara a commencé à fréquenter l'homme qui allait devenir son mari. Elle n'a jamais eu d'autre amoureux. Elle pense aujourd'hui qu'elle l'a épousé par conformisme plutôt que par amour. Ce fut peut-être également pour elle une manière de s'assurer qu'elle était à l'abri de son agresseur.

Peu de temps après s'être mariée, les relations sexuelles sont devenues plus difficiles pour aboutir à un rapport où elle a totalement perdu contact avec la réalité, la plongeant dans un flashback terrifiant. Les abus sexuels qu'elle avait subis ont alors petit à petit refait surface. Barbara ne s'est pas sentie soutenue par son mari pendant cette période difficile et ils ont fini par se séparer. Au delà de la réaction de son conjoint, elle pense aujourd'hui qu'elle était probablement assez ambiguë dans son désir de partager avec lui ce qu'elle vivait dans ces moments. Ceci relève peut-être une difficulté relationnelle antérieure au retour des souvenirs.

Pis en fait, d'un côté je voulais mais je suis pas convaincue que je voulais vraiment qu'il soit mêlé à ça – enfin, qu'il partage ça avec moi. J'avais pas envie de partager ça avec lui, quoi. (B1, 3, 24)

A l'époque des entretiens, Barbara vivait en couple avec une femme. Elle se sentait en sécurité dans cette relation et son passé n'interférait plus de manière aussi violente dans sa vie sexuelle. En revanche, elle a dû faire tout un travail sur elle-même pour accepter son homosexualité et ne pas la lier aux abus sexuels.

J'ai dû faire un travail pour pas me dire, « Mais tu reproduis quelque chose. C'est parce que ta mère est là » oui. Enfin, ce genre – ce genre de chose. J'entends, déjà avec l'inné et l'acquis c'est pas simple [rires], l'homosexualité c'est pas simple et pis en plus là, ben c'est vrai que pendant un moment je me suis posée des questions. (B1, 14, 31)

Par ses propos, Barbara montre qu'elle a conscience que le fait d'assumer son homosexualité est souvent difficile en soi. Néanmoins, il lui semble que cette difficulté a été

exacerbée par son passé de victime. Il est intéressant de constater que, bien qu'elle ait été abusée sexuellement tant par une femme que par un homme, elle n'évoque ici que sa mère, ses relations actuelles la renvoyant aux épisodes abusifs homosexuels qu'elle a subis.

LOREDANE

Lorédane s'est mariée très jeune afin de fuir son agresseur. Elle s'est ainsi retrouvée dans une relation avec un homme qui était lui même devenu maltraitant. Les rapports sexuels, heureusement peu fréquents, se faisaient sous la contrainte et dans un esprit d'obéissance et de soumission.

Lorédane a eu deux enfants. Elle se souvient de l'accouchement avec des émotions partagées entre la joie de voir naître ses bébés et les émotions négatives que suscitent la douleur et la focalisation sur ses parties intimes.

J'entends, c'est trop dur, c'est trop pénible, ça fait trop mal. Je trouve que c'est de la folie de devoir accoucher comme ça ! On pourrait pas accoucher autrement ? Dans une fleur ou dans un chou, c'est beaucoup mieux ! [rires] Alors accoucher comme ça, je trouve que c'est trop...non. [...] Mais je crois, avec tous ces abus, je m'excuse du terme mais je trouve dégueulasse qu'un enfant naisse par là. Peut-être bien par rapport à tous ces abus, quoi. Oui... oui... je trouve malheureux, je trouve désastreux qu'un enfant doive sortir de là. (L1, 42, 5)

Chaque fois que Lorédane essayait de parler de son vécu de victime avec son mari, celui-ci lui coupait la parole, lui laissant entendre qu'il ne voulait pas savoir. Finalement, deux ans avant l'étude, elle le confronta et lui parla des abus sexuels. Il eut une réaction de dégoût et de rejet, qui aboutira au bout de quelques mois à une séparation.

Ça fait exactement sept mois que mon mari m'a quittée. Et ça fait deux ans qu'il a appris vraiment ce qui s'était passé parce qu'il n'a jamais voulu savoir avant. Et depuis deux ans en fait, il s'est éloigné de moi, enfin, je le dégoûte, il me supporte plus et ça a abouti à un divorce. (L1, 1, 9)

Aujourd'hui, Lorédane vit seule et semble extrêmement heureuse de sa situation. Elle se sent enfin maîtresse de son sort et libre de prendre les décisions qui lui conviennent le mieux. Elle ne regrette absolument pas sa vie de célibataire, même si cette nouvelle indépendance lui fait peur, et se sent tout à fait à l'aise sans rapports sexuels.

MATHIEU

Pendant son adolescence, Mathieu a fréquenté une fille pendant deux ans. Leur relation était plutôt atypique puisque sa partenaire sortait parfois avec d'autres garçons, sans que cela ne provoque de jalousie chez Mathieu. Le seul rapport sexuel avec pénétration dont Mathieu se souvient ne leur avait pas apporté beaucoup de plaisir et ils préféraient largement la masturbation mutuelle. Ces activités sexuelles étaient très fréquentes.

On avait des relations sexuelles plusieurs fois par jour. Mais, c'était de la masturbation compulsive. [...] Elle était très sympa et pis on a eu de l'amitié l'un pour l'autre et on n'a jamais parlé de ce qui nous était arrivé. Parce que je sais toujours pas si elle, il lui est arrivé quelque chose mais c'était tellement compulsif que je... (M1, 5, 6)

Mathieu se décrit comme ayant eu 'pas mal de blocages' (M1, 5, 29) avec les femmes. Jeune adulte, il fréquente une femme qu'il a connue dans le cadre de son travail. Lors de leur premier rapport sexuel, les deux partenaires se trouvent confrontés à leurs propres souvenirs d'abus qui refont surface.

Lors de notre première relation sexuelle, on a été tous les deux bloqués. Et puis là, ben, elle a fondu en larmes dans mes bras et puis elle m'a raconté ce qui lui était arrivé dans un camping à l'âge de 7 ans avec un vieux monsieur, puis ben moi, ma commode s'est ouverte. (M1, 7, 14)

Aujourd'hui, cet homme est marié et père de deux enfants. Il a choisi de parler de son passé dès le début de sa relation avec la femme qui allait devenir son épouse, afin de l'avertir des difficultés qu'ils pourraient rencontrer. Les souvenirs d'abus sexuels influencent encore sa vie sexuelle, mais de manière moins prononcée et moins négative qu'auparavant. Parler de sexualité avec sa femme est ainsi devenu une priorité pour Mathieu, qui souligne l'égalité des partenaires adultes afin de se différencier de l'agresseur.

Par exemple si, après les préliminaires, si je veux la pénétrer, je lui demande toujours. 'Je peux y aller ? T'es d'accord ?' Pis c'est tout, c'est devenu un jeu, presque. Mais je veux pas la – pour moi si je devais lui faire l'amour sans rien lui demander, ça serait pas – enfin. Ça serait bizarre. (M1, 16, 35)

Bien que fréquemment par le passé, il lui arrive désormais rarement d'avoir des flashbacks pendant un rapport. Mathieu a l'impression qu'il a besoin de plus de temps que

d'autres hommes pour initier une relation sexuelle. Il lie expressément ce besoin de préliminaires à son passé.

Synthèse

Ces quatre derniers témoignages montrent une évolution assez lente et souvent chaotique de la sexualité et de la vie intime de ces personnes. Bien que toutes ne soient pas entièrement satisfaites de cette partie de leur vie au moment où se déroulent les entretiens, leurs récits reflètent une influence de leur passé sur leur sexualité beaucoup moins dévastatrice qu'auparavant.

Trois participants sont engagés dans des couples stables, dont deux mariés avec des enfants et une homosexuelle. Leur relation a résisté aux secousses du passé et est décrite comme d'autant plus forte. Deux participants ont retrouvé leurs souvenirs d'abus sexuels avant de rencontrer leur futur conjoint et avaient donc déjà fait un important travail thérapeutique. Ils avaient, en revanche, encore de nombreuses difficultés avec la sexualité qu'ils ont dû affronter avec leur partenaire. La troisième personne était déjà mariée lorsqu'elle a été envahie par ses souvenirs d'abus sexuels. Cette période a été extrêmement éprouvante pour les deux partenaires. Le conjoint ne pouvait initialement pas comprendre ce qui arrivait à son épouse. Les lectures spécialisées à l'attention des partenaires de victimes d'abus sexuels l'ont particulièrement aidé et lui ont permis de devenir soutenant. Dans ces trois couples soudés, la résolution de ces problèmes s'est faite avec la participation active du conjoint, qui, à travers ses capacités d'écoute, d'ouverture d'esprit et d'empathie a su gagner la confiance de la personne victime d'abus et devenir une ressource pour elle.

Réagir adéquatement au récit d'un tel passé et aux comportements qu'il provoque chez la victime devenue adulte ne va pas de soi. Or, comme le disent Maltz et Holman (1987), *'Lorsqu'un survivant a un conjoint, ce conjoint devient aussi une victime d'inceste'*⁴⁰ ou plus largement, d'abus sexuel. Il est impératif pour le couple d'apprendre à dialoguer autour de cette problématique, puisque les abus sexuels touchent le fondement même de la relation : la confiance. Pour que la personne victime d'abus puisse continuer à avoir confiance en son partenaire, elle doit se sentir soutenue et comprise. Les deux participantes qui ont divorcé disent que leur séparation est due, au moins en partie, au manque de compréhension de leur ex-conjoint. Ce manque de compréhension arrive à un moment où la personne est replongée

⁴⁰ *When a survivor has a partner, that partner becomes a victim of incest, too* (p. 90). Traduit de l'anglais par TC.

dans l'horreur de son passé, dans lequel l'Autre est dangereux, néfaste. Si le couple n'arrive pas à maintenir une unité face à ce passé, le conjoint risque d'être aliéné par sa partenaire victime. La confiance, base de la relation, est ébranlée et peut être remplacée par la méfiance, voire la peur.

Une personne est célibataire au moment des entretiens. Divorcée, elle semble très satisfaite de cet état et ne manifeste pas d'intérêt à avoir un nouveau partenaire. Elle s'entoure de ses enfants et petits-enfants et savoure cette indépendance si longtemps rêvée.

Les personnes décrivant une relation de couple soudée rapportent une nette diminution des difficultés liées aux rapports sexuels. Les flashbacks et les douleurs ont pratiquement disparus. Ces moments d'intimité, souvent effrayants et angoissants pour ces personnes dans leur passé, sont devenus des moments de partage et d'union. Le dialogue y a pris une place importante.

Une personne a mis fin aux abus sexuels en se mariant très jeune. Malheureusement, elle n'a pas eu le temps de se reconstruire avant d'entamer cette relation et s'est ainsi retrouvée avec un partenaire abusif. Sous l'emprise de son mari, elle n'a jamais osé le quitter mais elle a néanmoins su aller demander de l'aide à propos des conséquences des abus qu'elle avait subis lors de son enfance. A travers les thérapies qu'elle a suivies en cachette, elle a pu peu à peu prendre conscience de l'influence de ce passé dans sa vie d'adulte. Elle a pris de l'assurance tout doucement et a pu commencer à s'affirmer pour assurer sa sécurité. Au moment de cette recherche, elle se retrouvait enfin seule et découvrait avec une joie mêlée d'une certaine appréhension la liberté, l'indépendance et les responsabilités qui vont de pair. Deux éléments sont à retenir de ce témoignage : d'une part, même lorsque la victime se trouve prise dans le cycle de répétitions des situations abusives, elle peut s'en sortir ; d'autre part, la force de vie et d'espoir peut survivre malgré des abus répétés, s'étalant sur des décennies.

Enfin, le dernier témoignage présenté ici est celui d'un homme. Son récit donne un aperçu de cette problématique à partir de la perspective masculine. Il rapporte, tout comme les femmes, des difficultés lors des relations sexuelles. Un élément qui semble spécifique à la victime masculine apparaît dans son discours : sa peur de devenir lui-même agresseur envers sa femme. Certains témoignages féminins évoquent en effet leurs craintes de répéter les abus sur leurs enfants mais aucune ne parle de son conjoint comme victime potentielle. Le prototype de l'agresseur sexuel masculin pourrait peut-être expliquer cette différence. En

effet, bien qu'il existe une certaine conscience publique des femmes abuseurs d'enfants, la notion qu'une femme pourrait violer un homme adulte est bien moins présente. L'idée qu'il est devenu '*très féminin*' (M1, 16, 31) au niveau de sa sexualité suite aux abus évoque une autre problématique décrite comme spécifiquement masculine par Maltz et Holman (1987). Ces auteurs expliquent que les hommes rapportent fréquemment des questionnements autour de leur identité et orientation sexuelles. La passivité, la soumission et la réceptivité propres aux victimes s'accordent bien avec les traits couramment considérés comme féminins. En revanche, ces caractéristiques mettent à mal la masculinité de l'homme victime. Celui-ci aurait deux réponses type : le rejet de la masculinité ou son exagération, à travers le machisme. Le témoignage recueilli ici semble évoquer cette première option dans la mesure où il s'efforce de s'écarter de tous les comportements et caractéristiques qu'il attribue à l'abuseur sexuel masculin.

Conclusion

L'ensemble de ces témoignages souligne l'énorme impact qu'ont les abus sexuels dans l'enfance sur la vie sexuelle et intime des victimes devenues adultes. Tous les participants ont établi des liens entre leur passé et leurs relations intimes actuelles. Les difficultés qu'ils rencontrent provoquent beaucoup de souffrance, de frustration et de moments de découragement. L'évolution est lente et n'est de loin pas linéaire. La prise de conscience par ces participants des mécanismes qui les empêchent d'avoir une vie intime épanouie précède largement leur capacité à agir ou à être autrement et donne parfois l'impression qu'ils sont victimes de leur corps et de leurs souvenirs. Pourtant, la comparaison des deux groupes de personnes, l'un encore en plein travail thérapeutique et l'autre, qui l'a terminé depuis plusieurs années, montre un développement positif net, malgré les difficultés persistantes. Les témoins de « l'après-thérapie » qui sont en couple décrivent des relations fortes qui les soutiennent et leur offrent un espace de sécurité et d'échange mutuels précieux. Leur sexualité est devenue moins compliquée et plus sereine et n'est plus envahie ou dictée par leur passé. La femme célibataire est heureuse de pouvoir finalement faire l'expérience d'une vie sans partenaire abusif et ne ressent pas le besoin d'avoir un conjoint pour l'instant.

Dans l'immense quantité de publications sur les abus sexuels, la part concernant la nature et la qualité des relations sexuelles et amoureuses est étonnamment petite. Parmi ces recherches, aucune ne semble avoir tenté de mettre en lumière l'évolution de cette problématique au fil d'une vie. A travers les témoignages recueillis ici, l'aspect dynamique et

changeant des schémas relationnels et les difficultés qui y sont associées a été souligné. Des recherches longitudinales ciblées sur les rapports qu'entretiennent les personnes abusées avec leurs partenaires sexuels permettraient de mieux comprendre cette évolution et mettraient en lumière les mécanismes en jeu. Déterminer les facteurs qui permettent à ces personnes de finalement s'investir dans une relation intime apportant bien-être et satisfaction pourrait également orienter les thérapeutes dans leur travail auprès des personnes victimes d'abus dans leur enfance.

CHAPITRE 6 : DU SECRET A LA RECONNAISSANCE

Aucune personne témoignant pour cette recherche ne se souvient avoir parlé des abus qu'elle subissait au moment des faits. Toutes ont gardé le secret qui leur était imposé par leur abuseur, en s'efforçant de donner l'impression que tout allait bien. Certaines se sont toujours souvenues des abus, tandis que pour d'autres, les souvenirs sont restés inaccessibles pendant des années, pour soudainement ressurgir à un moment clé de leur vie. Dans les deux cas, la souffrance se traduisait par divers comportements ou attitudes, qu'elles interprètent aujourd'hui comme autant de signaux d'alerte qu'elles lançaient à leur entourage.⁴¹

Sortir de ce silence, oser en parler et dire à haute voix qu'elles ont été victimes d'abus sexuels dans leur enfance a été un pas difficile pour ces personnes pour qui les menaces de l'abuseur résonnent encore. Les extraits présentés au chapitre 4 ont montré à quel point les participants se sont sentis ou se sentent encore à part et différents des gens qu'ils côtoient. Cette distance qu'ils perçoivent entre « les autres » et eux-mêmes leur fait se sentir très seuls.

Le chapitre précédant a mis en lumière la manière dont cette impression d'isolement se retrouve dans les couples ainsi que les stratégies qu'ils développent pour tenter de combler cette brèche. Plusieurs personnes évoquent ainsi la difficulté à savoir à quel moment de la relation elles doivent parler à leur compagnon de leur passé et de son influence sur leur vie actuelle. Certaines passent par une phase où elles ressentent le besoin de le dire le plus rapidement possible. Elles reviennent parfois par la suite sur cette décision, en partant du principe que ce n'est pas une information déterminante de leur caractère ou de celles qu'elles sont aujourd'hui. Elles décident alors de se laisser la liberté de choisir quand et si le dire à leur conjoint.

Le présent chapitre va étudier de plus près la question de la communication au sujet des abus sexuels de la part d'adultes victimes dans leur enfance. Les témoignages présentés ci-dessous permettront de mieux comprendre les enjeux du dévoilement à leurs parents, à leur famille plus élargie ou encore à leur conjoint. Pour certains, briser le secret, c'est aussi

⁴¹ Voir chapitre 3, À la recherche de la normalité.

affronter la personne qui leur a fait du mal et la confronter par la parole. Les participants à cette recherche parlent de leur envie ou non de faire une telle démarche et, pour ceux qui l'ont faite, de leurs expériences et conclusions. Se permettre de parler, c'est aussi oser dénoncer les actes. Certains participants ont ainsi choisi d'entamer des procédures judiciaires. Les extraits de ces témoignages illustreront le parcours du combattant de ces personnes pour vaincre le silence et parvenir à sortir de la solitude.

Participant en thérapie

EMILIE

Lors de notre première rencontre, Emilie explique que *'le secret n'a pas été cassé'* avec ses parents mais qu'elle entend le faire prochainement (E1, 1, 27). En revanche, elle s'est confiée à sa sœur quelques mois auparavant. Cette discussion lui a permis d'apprendre que leur mère avait également été abusée sexuellement lorsqu'elle était enfant.

Comment ça se fait que ma mère – enfin, sans savoir où elle était dans la maison quand ça s'est passé, mais... ? Enfin, je me posais plusieurs questions et pis j'ai eu une intuition et ma sœur, en fait, c'est quelque chose qu'elle savait et comme on n'a jamais été proches, ben voilà, on s'est jamais dit ça. Donc j'ai découvert que ma mère a été abusée. (E1, 2, 47)

Emilie a aussi appris que sa sœur a également l'impression d'avoir été victime d'abus sans en avoir de souvenirs précis. Ce premier dévoilement et les échanges qui ont suivi ont ainsi permis à Emilie d'obtenir des éléments d'explication par rapport à l'absence de réaction de sa mère. Elle a également pu trouver une forme de validation de ses propres impressions⁴² à travers la réaction de sa sœur.

Emilie a pris la décision de parler à sa mère dans les jours qui suivaient. La perspective de cette discussion lui a provoqué des angoisses importantes.

Depuis lundi j'ai été malade – bon, moi je vomis beaucoup. Donc, j'ai passé ma nuit aux toilettes, et j'ai remarqué que, finalement ça m'allait pas. Je vais partir en vacances, là, [...] et pis je me disais que... je sais pas si j'ai envie encore de garder ça avec moi, quoi. Parce que c'est vrai que l'année passée quand j'ai commencé le CTAS, je pensais pas du tout en parler à ma famille. J'étais dans un truc où je voulais même pas du tout que

⁴² Emilie n'ayant que très peu de souvenirs à proprement parler, je choisis d'utiliser le mot « impressions » pour décrire sa certitude d'avoir été abusée par une personne proche de ses parents, sans pour autant avoir accès à des images ou à un récit des événements.

personne sache. Finalement j'ai fait du chemin aussi à découvrir que, si j'avais envie d'avancer en fait, et pis me sentir plus libre, ben il fallait bien que... enfin, j'avais envie... voilà, j'avais envie de casser ça, quoi. Et, donc, mardi... enfin, j'ai préparé déjà les phrases que je vais dire. Je prépare aussi comment me protéger selon les réactions qu'elle peut avoir, mais... bon après, je... voilà. Après, il y a plein de questions, en fait. J'ai plein de questionnements. [...] J'appréhende mais en même temps je me dis, 'C'est un chemin de plus pour que je sache quelque chose.' (E1, 3, 14)

Ce long extrait souligne à quel point cette étape est difficile pour Emilie. En commençant sa thérapie, elle était totalement hermétique à l'idée de parler de son passé à sa famille. Une année plus tard, elle est convaincue que cela lui serait bénéfique. En effet, garder le secret lui devient insupportable, à tel point que lorsqu'elle décide de retarder la discussion, son corps réagit violemment, comme s'il lui intimait d'expulser ce passé qu'elle retient à l'intérieur d'elle-même. Mais la perspective d'en parler est également terrifiante. Emilie met donc une énergie considérable à préparer son dévoilement, choisissant à l'avance les mots qu'elle va utiliser et imaginant les éventuelles réactions négatives de la part de sa mère afin de s'en protéger. Ainsi, elle oscille entre des moments où parler lui paraît impossible et d'autres où cela lui semble impératif.

Cette démarche a deux objectifs. D'une part, le partage de son passé devrait lui permettre de se sentir plus 'authentique' et d'avoir 'un rapport plus franc' (E1, 3, 24).

Je joue un jeu quand même. Je joue le rôle qu'on m'a donnée finalement depuis que je suis petite, que je suis plus d'accord de jouer. (E1, 4, 1)

D'autre part, la discussion avec ses parents, qui étaient dans l'appartement au moment des faits, pourrait lui apporter d'autres éléments d'explication lui permettant de mieux comprendre ce qui s'est passé et éventuellement de valider une partie de ses souvenirs.

Je pense que [ma mère] peut pas ouvrir les yeux parce qu'elle a pas ouvert les yeux sur son histoire. Ça l'excuse pas [...] mais ça explique, oui. J'essaie en tout cas, moi, de me mettre des explications [...]. Donc c'est vrai que maintenant, peut-être que je suis un peu moins en colère [contre elle]. (E1, 17, 28)

Si Emilie était encore récemment toujours ambivalente à l'idée de parler à ses parents, elle semble être déjà depuis un certain temps, très au clair par rapport à ce qu'elle entend dire de son passé à ses petits amis :

Je lui ai tout de suite dit qu'est-ce qui s'était passé, enfin voilà. Moi j'avais décidé de ne plus être avec quelqu'un [sans lui dire]. Si j'étais avec quelqu'un c'était pour lui parler et pis voilà. (E1, 8, 14)

L'abus dont elle a été victime a donc une importance telle à ses yeux que de ne pas en parler rapidement serait construire une fausse image d'elle-même. Voulant établir une relation où la confiance et le dialogue sont des acquis, elle se doit d'être transparente dès le départ.

Six mois plus tard, Emilie a parlé à sa mère. Les résultats de la discussion paraissent presque décevants au regard de l'énergie qu'elle a dû y investir auparavant.

C'était difficile mais on a pu bien parler mais depuis il y a pas vraiment eu de... je dirais de suite. [...] On est revenues dessus une fois mais très vaguement. En plus, très maladroitement, à des moments pas très... enfin, pour moi qui étaient pas du tout adéquats pour parler en fait. [...] Et puis, ça a pas changé énormément – enfin, ça a changé un peu certaines choses mais pas beaucoup dans ma relation que je pouvais avoir avec ma mère, dans le sens que mon père il est toujours pas au courant en fait. (E2, 1, 8)

Emilie ne semble pas avoir totalement pu atteindre ses objectifs à travers cette discussion. Elle ne relève pas d'informations nouvelles qu'elle aurait découvert grâce à cet entretien et le fait que son père ne soit toujours pas au courant permet au secret de continuer à vivre. Par ailleurs, Emilie relève l'apparition d'une autre difficulté : si c'est elle qui a décidé du moment, du lieu et des conditions exactes de sa première discussion à ce sujet avec sa mère, elle n'a plus ce contrôle désormais. Sa mère peut choisir d'aborder cette problématique quand elle le veut et à des moments où Emilie ne se sent pas prête à ce partage.

Malgré ces déceptions, Emilie relève quelques points positifs dans sa démarche. Lorsque son père n'est pas présent, elle se sent plus 'authentique vis-à-vis' de sa mère (E2, 5, 24). Plus inattendu, Emilie constate qu'elle a beaucoup moins de doutes par rapport à ses souvenirs depuis qu'elle a osé parler à sa mère.

Enfin, j'ai l'impression qu[e les doutes] ont arrêté, enfin pas arrêté, mais qu'ils ont diminué de bloquer des démarches que je peux faire depuis mon commencement au CTAS, je crois. Je pense que ça a vraiment été le

déclie. Y'a quelque chose qui fait que j'étais dans une démarche où je reconnaissais que j'avais été abusée, donc que finalement, tous les gros doutes que je pouvais avoir avant, c'est comme s'ils étaient un peu effacés.
(E2, 10, 43)

Cet extrait souligne un bénéfice auquel Emilie n'avait pas pensé en dévoilant les abus subis à sa famille. Oser parler de tels souvenirs aux personnes qui étaient présentes mais qui n'ont pas pu ou pas su protéger l'enfant, c'est également une manière de demander réparation pour le silence d'antan. La réaction de l'entourage lors du dévoilement sera donc extrêmement importante pour la personne qui a été victime, car à travers leurs paroles et leurs comportements, elle va chercher à comprendre s'ils étaient au courant et n'ont rien voulu faire ou s'ils l'ignoraient et par conséquent n'ont rien pu faire. Mais pour pouvoir trouver une réponse à ses questions, Emilie doit tout d'abord aller à l'encontre de ce que ce silence lui a appris : qu'il ne s'était rien passé, qu'elle devait faire comme si de rien n'était. Parler, c'est braver cette loi. Partager sa souffrance, c'est lui donner une consistance, lui donner une réalité à l'extérieur d'elle-même. En parlant de l'indicible, elle fait taire les voix qui essaient de la convaincre qu'il ne s'est jamais rien passé.

Six mois plus tard, le père d'Emilie a été mis au courant de ce passé qui pèse si lourd dans sa vie. Elle souligne à quel point il est important pour elle que ses deux parents lui aient '*fait confiance*' (E3, 2, 40), qu'ils l'aient crue et n'aient pas remis en doute ses souvenirs, même si '*il y a plein de trucs qu'ils ne comprennent pas*' (E3, 2, 43). Cette réaction de la part de ses parents lui redonne confiance en elle-même et en ses souvenirs si peu précis.

Le besoin de reconnaissance demeure très fort pour Emilie qui souligne pourtant à quel point il lui est difficile d'obtenir cette légitimation. Elle aimerait pouvoir partager ses succès et ses difficultés au niveau de son travail de reconstruction mais ce n'est pas le genre de discussion qu'elle peut avoir avec tout le monde.

J'ai extrêmement changé, il y a plein de trucs hyper positifs pour moi, mais en même temps c'est des choses que je pourrais pas dire, on va dire, à la plupart des gens. Alors, c'est vrai que c'est un peu... J'ai l'impression que si j'ai pas un truc, on va dire, un peu plus concret ou matériel à dire, ben – c'est ce qui se passe un peu maintenant, parce que j'ai pas vraiment trente-six mille choses à dire de génial de ce qui se passe pour moi, au niveau matériel ou concret – ben, je le vis mal. [...] J'ai l'impression que tout le travail que je fais finalement, ben il sera jamais

vraiment reconnu par les gens, parce qu'en fait, ils n'en savent rien. (E3, 18, 23)

Ce besoin de reconnaissance de la souffrance qu'ont provoqué les abus, des conséquences qu'ils ont encore dans sa vie et de toute l'énergie qu'elle a mis et qu'elle continue à investir afin de se libérer de leur emprise est pour elle extrêmement important. En ne parlant pas de cette partie centrale de sa vie, Emilie donne une image incomplète d'elle-même, à travers de laquelle tout l'effort, le temps et l'énergie qu'elle met en œuvre pour se reconstruire n'sont pas valorisés.

Au quatrième entretien, Emilie revient sur ses dévoilements et sur l'effet qu'ils produisent dans ses relations avec sa famille. Elle relève un certain malaise, le sujet restant très difficile à aborder avec ses parents. Son père n'en a d'ailleurs jamais discuté directement avec elle. En revanche, elle sait '*qu'il a coupé les ponts*' avec son ami qui était l'abuseur et pour elle, '*c'est ça qui est important*' (E4, 7, 14). A travers cet acte, elle voit qu'il la croit vraiment.

Emilie partage également le sentiment que ses parents la voient autrement depuis qu'ils ont eu connaissance de ce qu'elle a traversé :

C'est un peu difficile à décrire parce qu'il faudrait que j'aie leur retour pour savoir si c'est vraiment comme ça qu'ils me voient mais, j'ai l'impression qu'ils me voient quand même d'un autre regard. [...] Peut-être se dire, 'ben tiens, elle a traversé tout ça quoi.' Et pis plus de se dire, 'Chapeau' ou quelque chose comme ça. En tout cas par rapport à mon père, je pense qu'il y a pas mal de ça quoi. (E4, 8, 22)

Une partie de ce besoin de reconnaissance semble donc avoir pu être comblé par sa démarche et ce particulièrement en ce qui concerne son père. Emilie évoque plusieurs bribes de discussion qu'elle a eues avec sa mère mais en soulignant toujours la limite de compréhension et de partage qu'elle ressent vis-à-vis d'elle. Ainsi, bien que cette dernière ne remette absolument pas en question ses souvenirs, Emilie a l'impression qu'elle cherche à minimiser la gravité des événements.

Ma mère a besoin, je pense pour sa... je sais pas si c'est pour sa sécurité, comme pour se rassurer quoi, de se dire que, moi, c'est moins grave [que ce qui arrive à d'autres], ce que j'ai vécu. C'est grave, mais, ça va. Enfin, c'est comme ça que je l'entends quoi. Du coup, c'est pas toujours très agréable de l'entendre non plus quoi. (E4, 8, 36)

Ce passage illustre à quel point la confrontation aux réactions de défense de son interlocuteur peut être difficile à gérer pour la personne qui fait une démarche aussi éprouvante et importante pour elle. Paradoxalement, c'est par son père, avec qui elle n'a jamais directement parlé des abus mais qui, par ses actes, lui a montré à quel point il l'a cru, qu'elle se sent la plus reconnue. Au-delà des réactions diverses, qui ne pourront peut-être jamais être à la hauteur, c'est le fait d'être crue par ses parents qui ressort comme étant le plus important pour Emilie.

Ça m'enlève un énorme poids. Le poids que je pouvais porter en me disant, 'Est-ce qu'ils vont me croire ? Est-ce qu'ils vont pas me croire ? Qu'est-ce qui va se dire par rapport à ça ?' Ça c'est clair que je crois que c'est quelque chose [...] qui est enlevé... (E4, 8, 36)

Au terme de cet entretien, Emilie constate que son besoin de reconnaissance semble avoir diminué en intensité, bien qu'il n'ait pas complètement disparu.

Je pense que j'aurai toujours envie d'une reconnaissance mais j'ai l'impression qu'elle est moins présente quand même. Ça veut dire que... que je peux faire avec. Enfin, je peux faire sans plutôt. [...] C'est assez difficile parce que je pense que c'est assez en lien avec comment je vis, quoi. [...] Quand je suis fatiguée, je suis assez souvent sensible donc c'est clair que là, il y a des moments, j'aurais vraiment envie qu'on me reconnaisse même tous les malheurs du monde quoi. [rires] Mais en même temps je sens que ben [...], c'est peut-être un peu bizarre de dire mais, je pense que j'aurais pas été la même si j'avais pas vécu ça. Je ne serais pas comme je suis maintenant. Avec tout ce que j'ai pu apprendre aussi finalement, de moi. Donc... oui, c'est un peu partagé quoi. Mais disons que dans la vie de tous les jours, je pense quand maintenant j'en ressens beaucoup moins le besoin. (E4, 16, 21)

Ces dernières phrases montrent un changement de perspective qui semble être en train de s'opérer et dans lequel Emilie ressent moins la nécessité que sa douleur et sa souffrance soient reconnues en tant que telles. En lieu et place émerge la possibilité de rendre honneur à la personne qu'elle est devenue au travers d'une expérience aussi dévastatrice. Cette nouvelle forme de reconnaissance est beaucoup plus intime et semble moins dépendre du regard des autres. Il s'agit d'une appréciation qu'elle seule peut faire de son parcours interne personnel et des changements qu'elle perçoit en elle-même.

Lors de notre dernière rencontre, la reconnaissance continue à être un thème important dans le discours d'Emilie. Ayant lu la retranscription du premier entretien, elle fait le bilan de l'évolution de ce besoin au cours de deux années précédentes et arrive à des conclusions mitigées.

TC : Est-ce que ça tu as l'impression d'avoir eu cette reconnaissance ?

E : Non. Enfin si par rapport – enfin, je dis non mais je pense que ma famille, oui, ils m'ont reconnue. C'est difficile à dire parce qu'en fait, ils m'ont reconnue en tant que victime – non, pardon – je dirais en tant qu'ancienne victime. Victime quand j'étais enfant. C'est sûr que je le suis plus maintenant, mais... c'est drôle parce que, j'ai pas le sentiment d'être reconnue totalement par rapport à ça, en fait. Parce qu'après cette discussion [...] on n'en a jamais reparlé. [...] Et j'ai l'impression que c'est comme si moi, j'amène pas quelque chose, qu'on ait une réunion ou un moment où on peut parler aussi de ça, et pis parler peut-être aussi, ben de moi, par rapport à ma souffrance ou même par rapport à ma famille, qu'est-ce que ça peut faire, ils en parleront pas. Donc du coup, je pense en fait que ces temps, c'est plutôt une... je sais pas si le mot il est trop fort mais une amertume comme ça. Un côté où... ben... ouais... ils me reconnaissent une certaine partie mais il faut pas aller trop loin, j'ai l'impression. (E5, 5, 1)

Dans le début de cet extrait, Emilie bute sur le mot victime et finit par faire la distinction entre la victime qu'elle était enfant et ce qu'elle est maintenant, qu'elle ne nomme pas. Ses parents n'ayant pas remis en doute son récit, elle se sent reconnue en tant qu'enfant victime. En revanche, elle constate, particulièrement dans le discours de sa mère, qu'il lui est très difficile de transmettre et de faire comprendre à quel point des événements aussi anciens peuvent encore la faire souffrir et avoir un impact sur sa vie d'adulte. C'est dans ce dernier aspect qu'elle ne se sent pas reconnue. Emilie cherchait certainement, entre autres, un certain soutien de la part de ses parents suite à son dévoilement. Deux ans plus tard, elle constate qu'il est toujours relativement faible.

Cette difficulté se retrouve également dans sa relation de couple. Ici aussi, Emilie se sent crue par son partenaire et son passé est ainsi reconnu. En revanche, lorsqu'elle essaye de partager avec lui ses peurs actuelles, elle se heurte à son incompréhension. Un de leurs échanges s'est focalisé sur son angoisse de croiser son agresseur dans la rue.

Mais je pense que je serais plutôt un peu tétanisée en fait. Je sais qu'on en a parlé dernièrement avec mon copain et que lui, il comprenait pas pourquoi j'étais pas en colère, pourquoi j'avais pas envie de lui casser la gueule. Pis je trouvais que ça reflétait assez finalement des fois son incompréhension qu'il pouvait avoir vis-à-vis de mes souffrances parce que si j'avais autant envie de lui casser la gueule, c'est peut-être que je ne vivrais pas les choses comme je les vis maintenant quoi. [...] Donc, oui, il a de la peine à comprendre que je puisse être tétanisée. (E5, 13, 16)

Ce genre de discussion est certainement d'autant plus difficile qu'il souligne, aux yeux d'Emilie, à quel point ses réactions sont particulières, 'anormales'. L'emprise de l'agresseur, qui peut perdurer pendant des décennies dans la tête de la victime, est une notion bien complexe qu'Emilie ne saisit peut-être elle-même pas totalement et qui est certainement difficile à expliquer. Ainsi son comportement actuel, que l'on peut comprendre en tant que conséquence des abus qu'elle a subis, devient illogique, irrationnel et fou si on le prive de cette explication. Plutôt que de pouvoir bénéficier du partage de ses sentiments avec une personne proche et peut-être même de se sentir rassurée, elle en ressort en se sentant encore plus seule et éloignée de son interlocuteur.

Une exception notable et inattendue à cette déception est la reconnaissance qu'elle a reçue de la part de son père. La description de son attitude lors de leur discussion, qui a eu lieu peu avant notre dernière rencontre, donne quelques indications quant à la réaction qu'Emilie attend de la part des autres.

Dans cette réunion-là, ça a été celui je trouve qui a été le plus adéquat, mais en fait qui... presque le plus sensible en fait dans ses questions qu'il posait. Et presque le plus pertinent. Parce qu'il m'a posé des questions par exemple si quand j'étais partie [à l'étranger], si c'était pour fuir quelque chose – enfin, il m'a posé des questions que j'étais très étonnée qu'il me pose ces questions-là. Enfin, ça révélait quelque chose de mon père que je ne connaissais pas en fait. (E5, 3, 10)

A travers ses questions, son père montre non seulement qu'il ne doute pas de la véracité de ses propos, mais qu'il est conscient que ce genre d'événements peut avoir un impact à long terme. Par son questionnement respectueux, il cherche à mieux comprendre le vécu de sa fille, démontrant par cela sa capacité d'empathie. Dans l'exemple cité par Emilie, son père revient sur un séjour qu'elle avait entrepris il y a plusieurs années. Il fait preuve d'une intuition certaine en lui demandant si ce voyage était en lien avec son passé douloureux

et ce faisant, il démontre qu'il peut comprendre de quelle façon des événements en apparence aussi distincts peuvent être intimement liés.

ANNE

Hantée par des souvenirs invasifs et des cauchemars répétitifs, Anne a parlé à sa mère à l'âge de quatorze ans des abus qu'elle pensait avoir subis.

J'en ai parlé à ma mère et là c'était assez difficile pour moi puisqu'elle m'a dit qu'elle l'avait vu me toucher quoi. Donc... je suis un peu tombée des nues parce que je croyais vraiment leur apprendre quelque chose. Donc là ça a été vraiment difficile. [...] Je me suis sentie trahie, quoi, par toute ma famille. (A1, 2, 14)

Cette information provoque un choc énorme pour Anne puisqu'elle découvre que plusieurs personnes de sa famille étaient au courant des faits. Ils en avaient discuté entre eux et avaient décidé que le mieux était 'de ne pas remuer le couteau dans la plaie' (A1, 2, 20). De ce fait, Anne n'a pas pu bénéficier de leur soutien au moment où elle en avait tant besoin et elle a 'gardé ça pour' elle pendant des années (A1, 2, 24).

De plus, lorsqu'Anne tente d'expliquer à sa mère que les abus ont abouti à un viol, celle-ci ne semble pas la croire. Cette attitude est confirmée ensuite par le restant de la famille.

Quand je lui ai dit plus que les attouchements, elle m'a pas cru, quoi. [...] Mais dans mon malheur, j'ai eu de la chance que ma mère ait vu quelque chose parce que ça a confirmé mes souvenirs que j'ai eu quoi et par rapport à ma famille, ben, j'ai pu au moins affirmer que c'était vrai. Parce que tout le monde m'a traitée de menteuse, forcément. (E1, 5, 8)

Lorsqu'un dévoilement provoque de telles réactions, cela pose la question de sa valeur thérapeutique dans le processus de guérison. Ne provoquerait-il pas dans cette situation un traumatisme de plus ? Pourtant, Anne souligne que même si ces discussions ont provoqué une souffrance énorme, elle a pu en tirer un bénéfice non négligeable, celui de lui permettre d'écarter ses doutes. Trouvant confirmation pour une partie de ses souvenirs, elle se sent suffisamment sûre d'elle-même pour pouvoir faire confiance au restant malgré le déni de sa famille.

Le fait que les abus soient intrafamiliaux rend le dévoilement particulièrement difficile et explique en partie les réactions très violentes de la famille. A titre d'exemple, Anne cite son

grand-père, à qui elle a écrit une lettre pour expliquer ce qui s'était passé et la souffrance que cela a provoqué en elle qui perdure toujours.

Ça a fini qu'il m'a insultée. Il me parlait plus, quoi. Et il est décédé au mois de janvier. [...] Je pense que [sa mort] est liée parce que ma grand-mère disait, 'Ah mais, vous vous rendez pas compte. Il dort pas la nuit.' Mon père lui a répondu, 'Mais, ma fille, ça fait vingt ans qu'elle ne dort pas la nuit.' Donc, bon ça, ils l'entendent pas forcément. (E1, 5, 41)

Anne lie le décès de son grand-père à son dévoilement et aux violentes interactions qui s'en sont suivies. L'abuseur est également décédé peu de temps après avoir été confronté par un autre de membre de la famille. Bien qu'Anne souligne qu'elle ne se sent pas coupable (E1, 6, 1) de ces décès et montre dans son discours plutôt de la colère envers ces personnes qui ont ainsi pu échapper à la justice et à ses demandes de réparation, le fait qu'elle lie si clairement ces décès à sa révélation laisse entrevoir à quel point cela a dû être difficile pour elle.

Ce dernier extrait souligne par ailleurs le fait qu'elle ait pu recevoir un soutien non négligeable de la part de son père, malgré la présence de nombreuses autres difficultés dans cette relation. A travers sa réplique bien placée, il a pu recadrer le discours de sa propre mère en lui rappelant que la victime principale dans cette affaire était sa fille. Par ces mots, à la fois il reconnaît le statut de victime à Anne et il lui offre son soutien face à l'ire familiale.

Le sentiment de colère face au silence de sa famille alors qu'ils savaient ce qui lui était arrivé, est encore très présent dans le discours d'Anne. Elle se souvient avoir grandi en faisant des efforts pour maintenir l'apparence d'une petite fille heureuse et sans problèmes. Ceci devait être particulièrement le cas pendant les deux années précédant son dévoilement durant lesquels les souvenirs intrusifs devenaient de plus en plus fréquents.

J'ai tout fait pour pas qu'on voie que j'avais des problèmes, parce que... donc j'étais la meilleure à l'école, je faisais tout pour être parfaite, quoi. Donc, ça a marché, hein. Ça a bien, bien marché. Personne n'a jamais rien vu. Personne n'en a jamais parlé. Personne... voilà. Donc...oui, je me sentais assez seule quand même. (A1, 7, 8)

Entretenant cette façade par peur des conséquences si elle parlait, elle découvre qu'elle aurait pu se sentir moins seule, qu'elle aurait pu être entourée et aidée, si son entourage avait seulement abordé le sujet. La colère et la frustration face à tant d'énergie gaspillée et de souffrance inutile sont palpables dans sa voix.

Bien que cela reste difficile pour elle, Anne a pu parler de son passé à plusieurs amis qui lui offrent un feed-back précieux sur l'impression qu'elle leur donne au jour le jour.

Moi je pense que le travail sur moi-même... je le voyais pas forcément moi-même mais tout de suite mes amis, ils me le disent. Mes parents le voient pis des autres personnes, qui m'ont vue mal et qui voient que j'ai avancé quoi. Beaucoup avancé. Donc, au début j'en parlais pas avec les autres. J'avais du mal à en parler donc forcément je gardais toutes mes angoisses, mes peurs pour moi-même. Donc là c'est un peu libérateur de parler, pour moi. C'est vrai. (A1, 14, 34)

A travers le regard des autres, Anne découvre qu'ils voient l'impact de son travail thérapeutique et qu'ils la trouvent mieux. Ce retour positif l'encourage à plus parler avec son entourage et elle peut ainsi découvrir le soulagement que provoque le partage. Anne peut ainsi manifestement trouver une reconnaissance certaine, non seulement pour le fait qu'elle a été victime en tant qu'enfant, mais également pour le parcours personnel qu'elle s'efforce de suivre.

Anne souligne cependant à quel point il lui est encore difficile de s'ouvrir aux autres, car '*ça a toujours été [s]on mot d'ordre de cacher*' (A1, 26, 4). De plus, la réaction des autres n'ayant pas toujours été celle qu'elle aurait souhaitée, partager sa souffrance reste angoissant pour elle.

Lors de notre deuxième entrevue, Anne explique qu'elle a participé à une émission enregistrée pour une grande chaîne. Elle est fière d'avoir pu affronter ses craintes et oser parler de son passé ouvertement. Elle constate qu'il lui est moins difficile de partager sa souffrance avec d'autres personnes même si elle la cache encore en partie.

Pendant le troisième entretien, Anne aborde le sujet de la solitude qu'elle ressent et fait le lien avec celle qu'elle a ressentie enfant.

Je me suis toujours sentie super seule... enfin, j'ai toujours été très, très seule et là, j'aimerais avoir la possibilité d'avoir quelqu'un, enfin de... d'avoir du soutien. Peut-être même inconsideré mais c'est pas le cas de mes parents, quoi. Enfin c'est pas... pour eux, ils ont l'impression de me soutenir et de faire tout ce qu'ils peuvent mais c'est pas ça que j'attends, en fait, donc je me sens toujours seule. Je me sens toujours seule, en fait. (A3, 5, 19)

N'ayant pas réussi, au moment des faits, à obtenir le soutien qu'elle aurait souhaité de la part de ses parents, Anne ne semble plus pouvoir le recevoir aujourd'hui. Bien qu'ils lui

payent sa thérapie et montrent ainsi qu'ils cherchent à l'épauler, Anne ne se sent toujours pas comprise ni reconnue.

C'est très conflictuel, puisqu'on parle pas... enfin, eux, ils ressentent pas les choses pareil que moi. Ils sont dans la culpabilité donc dès que je leur dis quelque chose ils le prennent pas bien, quoi, et moi j'ai passé à un autre stade. Donc, ils me font payer ça, quoi, en fait. Ils se sentent coupables et ils ne savent pas quoi faire et ils arrivent pas à vivre avec. (A3, 4, 40)

Les disputes, souvent violentes, qu'Anne a avec ses parents accentuent son sentiment d'incompréhension et sa frustration. Les liens familiaux et le passé de chacun complexifient les interactions au point de rendre le partage dans un mode respectueux quasiment impossible. Ces difficultés entrent fortement en résonance avec le silence qu'elle s'imposait et qui était imposé par son entourage lorsqu'elle était petite, Anne se sentant perpétuellement incomprise, ses besoins et sa souffrance rejetés et réfutés.

Anne relève aussi un manque de reconnaissance de la part de son entourage social, qui lui semble minimiser le travail qu'elle doit faire sur elle-même pour faire face aux conséquences des abus sexuels. Ne se sentant pas reconnue, Anne devient très sévère envers les souffrances des autres, qui lui paraissent minimes au regard de ce qu'elle a vécu.

C'est toujours ça qui m'énervait parce que en fait, pour les autres, c'est quelque chose d'anodin pour eux, nous, ce qu'on est en train de surmonter. Et des gens qui vont faire des thérapies pour des choses si anodines, quoi... et... enfin des fois on trouve que c'est pas juste, quoi, dans un sens. Mais bon, on se dit que pour eux, ben, c'est difficile pour eux d'avoir tant d'angoisses pour si peu de choses, quoi. (A3, 17, 27)

Lors de notre quatrième rencontre, Anne semble s'être décidée à ne parler de son passé que lors de ses séances thérapeutiques. L'écoute des autres, souvent accompagnée d'incompréhension, ne lui paraît pas utile.

Maintenant je suis arrivée dans une phase où j'en parle qu'avec ma psy en fait. Globalement, je préfère parce qu'en fait, quand on parle à d'autres personnes, elles comprennent pas... enfin, ils comprennent pas en fait. Ils peuvent nous écouter mais voilà. (A4, 4, 25)

Au dernier entretien, nous revenons sur son impossibilité de se confronter à son agresseur puisqu'il est décédé. Je lui demande comment elle se sent vis-à-vis de cette situation aujourd'hui.

Ben il faut que je fasse le deuil de ça et c'est pas simple. C'est vrai que c'est pas simple. D'avoir personne en face, c'est pas facile. Et pis pour comprendre... enfin voilà, je pourrai jamais savoir, en fait, vraiment, pourquoi il a fait ça. Voilà, ça je le saurai jamais. C'est frustrant. Mais bon, je n'ai pas de choix que de m'adapter à la situation. (A5, 10, 18)

Anne pense qu'une confrontation lui aurait permis de 'plus évacuer' et de 'lui rendre sa pierre' (A5, 10, 25). Elle ressent le besoin de trouver un autre moyen de faire cette démarche symboliquement, sans avoir d'idée précise sur la forme qu'elle pourrait prendre.

Ainsi, au terme de nos rencontres, Anne ne semble toujours pas avoir réellement obtenu la reconnaissance qu'elle souhaite, bien que son entourage admette qu'elle a subi certains actes d'ordre sexuels de la part de son oncle. Les discussions avec ses parents menant presque irrémédiablement à la dispute, Anne n'a pas l'impression que sa souffrance soit comprise ni entendue. Elle s'explique ceci par le fait qu'il s'agit d'abus intrafamiliaux, ce qui pousserait ses parents à réagir particulièrement fortement à ces événements. Néanmoins, il est intéressant de constater qu'Anne souligne à plusieurs reprises qu'elle ne se sent pas non plus pleinement comprise par ses amis. Malgré leurs retours plutôt positifs sur son évolution, Anne montre une réticence croissante à leur parler de ses problèmes.

MARIE

Pendant son enfance, Marie n'a jamais osé parler de ce qui lui arrivait. Elle en parle pour la première fois 'dans les grosses lignes' lorsqu'elle quitte le domicile familial (M1, 6, 17).

[A dix-neuf ans, j]'étais à un monde de mettre les mots que je mets aujourd'hui dessus. Je suggérais les choses. Je laissais entendre mais je n'ai jamais dit ouvertement, 'J'ai été violée par mon père.' Je l'ai jamais dit comme ça. J'ai dit, 'Ecoutez, il se passe ça' – mais j'ai suggéré en me disant que ça allait faire tilt chez certains. (M2, 7, 42)

A cette époque, elle se sent encore incapable de donner des détails, ni même de nommer précisément les actes commis mais elle alerte les autorités du mieux qu'elle peut pour protéger ses frères et sœurs qui vivent encore chez ses parents. La procédure n'aboutissant pas, Marie n'obtient évidemment aucune reconnaissance à ce moment-là.

Lorsqu'elle commence les groupes de thérapie, Marie est à nouveau confrontée au fait de devoir dire ce qui lui est arrivé :

[...] même dans les groupes, j'ai pas réussi à parler comme ça dans les détails. J'avais une phrase type qui me convenait très bien. C'était de dire que j'ai été abusée par mon père. Et il y a peu de gens qui se permettent d'aller plus loin que ça ou de demander [des détails]. (M1, 3, 15)

Le déclic arrive de manière inattendue et brutale lors d'un entretien chez un avocat. Par obligation professionnelle, il est obligé de lui demander d'être très précise et de mettre des mots sur les actes dont elle se souvient. Marie se retrouve donc en train de parler dans le détail pour la première fois des abus qu'elle a subis pendant des années. Cette expérience, bien que très éprouvante dans un premier temps, semble lui avoir permis d'oser braver la loi du silence avec les personnes qui lui sont proches.

C'était plutôt après quand j'en parlais avec mon amie et là, ça a un peu fait des fracas parce que moi je me suis pas du tout rendue compte de l'impact que ça pouvait avoir mais avec le temps c'est vrai que... et j'ai déballé ça à quelqu'un qui était inconnu [un avocat] pour moi, donc que je n'avais jamais vu, alors que je suis avec quelqu'un depuis trois ans et je lui ai jamais parlé de ça. Pas de ces détails-là. (M1, 5, 5)

Ayant parlé à un inconnu des détails de ses souvenirs, Marie peut pour la première fois en parler avec sa compagne de manière plus approfondie. Elle réalise alors le pas qu'elle a franchi. En effet, oser tout dire, c'est oser provoquer la réaction de l'interlocuteur, qui peut être dévastatrice et qui dans le cas de Marie, l'a déjà été lorsqu'elle avait dix-neuf ans et qu'elle n'a pas été crue. Mais c'est également faire face à son agresseur, braver ses menaces qui résonnent encore en elle, et qui, au fond d'elle-même, lui font encore très peur et lui imposent le silence. Ayant fait l'expérience de l'absence de conséquences terribles suite à son premier dévoilement total à un inconnu, Marie se sent prête à se confier à sa partenaire.

La puissance de l'emprise que ses parents ont encore sur elle transparait clairement dans son récit de sa visite chez eux. Faite un peu sur un coup de tête, un jour qu'elle était dans son village natal pour aller voir des amis, Marie se retrouve terrifiée, muette devant eux.

Et je rentre dans le salon. J'ai même pas le temps de faire 'ouf', je suis arrivée, il y a mon père qui me vient dessus mais j'ai même pas eu le temps de faire, 'Stop ! Recule de deux mètres.' Il m'est venu contre. Il m'a fait la bise mais comme si de rien n'était. J'étais là 'Mais, au secours !' J'ai rien pu faire. J'ai pas pu me positionner, j'ai pas pu dire, 'Stop ! Recule.' Il était tellement vite près là, tout. Bon ben, voilà. [...] Et au moment où je pars, mon père qui dit comme ça, 'Ah mais je pars avec toi. Je pars aussi.'

Ouf ! Quelle bonne idée de partir en même temps que moi, n'est-ce pas ! Et en fait, j'ai rien pu faire. Je pouvais pas dire, 'Non, t'attends.' Ou 'Casse-toi' ou je sais pas. Alors on est partis en même temps. C'était dans les escaliers. Il était derrière moi. J'avais les jambes qui faisaient comme ça. Une horreur ! Une horreur ! Je sors, il marchait à côté de moi, sans problèmes, on parlait pas. Enfin... Et là il m'a dit deux phrases. Je crois que je n'oublierai jamais ces phrases. Il me dit, en me regardant en plus droit dans les yeux... il me dit, 'Tu sais, je t'en veux pas.' Ah, heureusement que je fais de la thérapie et que j'ai un certain recul hein. Parce que je crois que je me serais sentie totalement coupable de ce qu'il me disait. [...] Et après il me dit, 'Mais tu sais, tu seras toujours ma fille' au bout du chemin où on devait se séparer. J'ai dit, 'Bon, ciao' et cætera. Mais, comme si de rien n'était. C'est comme si on s'était vus un jour avant. Et moi je suis partie.
(M1, 21, 36)

Cette rencontre imprévue après une décennie d'évitement total est un moment particulièrement éprouvant pour Marie. Elle se retrouve en train de converser sur le temps, les ressemblances familiales et d'autres sujets anodins, face à des parents qui ne font aucune allusion à la raison de son absence et étant elle-même incapable d'aborder le sujet. Une fois seul avec elle, son père se rapproche du sujet tabou en faisant allusion aux accusations que Marie a porté contre ses parents lorsqu'elle était jeune adulte. Par ses paroles, il nie tout des événements qui ont conduit Marie à entreprendre ces démarches et la rend coupable de l'éclatement familial. Une telle confrontation peut paraître particulièrement destructrice pour la personne victime d'abus sexuels. Pourtant, à travers cette brève rencontre, Marie a pu faire l'expérience que même si elle n'arrivait pas à affronter ses parents, ils ne pouvaient plus lui faire autant de mal qu'auparavant. Marie n'explique pas les motivations de cette visite, qui était peut-être incitée, non pas par un besoin de reconnaissance, mais par le désir de se convaincre de sa propre force à faire face à ses abuseurs. Le fait qu'elle soit retournée l'après-midi même pour demander des photos de son enfance et qu'elle ait insisté pour les emporter, semble aller dans le sens de cette hypothèse.

A l'époque de notre première rencontre, Marie projette de témoigner de son expérience par divers moyens, notamment à travers une émission télé qu'elle organise et le projet d'écrire un livre. Elle en a, par ailleurs, déjà parlé à la radio.

J'ai fait un témoignage de mon histoire, très court, mais c'était à mon avis intéressant. [...] C'est une émission qui a été faite sur le sujet

justement du viol et d'avoir été abusée et tout ça, et, je dirais que ce sont toutes des expériences qui me font avancer. Qui me font avancer mais en même temps je sais que je donne aux autres, donc, ben, pour moi, c'est positif. (M1, 25, 40)

Marie donne peu de détails sur les bénéfices qu'elle tire de ces témoignages. Néanmoins, divers éléments qui apparaissent au fil des entretiens font penser que ces témoignages ne sont pas étrangers à son besoin de vérifier que ses parents ne peuvent plus lui faire du mal, même si elle dévoile ce qu'ils lui ont fait. En témoignant à visage découvert sur des médias nationaux, elle prend le risque d'être vue et reconnue par sa famille. Marie ira encore plus loin avec l'émission de télévision, en leur envoyant une lettre annonçant cet événement. Ainsi, après avoir gardé le secret pendant des années, Marie s'en défait, en le hurlant presque littéralement dans la rue.

Six mois plus tard, Marie s'étend un peu plus longuement sur ses motivations à témoigner et sur le sens que cette démarche a pour elle.

C'est vrai que pour moi c'est quelque chose d'important. Parce que, ben je vais pouvoir dire ce que j'ai à dire. Pas dans un sens négatif mais dans le sens positif: qu'il est possible de continuer, qu'il est possible de vivre malgré. Et [...] j'ai choisi [...] une émission assez spirituelle. J'ai pas choisi par hasard. C'est vrai que moi j'ai été élevée dans une famille chrétienne et à quelque part, je peux utiliser ce terme-là, c'est un peu un pied de nez. C'est-à-dire que je fais pas cette émission exprès mais c'est parce que j'ai envie de dire que malgré ce que j'ai vécu, aujourd'hui j'ai ma propre croyance, elle n'appartient qu'à moi. (M2, 2, 4)

A travers ses témoignages, Marie s'adresse aux personnes qui l'ont faite tant souffrir pour leur dire qu'ils n'ont pas réussi à la détruire, qu'ils n'ont pas gagné. Ce faisant, elle sort de la tétanie qui lui a été imposée par les agressions subies, pour reprendre le contrôle de son destin et montrer qu'aujourd'hui, elle peut se défendre. Une des motivations derrière ses témoignages rejoindrait donc celle qui l'a poussée à aller rendre visite à ses parents.

Lors du dernier entretien, Marie revient sur la première fois qu'elle a posé des mots précis sur les abus face à l'avocate.

M : J'y suis un peu allée comme un petit agneau là-dedans. Donc forcément, quand elle a commencé à me parler, j'ai dit, 'C'est quoi cette affaire ? ça sort d'où, quoi ?' [...] Je me suis sentie coincée. J'étais dans

une pièce avec quelqu'un qui disait, 'Là, on n'est pas là pour pleurer. On est là pour des faits. Si vous voulez pleurer, on pleurera après mais là, on n'est pas là pour ça.'

TC : C'est dur.

M : C'est dur mais c'est la réalité. Parce que finalement, tu peux pas tout le temps... moi, je sais que j'ai eu pendant longtemps ce comportement de victimisation. Et je sais très bien que c'est rassurant. [...] Alors je comprends qu'on soit victime. Je comprends tout ça. Je comprends qu'on a aussi besoin de passer par ces moments-là. Ça, il n'y a pas de problème. Par contre, je pense qu'à un moment donné, ou on doit se faire aider, ou on doit trouver des moyens de sortir de ça, parce qu'à la longue, je pense que c'est un poison. Malheureusement. (M5, 1, 36)

Même si, sur le moment, cette rencontre a été très difficile pour Marie, deux ans plus tard elle considère que cela lui a été bénéfique. A partir de là, elle pouvait dire et raconter ce dont elle se souvenait. C'est d'ailleurs ce qu'elle a fait lorsque nous nous sommes entretenues la première fois. Cette expérience lui a aussi montré qu'à un moment donné, il fallait qu'elle puisse mettre les émotions qu'elle avait ressenties de côté, afin d'avancer dans sa vie actuelle, d'adulte. Pour Marie, cela veut dire abandonner l'habit de 'victime' et se lancer dans la 'vie'.

CHARLOTTE

Bien que d'autres personnes de sa fratrie aient dénoncé les gestes de son frère à ses parents, Charlotte ne s'est jamais confiée à eux lorsqu'elle était enfant.

Mes parents m'ont posé la question comme il a abusé de toutes mes autres sœurs. Il y en a une qui a dit à mes parents, et ma mère m'a simplement dit, 'Et toi, il a essayé ?' Et moi j'ai dit évidemment, non. Je veux dire, il y avait mes autres frangines... j'ai dit non et pis personne a rien creusé plus que ça ou quoi que se soit, quoi. (C1, 2, 36)

Elle explique ce silence qu'elle s'impose par la honte qu'elle ressentait par rapport aux actes qu'elle subissait (C1, 1, 45). Par ailleurs, elle a pu constater que rien n'a changé une fois ses parents mis au courant des agissements de son frère (C1, 3, 9). Cette absence de réaction ne l'a pas encouragée à demander de l'aide.

Charlotte se confie pour la première fois à un éducateur de rue alors qu'elle a dix-sept ans (C1, 2, 13). Elle se souvient l'avoir rencontré à plusieurs reprises et avoir ressenti un réel soulagement à travers son écoute et son soutien.

Juste avant son mariage, sa famille apprend de son futur mari qu'elle a été elle-même victime de son frère. Elle est alors âgée de vingt ans et refuse d'en discuter avec ses parents. Son discours n'est pas clair quant à son degré de consentement face à la démarche de son conjoint. En effet, à cette période, Charlotte semble vouloir tout faire pour oublier ce qui lui est arrivé.

De dix-huit à vingt, j'allais pas en parler. J'ai fait comme si il y avait rien qui s'était passé, quoi. (C1, 3, 17)

Au fil des années, Charlotte semble découvrir que la stratégie de l'oubli est inefficace face à l'insistance de ses souvenirs. Elle entame alors des démarches plus actives de réparation, cherchant notamment à obtenir une certaine reconnaissance à travers la justice. Malgré la prescription, ses actions aboutissent à deux documents : une lettre d'excuse de l'abuseur et une lettre du procureur. Lors de notre dernière rencontre, Charlotte reviendra sur leur signification pour elle :

Le plus grand dédommagement que j'ai eu, la lettre la plus merveilleuse [...], c'était vraiment la lettre de reconnaissance du procureur, qui avait dit, 'Voilà, on prend note de tout ce que vous avez subi. On est confus. Malheureusement il y a prescription et on peut pas en faire plus mais voilà.' Et donc, ça c'est vraiment la plus belle lettre que j'aie jamais reçue et c'est vraiment la chose la plus utile. [...] C'est simplement cette reconnaissance et qu'ils m'aient crue sur parole. (C5, 10, 16)

Contre toute attente, bien que ce document lui annonce que la justice ne pourra rien faire pour elle, Charlotte en retire un soulagement intense puisque sa parole n'est jamais remise en doute. Grâce à cela, elle obtient la reconnaissance de la souffrance qu'elle a endurée.

Au contraire, la lettre d'excuses de l'auteur revêt une importance bien moins grande pour Charlotte. Elle ne semble pas lui apporter de bénéfice particulier.

C : Bon ça, [la lettre d'excuses], je m'en contrefous. Ça non. Elle est toujours dans les dossiers de la LAVI.⁴³ [...]

⁴³ Centres venant en aide aux victimes d'infractions, selon la Loi sur l'Aide aux Victimes d'Infractions (RS 312.5), entrée en vigueur en 1993 et modifiée en 2007 avec application au 1er janvier 2009. Tous les cantons ont un centre de consultation gratuit et confidentiel. Selon la loi, 'bénéficient d'une aide toute personne qui a subi, du fait d'un acte de violence, une atteinte directe à son intégrité corporelle, sexuelle ou psychique, que l'auteur ait été ou non découvert ou que le comportement de celui-ci soit ou non fautif.' En outre, 'le conjoint, le compagnon, les enfants, les père

TC : Donc en fait, c'était plus important d'avoir cette reconnaissance de la part de la justice –

C : Ouh ! Un milliard de fois de plus que l'abuseur. Là, j'en ai rien... j'en ai rien à faire. Je m'en fous. Tant mieux qu'elle soit là, voilà. C'est peut-être bien. Si je l'avais pas eue, peut-être que je dirais autre chose mais en l'ayant... elle m'apporte pas plus que ça, quoi. (C5, 10, 27)

Le seul bienfait potentiel de cette lettre selon Charlotte serait le fait de montrer une éventuelle prise de conscience de la part de l'auteur, de la gravité des actes qu'il a commis. Charlotte se dit que cette réflexion l'empêchera peut-être de continuer à faire des victimes. En revanche, pour elle-même, elle ne voit aucun bénéfice à recevoir un tel document de sa part.

La lettre du procureur revêt certainement une importance d'autant plus grande que Charlotte ne s'est jamais sentie pleinement reconnue par ses parents.

Une fois, au fil des années, je leur ai quand même écrit une lettre parce que j'ai appris qu'ils avaient fait venir l'abuseur dans leur maison, qu'il avait dormi dans le lit au-dessus de nos têtes, qu'il était assis sur les mêmes chaises que nous, qu'il mangeait avec les mêmes fourchettes que nous. Donc j'avais quand même écrit une lettre à ma mère pour lui dire que c'était absolument dégueulasse, gerbant qu'elle fasse ça. [...] Elle met toujours évidemment la photo de l'abuseur qui trône à côté de ma photo de mariage et de toutes les personnes qu'il a abusées. Donc mon petit frère a quand même signalé ça à ma mère, qui a dit, 'Ok, je mettrai une photo de lui quand il était petit, avant qu'il abuse de tout le monde.' Enfin ma mère en a strictement, mais, rien à foutre et voilà quoi. (C1, 11, 29)

Par les comportements et attitudes de sa mère, Charlotte a l'impression que celle-ci fait tout pour ignorer les abus de son frère sur Charlotte et ses sœurs et qu'elle est totalement insensible à la souffrance qu'il a provoquée. Le fait que son frère continue à avoir une place à part entière dans la famille est extrêmement difficile pour Charlotte qui aimerait pouvoir l'écarter de sa vie à tout jamais.

et mère ainsi que d'autres personnes unies à la victime sont reconnues comme victimes indirectes au sens de la LAVT et peuvent à ce titre également bénéficier d'une aide. Cette loi permet aux personnes atteintes dans leur intégrité physique ou psychique sur le territoire suisse de recevoir un soutien psychologique, juridique et financier (Loi fédérale sur l'aide aux victimes d'infractions. Retrieved 7 2, 2009 from Les autorités fédérales de la Confédération Suisse: http://www.admin.ch/ch/fr/rs/312_5/; Centre LAVI. (2007). Retrieved 2009 from Profaf: http://www.profaf.ch/Prest_LAVI.htm).

Ces difficultés perdureront pendant les deux ans de l'étude. Ainsi, au deuxième entretien, Charlotte partage son outrage, ainsi que celui de son petit frère, face au désir de sa mère de réunir toute la famille pour l'anniversaire de leur père.

Ma mère voulait réunir tout le monde. Et nous avons constaté que le "tout le monde" évidemment incluait l'abuseur. [...] Et évidemment qu'on trouvait ça, mais tellement, épouvantable de la part de ma mère. Et [...] je disais : "Mais [Maman], mais tu t'es renseignée sur Internet, mais jamais personne n'invite l'abuseur à un anniversaire !". (C2, 14, 26)

Les disputes provoquées à cette occasion finissent par aboutir à une rupture totale avec ses parents pendant plus d'une année. Lors de notre dernière rencontre, Charlotte accepte de les revoir lors d'une nouvelle réunion de famille à laquelle le frère auteur ne participe pas. Néanmoins, le problème ne semble pas résolu pour autant, aucune discussion n'ayant eu lieu entre elle et ses parents et ceux-ci n'ayant en apparence pas changé d'attitude.

ARIANE

Quelques années après avoir réalisé qu'elle avait été victime d'abus sexuels dans son enfance, Ariane est allée en parler à sa mère.

Et quand je lui ai dit, ça, et que je lui ai raconté, 'Voilà ce que je pense qui est arrivé quand t'étais à l'hôpital.', elle avait dit, 'ça ne m'étonne pas du tout. Au contraire, ça explique bien des choses.' (Ar1, 7, 21)

Ariane n'élabore pas sur ce que ces événements ont pu expliquer à sa mère. En revanche, celle-ci lui donne des éléments sur l'histoire de vie de sa grand-mère qui permettent à Ariane de mieux comprendre comment elle a pu commettre de tels actes. En effet, la grand-mère aurait été elle-même victime d'inceste.

Quand elle m'a raconté ça, c'est à ce moment-là que tout ce que je pensais avoir vécu est devenu une réalité plus que probable. Parce que je me suis dit, 'Je peux imaginer que cette femme, elle se défoule en fait, sur un enfant, sur lequel d'ailleurs, elle se projette elle-même.' (Ar1, 7, 48)

Cet échange qu'Ariane a eu avec sa mère revêt donc une importance considérable pour elle puisqu'il lui donne de l'assurance par rapport à ses souvenirs encore très évasifs.

Ariane a également confronté son père de différentes façons et à divers moments. Elle a commencé par écrire une lettre lui posant des questions sur la période pendant laquelle elle pense avoir été abusée, celle-ci correspondant à la naissance de l'une de ses sœurs. Elle lui

demande notamment qui s'est occupé des enfants et où ils étaient pendant que leur mère était à l'hôpital.

Et quand il a répondu à cette lettre, son écriture était tremblée, comme s'il avait la maladie de Parkinson et curieusement à cette lettre, il met l'heure. Il met la date et l'heure. Donc c'était neuf heures le matin, donc il peut pas être ivre. Alors à ce moment-là, ça a fait un drôle d'effet. C'est comme si moi-même j'arrivais pas très bien à... je pouvais pas intégrer ça. (A1, 13, 5)

Ces questions, en apparence assez innocentes, permettent à Ariane d'obtenir sa première réponse. Elle semble interpréter l'écriture tremblante de son père comme un signe de son émoi face à ses interrogations. Le fait que cette lettre suscite une telle réaction serait alors un indice montrant qu'il sait que ces questions sont hautement significatives. Ceci la met elle-même dans un état tel qu'elle ne peut se permettre de réfléchir au sens de l'émoi de son père qu'elle lit à travers ses tremblements.

Plusieurs années plus tard, elle lui envoie un dessin qu'elle a fait représentant une des images récurrentes qu'elle avait, un pénis en érection.

Je lui ai envoyé en disant, 'Je suis inquiète de ce que cette histoire veut dire.' Et... alors ma sœur aînée m'a dit, plusieurs années plus tard, que apparemment il n'a pas compris. Il a dit, 'ah, c'est joli, elle continue de dessiner.' Il n'a même pas vu le pénis, hein. C'est gros. (Ar, 12, 32)

Cette stratégie ne semble apporter aucune reconnaissance à Ariane, qui n'obtient pas de réponse à sa question. Le contenu explicite du dessin, qui aurait dû provoquer une réaction certaine – autre que celle, assez décalée, d'en apprécier la beauté – est totalement ignoré.

Après un deuxième dessin qui ne suscite pas plus de réaction, Ariane ressort la lettre qu'il lui avait écrite en réponse à la sienne et décide de le confronter de vive voix.

Je lui dis, 'Voilà comment je pense que les choses se sont passées.' Il a tout nié en bloc. Il a dit, 'C'est pas ta grand-mère qui est venue. Il y avait une fille qui s'occupait de vous et qui était une bigote, très moche, et cætera. De toute façon, ta grand-mère, son odeur n'est pas attirante.' C'est-à-dire, il faut déjà aller la chercher, cette idée que c'est son odeur qui le dégoûte. (A1, 13, 13)

Il nie tout mais d'une manière qui ne fait que conforter Ariane dans ses suspicions. Son père défend sa position en tentant de montrer qu'il n'était attiré sexuellement ni par la

grand-mère, ni par une autre dame qu'il prétend avoir été présente. Ces arguments semblent s'adresser plutôt à une épouse qui accuse son mari d'infidélité qu'à une fille qui confronte son père à ses souvenirs d'abus sexuels. Parmi les paroles rapportées par Ariane, aucune ne mentionne l'interdit de l'inceste ou n'adresse directement les accusations d'abus sexuels. Ariane est d'autant plus persuadée que son père ment, qu'elle découvre que celui-ci a pris les devants pour s'informer sur la capacité de sa fille à se souvenir d'évènements aussi anciens.

A la fin il m'a dit, encore une fois, 'De toute façon, j'ai un ami psychologue qui m'a dit que c'est impossible que tu te rappelles ce que tu as vécu à trois ans.' Et à ce moment-là, [...] je suis restée bouche bée. Je regrette. C'est peut-être mon plus grand regret dans ma vie, c'est de n'avoir pas eu la présence d'esprit de lui dire, 'Mais si je ne peux pas me rappeler, si je n'ai rien vécu à l'âge de trois ans, pourquoi il est si important d'être absolument sûr que je ne peux pas me rappeler ce que j'ai vécu ? Au point que tu vas consulter des thérapeutes ?' Mais bon il est parti et je ne l'ai plus revu. (Ar1, 13,17)

Cette confrontation extrêmement difficile et certainement très douloureuse pour Ariane, n'aura néanmoins pas été totalement inutile. Bien qu'aucun des éléments cités par Ariane ne soient des preuves au sens de la loi, ils sont pour elle autant d'indices qui lui confirment qu'elle n'est pas folle et qu'elle n'invente pas ses souvenirs. Ainsi malgré lui, son père lui aura apporté une forme de reconnaissance.

A partir de ce jour, son père la 'renie' et elle ne le reverra plus jamais (Ar1, 13, 26). Par cette rupture, Ariane et son père cessent de faire comme si de rien n'était et le fait qu'il y a un immense problème entre eux devient reconnu et connu de sa famille entière. Ayant mis de la distance entre elle et sa famille depuis de nombreuses années, cette ultime cassure a le mérite d'être claire et d'en expliciter les raisons sans équivoque.

Ariane n'a jamais mentionné l'idée d'entamer des démarches juridiques. Les faits étaient d'ailleurs certainement prescrits au moment où elle s'en est souvenue. Néanmoins, elle mentionne l'importance de la reconnaissance par des instances supérieures, reconnaissance qu'elle n'a jamais pu recevoir.

C'est un des aspects qui reflète mon problème initial. C'est-à-dire : Ça m'est arrivé quand je suis arrivée en Suisse. Et j'étais donc [d'une certaine nationalité] et j'étais une réfugiée psychologique. On m'a jamais reconnu ce statut, parce qu'il est tout simplement inexistant. (Ar2, 33, 27)

Ariane a fui son pays afin de s'éloigner de sa famille. Les Etats ne reconnaissent pas le statut de réfugié à une personne victime de maltraitance par ses proches. En effet, la victime peut en théorie mettre de la distance sans traverser les frontières. Pourtant, pour Ariane, partir du pays où elle a tant souffert, parler une autre langue, entrer dans une nouvelle culture étaient des éléments primordiaux pour sa reconstruction, puisqu'ils lui ont permis de retrouver une sécurité suffisante pour pouvoir entrer en contact avec ses souvenirs. Ce statut de '*réfugiée psychologique*' (Ar2, 33, 30) qu'Ariane s'imagine, aurait été une forme de reconnaissance par l'Etat de sa souffrance et des faits qui l'ont poussée à l'exil.

Ariane parle également dès le premier entretien de son désir d'écrire un livre, témoignant de son vécu de victime et exposant son long travail de reconstruction. Au fil des entretiens, elle me parle de ses difficultés à réaliser son rêve et à mettre sur papier son histoire et son vécu intérieur tellement complexes. Après en avoir écrit quelques bribes, Ariane m'annonce avec fierté lors de notre dernière rencontre, qu'elle a enfin pu commencer la rédaction de manière sérieuse.

J'ai commencé à écrire mon texte. J'en suis à la page 40 [...]. Tout à coup, j'ai eu un plan, dans ma tête, qui se tient parce que jusqu'à présent j'essaie de l'écrire, depuis dix ans déjà, mais chaque fois le plan me mène nul part. [...] Il manquait le plan. Il manquait où commencer une histoire aussi complexe de façon à ce que je puisse tirer la totalité de la chose sans être complètement... et... et donc j'ai commencé. (Ar5, 3, 34)

Une année plus tard, son livre était dans les mains d'un éditeur (correspondance personnelle, 4 avril 2009).

NADIA

A l'époque de notre première rencontre, la confidentialité et l'anonymat sont d'une grande importance pour cette jeune femme. Elle n'indique que son prénom et trie les informations qu'elle transmet afin de s'assurer qu'elle ne sera pas reconnaissable.

TC : Vous faites quoi en fait au niveau du boulot ?

N : Je suis en – ah, au boulot ?

TC : Oui...

N : Ça, je sais pas si je vais le dire parce qu'après je suis repérable trop facilement. (N1, 15, 45)

Trahir le secret qui lui a été imposé lui paraît pratiquement impossible. Elle n'en a jamais parlé à ses parents et commence tout juste à oser dire les mots, dire les actes qu'elle a

subis à haute voix lorsqu'elle est certaine que ses paroles resteront entre les murs qui les accueillent.

Non, je ne me souviens pas d'en avoir parlé à mes parents. Je me souviens pas de... je crois pas en avoir parlé à qui que ce soit. Je pense que j'ai vraiment – d'ailleurs maintenant j'en ai toujours pas parlé. [...] Je pense que moi, ça me demanderait un effort beaucoup trop grand, d'arriver à dire à mes parents. (N1, 4, 1)

Il est difficile d'imaginer l'emprise que cet ordre du silence peut avoir sur une jeune femme compétente, intelligente, pleine d'humour et de caractère. Lors de cette première rencontre, la peur fige sa plume au moment où elle s'apprête à signer le formulaire de consentement, réalisant que ce faisant, elle devra y mettre un nom. Nous nous accordons pour qu'elle ne signe qu'avec son prénom et que cela peut être un nom d'emprunt si elle le souhaite. Bien qu'elle parle longuement, elle ne semble se dévoiler que très partiellement et toute son attitude non verbale transmet la méfiance. Pourtant, à la fin de l'entrevue, c'est avec enthousiasme qu'elle accepte de participer au deuxième entretien, en disant que cela lui permettrait de faire le point sur sa progression.

Pour moi, c'est un moyen de, entre guillemets, faire un bilan. [...] Ça me permet aussi de voir de quoi je me suis distanciée, en fait. Donc ça, c'est vraiment par rapport à moi. (N1, 22, 24)

Cette participante semble être la personne qui compte le plus sur ces entretiens de recherche pour l'aider, elle. Elle semble investir ces moments également pour pouvoir s'exercer à dire, à rompre le silence. Nadia est en effet dans une période de sa vie où elle travaille activement à se défaire de ces liens qui lui font tant de mal. Elle a commencé sa thérapie depuis peu de temps, envisage d'entrer dans un groupe de parole et a finalement osé se confier à son frère. Ces démarches sont à chaque fois l'occasion de faire l'expérience de l'effet de ses paroles, de voir qu'elles n'ont pas de conséquences terribles et que, très littéralement, elle ne meurt pas de dire ce qui lui a été fait.

Lors de notre deuxième rencontre six mois plus tard, l'attitude de Nadia est tout autre et ses craintes d'être reconnue se sont drastiquement amoindries.

N : La dernière fois quand on s'est vues, pour moi c'était hyper important que tu aies pas mon nom, que t'aies pas mon numéro, que tu viennes pas chez moi, que tu saches pas où j'habite, que mon nom traîne nul part, et caetera, et caetera. Pis en fait, maintenant, j'ai l'impression [que]

c'est plus si grave. Enfin tu vois, si tu as mon nom de famille complet qui est sur un dossier sur une table, je commence à comprendre que j'en mourrai pas. Et pis qu'au fond, effectivement, si les gens viennent à savoir que j'ai été abusée, c'est...

TC : C'est pas la fin du monde ?

N : Oui. (N2, 19, 7)

Lorsque Nadia dit qu'elle réalise un peu mieux que dire ne signifie pas en mourir, elle choisit bien ses mots. En effet, enfant, c'est très certainement le message qu'elle a compris, d'une manière ou d'une autre. Si elle parlait et dénonçait son abuseur, elle avait la conviction que celui-ci allait la tuer. Si ses parents ne la croyaient pas ou la rejetaient suite à son dévoilement, elle risquait de les perdre, ce qui pour un jeune enfant, est inimaginable, intolérable. Perdre les personnes auxquelles il est attaché, dont il dépend entièrement équivaut à une mort tout aussi certaine aux yeux de l'enfant. C'est cette croyance-là, jamais remise en question, à laquelle Nadia, devenue jeune femme, se confronte à l'époque de ces entretiens.

Six mois plus tard, Nadia annonce avec une certaine fierté qu'elle a finalement parlé à ses parents des abus sexuels qu'elle a subis.

C'est pas arrivé de manière... enfin, j'ai pas réfléchi au fait que j'allais leur dire, en fait. C'était un moment où je me sentais coincée par rapport à mon copain, par rapport à mon boulot et [...] pis d'un coup, bizarrement je me suis dit, 'Ah mais, un des bouts qu'il faut décoincer, c'est ça, donc je vais décoincer celui-là.' (N3, 1, 6)

Dans un premier temps, considéré comme un effort surhumain, le dévoilement devient une étape gérable, nécessaire pour aller de l'avant. Nadia ne prépare pas cet instant et semble avoir pu trouver ses mots avec une aisance étonnante. Elle sait ce qu'elle est prête à dire, les informations qui lui paraissent importantes de divulguer et pose ses limites clairement face aux interrogations de ses parents. Elle choisit ainsi de ne pas dire qui était l'abuseur, estimant que cela ne changera rien et que *'ils n'ont pas besoin de savoir ce genre de détails'* (N3, 1, 15).

Et pis en fait, je suis rentrée de chez mes parents, avec... c'était assez bizarre, quoi. C'était pas... j'étais pas contente, mais... ouais, le sentiment d'avoir vraiment lâché un truc et pis l'impression [...] que du coup, il y avait plus grand chose d'impossible, en fait, voire même rien. Parce que c'était vraiment la chose où je me disais, 'Ben je pourrai jamais leur dire'. [...] et pis la perspective que j'ai par rapport à ma vie, par

rapport à mes relations aux autres et tout, c'est que, maintenant, il n'y a plus rien d'impossible. Et pis du coup, ça change la donne. (N3, 2, 24)

Ces mots révèlent que l'apport de cette démarche pour Nadia ne dépend pas de la réaction de ses parents mais du fait même qu'elle soit capable de leur dire ces mots. Au cours de l'entretien, Nadia décrit certaines choses que ses parents ont dites ou faites à la suite de ce dévoilement, qu'elle a plus ou moins appréciées. Ici encore, l'important pour Nadia était que, face à ces réactions, elle ait pu dire ce qui lui convenait, en respectant ses ressentis à ce moment. Le sens que Nadia donne à sa démarche est centré sur elle, sur sa capacité à vaincre sa peur, sur sa capacité à reconnaître ses propres limites et à les faire respecter. Les réactions de ses parents sont secondaires, un bonus qu'elle apprécie lorsqu'elles sont positives, un challenge à sa hauteur lorsqu'elles lui paraissent moins adéquates.

Lors de notre dernière rencontre, Nadia revient sur une phrase qu'elle a dite lors du premier entretien et qu'elle a lue dans la retranscription :

Là, quand je te dis 'mettre tous les mots dans la phrase', ça veut dire qu'il y a des phrases vides : tous les trucs qu'on dit pas mais qui sont là quand même. Et pis les phrases pleines. Pis t'as le passage de la phrase vide à la phrase que je peux remplir finalement, en fait. Et pis que c'est un moyen aussi pour moi de voir où j'en suis. Si je suis capable de dire. Si j'ai même plus besoin de dire. Il y a vraiment un jeu là autour qui est hyper fort. (N5, 27, 29)

Nadia a pris conscience du poids des non-dits et de l'importance de se sentir libre de s'exprimer. Elle soulève également le fait qu'une fois que cette liberté est acquise, dire n'est plus une nécessité absolue, mais une possibilité précieuse. La participation de la jeune femme à cette recherche va dans ce même sens, puisqu'à travers son témoignage, elle découvre jusqu'où elle ose dire, à quel point elle censure ses phrases.

Et pis aussi, ce qui m'a fait vraiment beaucoup rigoler, c'était l'importance d'être cachée. Qu'on sache pas que c'était moi. Qui est plus du tout là, en fait. Que j'ai pas... ouais. Ça a plus d'importance en fait [...] de pouvoir toujours taire, de rester dans le secret en fait. (N5, 28, 10)

Comme elle le souligne elle-même, son évolution à cet égard au cours des deux années de nos rencontres est impressionnante. Partant d'un premier entretien, où elle vient témoigner en se rendant la plus invisible possible, elle s'affirme de plus en plus, tant à travers ces

rencontres, qu'à travers ses relations avec ses proches, pour pouvoir finalement dire : '*J'ai pas besoin de cacher ça. J'explique si je veux. J'explique pas si je veux pas.*' (N5, 31, 28).

Témoins de « l'après-thérapie »

Ces adultes ayant demandé de l'aide professionnelle pour faire face à la souffrance provoquée par les abus subis dans leurs enfance relèvent l'importance de pouvoir dire, de pouvoir casser le secret qui leur a été imposé pendant si longtemps. Les extraits montrent les nombreuses manières que trouvent ces femmes pour obtenir une reconnaissance et l'étendue de l'énergie qu'elles y consacrent.

Les témoignages du deuxième groupe de participants permettent de voir s'ils ont également entamé de telles démarches et si ce besoin de reconnaissance est toujours d'actualité pour eux, alors qu'ils se décrivent comme étant sortis de la tourmente.

HERMINE

Lorsque Hermine retrouve ses souvenirs, elle est déjà mariée et mère de famille. Totalement submergée par ce passé, elle ne peut cacher son désarroi à son mari et tente de le lui expliquer.

Au départ c'était catastrophique, il comprenait rien. [...] Il a absolument rien compris. Il a... il m'a soutenue, hein. Je veux dire, il y avait pas 'Je te crois pas.' [...] Il y avait pas ça du tout. Mais il comprenait pas la douleur. Il comprenait pas... la profondeur du désespoir. Ça... Ça, il pouvait pas comprendre. (H1, 5, 12)

Dans ce premier temps, les souvenirs d'Hermine ne sont pas remis en doute mais l'impact que ces événements aussi anciens ont sur sa vie, et donc également sur ses enfants et son mari, est inconcevable pour ce dernier. Il s'agit effectivement d'un phénomène difficilement imaginable, et l'omniprésence de son passé était aussi très déroutante pour Hermine, qui avait l'impression de devenir folle (cf. chapitre 4). Ainsi l'incompréhension de l'entourage, partagée par la personne victime, tendra à renforcer cette peur.

A travers la communication au sein de leur couple et à l'aide de certaines lectures destinées aux proches de victimes d'abus sexuels, le mari d'Hermine pourra peu à peu mieux comprendre ce qui arrive à son épouse (cf. chapitre 5).

A cette même période, Hermine décide de parler de ses souvenirs également à ses parents.

Ma mère, quand je lui ai parlé la première fois, sans lui dire quoi que ce soit, de ce curé, elle a eu comme une intuition en disant, 'Ouais, il a dû se passer quelque chose.' Elle le savait. Au fond d'elle-même elle le savait. [...] Et pis elle l'a tout de suite su, elle m'a tout de suite crue et ils m'ont soutenue à fond, à fond, à fond. (H1, 4, 24)

La réaction de sa mère révèle à Hermine que sa mère avait des doutes quant aux agissements du prêtre. Ceci l'aide peut-être à accueillir les paroles de sa fille et à agir de manière à lui montrer qu'elle sera derrière elle dans l'épreuve qu'elle traverse en tant qu'adulte.

Hermine décide d'entamer des procédures judiciaires. Au moment de notre entretien, celles-ci sont terminées et elle considère qu'elles ont été un facteur essentiel à sa reconstruction :

TC : Et maintenant, vous vous en êtes sortie comment, en fait ?

H : Ben je crois que c'est vraiment la procédure au niveau de l'église. Je veux dire d'avoir une certaine reconnaissance. (H1, 3, 27)

Ce témoignage est particulièrement intéressant puisque cette procédure n'a pas abouti à la condamnation formelle du prêtre qui avait abusé d'elle, les faits étant prescrits par la loi pénale et la procédure ecclésiastique ayant abouti à un non lieu pour vices de procédure. Néanmoins, pour Hermine, ses démarches n'ont pas été vaines. Elle cite deux éléments qui lui ont été bénéfiques : d'une part, même si la procédure n'a pas pu aboutir à la reconnaissance officielle de la culpabilité du prêtre, l'Eglise a pris en charge tous les frais d'avocats et s'est assurée que le prêtre n'ait plus de paroisse. Pour Hermine, il s'agit ici d'une reconnaissance précieuse, même si elle est voilée. D'autre part, lors du procès, Hermine a eu l'occasion de se confronter à son agresseur et d'entendre sa version des faits et sa défense.

H : Au départ, quand j'ai commencé toute la procédure, j'avais besoin que [l'abuseur] dise, 'oui, en effet je l'ai fait.' Comme ça au moins, le démon, il était 'out' et pis –

TC : Oui, ça éliminait le doute.

H : Ça éliminait le doute. (H3, 3, 1)

Même si l'auteur des abus a toujours nié les faits, Hermine a trouvé confirmation de ses souvenirs dans les détails du récit de son agresseur. Ainsi, l'attitude du prêtre et certains faits marquants lui ont permis d'être sûre qu'il mentait lorsqu'il disait qu'il n'avait rien fait.

Lors de nos rencontres, Hermine ne relève aucun élément dans sa vie présente ayant trait à ce besoin de reconnaissance. Il semble être de l'ordre du passé et les différentes démarches présentées ci-dessus semblent y avoir répondu.

BARBARA

Les souvenirs de Barbara refont surface alors qu'elle est mariée. Elle ne trouve pas de soutien particulier auprès de son conjoint et ils se sépareront peu de temps après. Il semblerait que la relation qu'ils avaient au moment où elle a commencé à avoir des flashbacks ne permettait pas le partage d'aspects aussi intimes d'elle-même (cf. chapitre 5).

De manière plus générale, Barbara n'a parlé de son passé et des difficultés qu'elle a traversées adulte qu'à très peu de personnes.

J'en ai parlé à personne. Non. Non non. J'en ai parlé à très très peu de monde en fait. En thérapie avec... [ma thérapeute]. Et puis... ben à mon amie actuelle, quoi. (B1, 1, 37)

Les abus étant intrafamiliaux, Barbara a beaucoup de réticences à informer ses frères et sœurs. Elle réalise que l'image que sa famille a de ses parents est très différente de la sienne et qu'un dévoilement viendrait bouleverser cela. Elle craint qu'ils réagissent soit par l'incrédulité et le rejet, soit par un désillusionnement qui leur serait très douloureux.

Je pense que j'ai peur qu'on me croie pas... parce que [...], ma sœur quand elle parle de moi, j'étais la chouchou, parce que ma mère elle me caressait les cheveux [mais] quand elle arrivait là [dans la nuque] elle tirait – enfin, vous voyez le genre de trucs [...]. Quand j'entends des trucs – ma sœur voit ça comme ça, moi, ça me fait bondir. [...] Mais ma sœur, c'est la vision qu'elle a, pis si elle a besoin de ça, maintenant, ben j'ai pas... enfin, je me donne pas le droit de... enfin voilà quoi. Elle a aussi perdu ses parents jeune. Elle a dû se battre face à d'autres choses et pis j'ai pas... enfin, pour moi j'ai pas... peut-être qu'un jour je lui dirai mais enfin... (B1, 20, 12)

Ne voulant ni ternir l'image de leurs parents à leurs yeux, ni être confrontée à leur déni et leur incrédulité, Barbara a ainsi choisi de ne pas les mettre au courant. Ce faisant, elle est obligée de renoncer à un éventuel soutien de la part de sa famille par rapport aux difficultés liées à ce passé qu'elle rencontre en tant qu'adulte.

Barbara semble avoir pu trouver ce soutien auprès de sa compagne, qu'elle décrit comme *'quelqu'un qui accueille avec beaucoup de respect, beaucoup d'amour'* (B1, 14, 20). Néanmoins, les émotions très fortes que ce récit provoque semblent être difficiles à gérer pour Barbara.

Ben c'est vrai que maintenant, ben [...], il y a aussi la rage chez elle qui... ben, elle a peut-être envie de... ben elle aurait peut-être envie que je fasse plus de choses par rapport notamment à ce gars qui est toujours en vie. (B1, 14, 5)

Barbara n'a jamais entamé de démarches judiciaires par rapport aux abus qu'elle a subis et ne semble pas en ressentir le besoin. Certains diront peut-être qu'elle n'est pas prête, que l'idée de confronter un de ses agresseurs lui fait encore peur. Mais, que cela soit du fait d'une emprise qui perdure ou d'une envie de passer à autre chose, c'est à Barbara de décider ce qu'elle veut faire de ces événements. Ceci peut être très difficile à respecter pour l'entourage bienveillant, horrifié d'entendre que ce genre d'actes demeure impuni et confronté à sa propre impuissance face à cette situation. La tentation de l'action, de l'agir afin de sortir de cet état peut alors venir voiler les intérêts et les besoins de la personne victime. Poussée à l'extrême, cette dernière ne sera plus entendue, sa souffrance et ses besoins tels qu'elle les exprime seront noyés par le désarroi de son interlocuteur. Elle risque alors d'elle-même mettre de côté sa souffrance pour consoler et soutenir la personne à qui elle s'est confiée. Or, le fait de prendre soins des autres au détriment de soi-même est un mécanisme de défense que l'on retrouve chez de nombreuses personnes victimes d'abus dans leur enfance. Barbara n'y fait pas exception, comme le montre, entre autres, le fait qu'elle préfère permettre à ses frères et sœurs de garder une image positive de leur mère plutôt que de se donner la possibilité de recevoir leur soutien. Se focalisant sur leur bien-être, Barbara se défend contre sa peur de leur rejet et se détourne de ses propres états intérieurs qui lui sont encore peut-être trop difficiles à confronter. Lorsqu'elle relit la retranscription du premier entretien et en réfléchissant à ses motivations à participer à cette recherche, Barbara semble prendre un peu plus conscience de ce mécanisme.

En sortant d'ici, vous m'aviez demandée pourquoi j'avais envie de faire ça. C'est quelque chose qui m'est venue en sortant d'ici, où j'ai dit, 'Mais c'est vrai, ça donne une reconnaissance à mon histoire.' Enfin, il y a une partie de moi que j'accepte vraiment en disant, 'Bon ben c'est pas... c'est pas le truc ultra secret.' Bon, à quelque part je cache parce que, ben, il y a peut-être encore de la honte ou je sais pas quoi... (B2, 2, 14)

LOREDANE

L'histoire de cette femme est particulièrement complexe en raison de la multitude d'abus et de maltraitances diverses qu'elle a subis de la part des personnes qui étaient censées la protéger. Retirée à sa mère, puis élevée en croyant que celle-ci l'avait abandonnée, non reconnue par son père, abusée par son oncle et son cousin et traitée de moins que rien, Lorédane est en manque de reconnaissance en tout genre : reconnaissance de sa propre valeur, reconnaissance de faire partie d'une famille, reconnaissance de son malheur, de sa souffrance, etc.. Au fil des ans, Lorédane a fait une multitude de démarches afin de tenter d'obtenir un peu de cette reconnaissance dont elle a tant besoin. Seules celles qui sont directement en lien avec les abus sexuels qu'elle a subis seront citées.

Pendant les années où elle a été en thérapie individuelle et de groupe, Lorédane a tant bien que mal caché à son mari et à ses enfants la souffrance quotidienne qu'elle endurait et elle n'a jamais parlé des abus sexuels. Après avoir été rejetée par tant de personnes au cours de son enfance, elle se sentait trop fragile pour prendre ce risque encore une fois jusqu'à quelques années avant notre rencontre. Elle décide d'alors d'affronter ses peurs pour pouvoir enfin nommer les actes dont elle a été victime. Lorédane commence par parler à ses enfants, déjà adultes.

J'avais terriblement peur de leur dire parce que je me dis 'Ils vont me laisser tomber.' Tout le monde me laissait tomber, on me traite de dégoûtante, de salope, de... enfin de tout. Ça... en fait, ça a encore plus resserré nos liens. (L1, 22, 7)

Après cette expérience très bénéfique pour elle, à travers laquelle elle a pu se sentir reconnue et soutenue, Lorédane décide de parler à son mari de son passé et de ne plus lui laisser dire qu'il ne veut pas entendre, comme il l'avait fait à chaque fois qu'elle avait tenté d'aborder le sujet.

Ça fait deux ans qu'il a appris vraiment ce qui s'était passé parce qu'il n'a jamais voulu savoir avant. Et depuis deux ans en fait, il s'est éloigné de moi. Enfin, je le dégoûte, il me supporte plus, donc c'est... c'est... et ça a abouti à un divorce. (L1, 1, 9)

Fort du soutien de ses enfants, Lorédane semble avoir pu un peu mieux supporter ce rejet qui vient faire écho à ceux de son passé. Elle peine cependant à nommer l'attitude de son mari comme étant abusive et l'émotion qui ressort lors de son témoignage montre à quel point elle est blessée par le fait de se retrouver encore une fois traitée de paria.

Lorédane a également été à la rencontre de son oncle qui avait abusé d'elle, à la demande de celui-ci, alors qu'il était à l'hôpital. Elle a accepté de se rendre à son chevet en espérant que ce dernier reconnaîtrait les faits et s'en excuserait.

Je pensais que lui avait envie de me dire quelque chose, comme ça... 'Excuse-moi' ou je sais pas quoi. Pas demander pardon – [...] il faut pas trop demander parce que je pense pas qu'il m'aurait demandé pardon. (L1, 30, 14)

La rencontre a été extrêmement difficile et peu fructueuse. Le dialogue ne s'est jamais réellement instauré et Lorédane se souvient de longs moments de silence particulièrement éprouvants. Malgré les années qui séparaient les abus de cet entretien, elle s'est retrouvée tétanisée, incapable de se défendre et entièrement sous l'emprise de son agresseur.

Confronter c'est terrible. On est devant la personne et pis pour moi, il avait une façon de me regarder avec son sourire, je me suis dit, 'Mais Dieu sait ce qu'il pense. Il est en train de se foutre de moi'. Parce qu'il avait toujours un de ces sourire de coin quand il voulait venir vers moi, qu'il commençait à se rapprocher, pis je savais que j'étais... j'étais fichue, quoi. [...] Donc, c'était exactement la même chose, pour moi, donc... il a réussi à m'abuser une fois de plus. (L1, 31, 13)

Lorédane conserve de cette démarche un sentiment d'échec et de déception profonde (L1, 31, 23) qui a encore été exacerbé par le fait que son oncle est décédé quinze jours plus tard, sans avoir plus jamais prononcé une parole. Cet événement est venu renforcer un lien assez surprenant que Lorédane établit entre ses mots et la mort, qui est particulièrement bien mis en lumière dans le récit de ses tribulations pour aller à son premier rendez-vous chez une psychologue. Pendant trois semaines consécutives, Lorédane se voit contrainte de déplacer son entretien pour cause du décès de sa mère, puis de son frère, et finalement d'un ami de famille.

Mais trois semaines de suite ! Mais c'est... c'est une réalité. C'était à devenir dingue, complètement sonnée ! Alors, j'ai retéléphoné [rires], j'ai dit, 'V., je suis désolée mais là je viens plus, je bâche, c'est terminé parce que après trois décès comme ça...' C'était de la folie. Je dis, 'Non, je serais incapable de parler. Ça veut dire que je dois pas parler. Je parlerai jamais, enfin tant pis.' (L1, 16, 34)

Enfant, ses abuseurs lui ont fait des menaces de mort très claires pour l'avertir des dangers qu'elle encourait si elle osait parler de ce qui lui arrivait. Adulte, c'est comme si la mort de ses proches au moment où elle se décide de parler, venait lui rappeler ces menaces et l'avertir qu'elles étaient toujours d'actualité. De plus, ces décès la remplissent de culpabilité, puisque selon cette interprétation, c'est son désir de parler qui a causé la mort de ces personnes. Elle devient alors meurtrière, confirmant ainsi les dires des personnes de son enfance qui la traitaient de paria. Lorsque son oncle meurt peu après l'avoir vue, sa tante lui demande *'Mais, tu lui as fait quoi?'* (L1, 30, 32), renforçant ainsi ses suspicions qu'elle tue à son insu.

Il est difficile de tirer du positif de telles expériences, d'en voir un quelconque côté réparateur. Au contraire, elles semblent avoir remis Lorédane dans une position de victime et d'avoir donné raison à ses pires craintes. Malgré cela, Lorédane ne s'est pas découragée et a tenté de mettre sa souffrance en mots et de se faire entendre. Dans des contextes protégés et bienveillants tels que la thérapie individuelle ou de groupe, ainsi qu'auprès de ses enfants et de certains amis, elle a pu faire l'expérience d'un accueil adéquat de ses paroles, suivi du précieux soutien des personnes qui l'avaient entendue (cf. chapitre 7). Ceci lui permet de dire, *'ça m'aide beaucoup de pouvoir même le dire... bon je dis pas à... je le dis pas à tout le monde – je le dis pas comme ça'* (L1, 18, 26).

MATHIEU

Lorsque Mathieu a décidé de parler à ses parents des abus qu'il avait subis de la part de son frère, il a pris le temps de préparer cette conversation avec son thérapeute et a choisi de faire le dévoilement dans son cabinet.

Je leur ai dit, 'Ben voilà, je vous ai demandé de venir pour vous dire, ben, pourquoi je faisais ce boulot-là, pourquoi je faisais des thérapies et puis que, voilà, il y a quelqu'un qui m'a fait... qui m'a fait souffrir quand j'étais petit.' Et pis maman a dit, '[Ton frère] t'a violé?' Moi, ça m'a... même encore maintenant ça me reste – je sais pas comment elle a deviné. Est-ce qu'elle savait? Donc j'ai pas eu besoin de lui dire. J'ai dit, 'Oui, c'est ça.'... (M1, 13, 11)

Le fait que sa mère ait immédiatement su qui avait pu lui faire du mal et de quel genre d'actes il s'agissait, a été très douloureux pour Mathieu. Celui-ci avait grandi en imaginant qu'ils n'avaient jamais eu aucune idée de ce qui se passait entre les deux frères, malgré les

inquiétudes qu'ils avaient eues au sujet de Mathieu à divers moments de son enfance. Lorsque je lui demande ce qu'il ressent après cette conversation, il répond :

M : ... Honnêtement ?

TC : Hum hum.

M : 'La salope.' Ça c'est ce qui m'est venu tout de suite. Oui.

TC : La colère, en fait.

M : Oui, la colère et puis en repartant, j'étais vraiment outré. Et pis j'en ai jamais reparlé. (M2, 3, 44)

En voyant sa mère deviner du premier coup ce qu'il allait dire, Mathieu a de la peine à ne pas conclure qu'elle s'en doutait déjà au moment des faits. Il ressent alors une profonde colère du fait qu'elle ne l'a pas protégé, qu'elle n'est pas intervenue pour mettre un terme aux abus (M2, 4, 13).

Malgré l'amertume que lui provoque cette conversation, Mathieu ne la regrette pas. Il souligne que depuis, il n'est pas obligé de mentir pour ne pas aller aux fêtes de familles et que la vérité n'est plus cachée (M1, 14, 16). Ceci est libérateur pour Mathieu, même s'il constate que cela perturbe énormément la famille.

Depuis ce temps-là, ben, la famille, elle est un peu disloquée quoi. C'est vrai que j'ai énormément de mal... à me mettre à la place de ma mère ou de mon père. De me dire, 'Ben voilà, je suis parent, et pis j'ai un enfant qui a été abusé et un enfant qui est abuseur.' Je peux pas dire que j'en aime un et que j'aime pas l'autre. Alors ils ont une place qui n'est pas du tout enviable. (M1, 12, 40)

Mathieu soulève ici une question difficile. Dans un monde idéal, de tels événements n'auraient jamais lieu. Mais lorsque cela arrive et que les abus se passent entre deux membres d'une fratrie, comment agir en tant que parents ? Quelle est la bonne ou la moins pire des attitudes à avoir ? A travers son discours, Mathieu montre qu'il a suffisamment de distance par rapport aux abus pour pouvoir prendre conscience de la position inextricable dans laquelle se trouvent ses parents. De plus, il peut la reconnaître sans pour autant chercher à résoudre leur dilemme ou à l'amoindrir en faisant passer leur souffrance avant la sienne. Dans ses paroles, les deux points de vue se côtoient sans que l'un n'écrase l'autre.

Mathieu a choisi de ne pas aborder le sujet directement avec son frère. En revanche, il s'est confronté à sa présence lors d'une fête de famille ainsi que lors d'une conversation téléphonique.

Une fois, j'ai répondu au téléphone parce que j'ai pas fait attention au numéro de téléphone, et [...] j'ai décroché. Pis il voulait me voir [...] et puis, il m'a dit, 'Je m'excuse.' Et je lui ai dit, 'Mais j'ai pas envie de te voir.' J'ai raccroché et c'est tout. (M1, 13, 24)

Grâce à ces deux occasions, Mathieu a pu faire l'expérience que son frère ne pouvait plus lui faire de mal. Il a pu constater qu'il n'était plus victime face à lui, mais un adulte, capable de se défendre et de faire respecter ses limites.

Synthèse

Les témoignages recueillis dans cette recherche montrent le rôle central de la parole pour les personnes victimes d'abus sexuels dans leur enfance. Aucun des participants n'a pu parlé ni être entendu en tant qu'enfant. Ils ont grandi en cachant, parfois même en *se* cachant, leur souffrance, la parole étant interdite et source de danger. Leur silence les a contraints à la solitude et à l'isolement.

Adultes, tous les participants mentionnent, d'une manière ou d'une autre, le pouvoir bienfaiteur et libérateur de la parole et la nécessité de pouvoir partager sa souffrance avec des personnes capables de l'accueillir avec bienveillance. La parole et l'écoute de l'autre leur permettent de sortir les abus du non-dit, de leur donner une consistance hors d'eux-mêmes. A travers leurs mots, ils espèrent également obtenir la reconnaissance d'avoir été victimes d'actes ignobles, de leur souffrance, de leur lutte quotidienne et du poids que cela a encore dans leur vie d'adulte.

Lorsqu'elles commencent à envisager l'idée de parler, ces personnes doivent faire face à des angoisses terrifiantes, actives depuis des années. Enfants, elles ne voyaient pas de choix possible. Elles avaient compris que si elles parlaient, si elles hurlaient, alors ce serait bien pire. Peut-être que leurs agresseurs les tueraient. Peut-être que leurs parents ne les croiraient pas ou leur attribueraient la faute et les rejetteraient. Face à cette mort qui leur semblait inéluctable, ces enfants ont eu comme instinct de survie de se taire. Et cela a bien fonctionné. Ils ont grandi. Ils sont toujours vivants. Mais les cris qu'ils ont dû taire il y a tant d'années ont besoin de sortir et les rongent de l'intérieur. Ils ressentent le besoin de faire l'expérience de la parole, pour pouvoir vraiment croire que c'est fini, que le danger est passé.

Le traumatisme provient d'une confrontation avec la mort. Il est parfois difficile de comprendre en quoi des abus sexuels, de surcroît sans violence physique apparente, correspondent à cette définition de l'événement traumatique. Pourtant, comme décrit dans le

paragraphe précédent, aux yeux de l'enfant, la confrontation à la mort, à l'anéantissement et au néant est bien réelle.

Le souvenir traumatique est suspendu hors du temps. La vie continue autour, mais le souvenir reste immuable. Il n'est d'ailleurs pas souvenir, il n'est que vécu terrifiant qui se répète. Le temps n'est plus. Oser briser le secret, oser mettre en mots, c'est également tester l'existence du temps. Est-ce que ces années se sont bien écoulées ? Est-ce qu'il est réellement vrai qu'il n'y a plus de danger ?

Les témoignages montrent que le fait de parler une fois ne suffit pas à répondre à ces questions une fois pour toutes, mais seules le permettent les expériences répétées de l'absence de catastrophe suite aux mots. Ainsi, après le secret, ces personnes semblent entrer dans une période où elles ressentent le besoin de dire le plus possible, le plus souvent possible. Elles multiplient les témoignages, tout d'abord anonymes, puis à visage découvert. Elles en parlent en thérapies individuelles, en groupe, à leurs amis, à différents membres de leur famille, à leur petit ami. Elles confrontent l'auteur des abus.

Parler à sa famille et à ses proches se révèle être particulièrement difficile et pas toujours bien vécu. La personne peut être confrontée à leur incrédulité, leur déni ou encore à leur mépris. Mais elle peut aussi être finalement reconnue en tant que victime, écoutée et trouver dans ses proches une aide et des ressources inespérées.

Pour les participants à cette recherche, le dévoilement à leur famille a systématiquement provoqué des réactions très fortes. Dans les cas d'inceste présentés ici, chaque membre s'est positionné, choisissant de croire la victime et de la soutenir, ou réfutant ses accusations. La culpabilité qui est alors renvoyée à la victime est énorme : elle est coupable de détruire la famille, coupable de rendre les fêtes de famille sources de tensions et de conflits, coupable de détruire l'image d'une famille unie et aimante. Si ces réactions de rejet sont certainement une manière de se protéger contre la culpabilité que doit ressentir l'entourage de n'avoir rien vu au moment des faits, elles sont extrêmement décevantes et difficiles à gérer pour les personnes interviewées, qui ne se sentent pas reconnues en tant que victimes et dont la souffrance qu'elles ont endurée pendant des années est totalement ignorée.

Les dévoilements des trois femmes victimes d'abus sexuels extrafamiliaux⁴⁴ semblent avoir provoqué moins de chamboulements. La famille n'a pas éclaté et elles ont pu maintenir des contacts avec tous leurs proches. Néanmoins, ce moment reste très éprouvant pour elles

⁴⁴ Nadia, Emilie et Hermine.

notamment du fait qu'elles soient confrontées au choc que provoque leur annonce. Leurs parents sont sidérés par cette information et ont des réactions instantanées difficiles à recevoir pour la victime. Cela peut-être le déni, le doute, la colère ou encore la culpabilité de n'avoir rien vu. Aucune de ces réactions, pourtant bien naturelles, ne reconnaît la souffrance de la victime. En quelque sorte, les parents deviennent à ce moment eux-mêmes victimes et éprouvent sans le savoir les mêmes ressentis que leur enfant. Dans les témoignages présentés ici, le temps semble avoir permis à leurs parents de sortir de cet état de choc et d'être là pour leurs filles. Ils ont ainsi signifié par leurs paroles ou leurs gestes qu'ils les croient. Ceci est d'une importance fondamentale pour ces jeunes femmes. D'autres aspects demeurent plus délicats. Parmi ceux-ci, il est intéressant de relever la perte de contrôle sur l'information qu'éprouvent les participantes. En effet, du moment que leur famille est au courant, ils peuvent décider d'aborder le sujet à n'importe quel moment. La personne victime dans son enfance n'est plus la seule à détenir ce pouvoir. Ceci est très difficile pour ces femmes qui essaient justement d'empêcher ce passé d'envahir et de s'immiscer de manière imprévisible dans leur présent.

Trois participants⁴⁵ ont eu la surprise de constater qu'un de leurs parents était clairement au courant des abus qu'ils avaient subis ou avait des doutes. Anne et Mathieu expriment leur déception et leur colère face à cette découverte, qui souligne le fait qu'ils auraient pu être entendus et soutenus par leurs parents et que ces derniers auraient pu mettre un terme aux abus. Ils sont ainsi confrontés au fait que les personnes censées veiller à leur bien-être ne les ont pas protégés alors qu'ils soupçonnaient ou savaient qu'ils étaient en danger.

Du premier groupe de répondants, seule Ariane a choisi de confronter son père qui a abusé d'elle en explicitant clairement ce dont elle se souvenait. Marie s'est confrontée à la présence de son propre agresseur mais n'a pu aborder le sujet étant encore sous l'emprise de ses parents. Les autres participantes n'ont soit pas pu (décès de l'agresseur), soit pas voulu une telle rencontre. Trois des quatre personnes du deuxième groupe ont confronté la personne qui a abusé d'elles. Comme Marie, Lorédane s'est à nouveau trouvée dans une position de victime et n'a pas pu aborder le sujet des abus. Hermine a pu entendre l'homme qui avait abusé d'elle, constater ses mensonges et faibles excuses et dire sa version des faits dans le cadre d'un procès. Mathieu a pu faire simplement l'expérience d'être entier et sûr de lui face à l'auteur des abus, sans ressentir le besoin de parler des actes en eux-mêmes.

⁴⁵ Anne, Hermine et Mathieu.

Si des aveux réels de la part de l'auteur des abus est souvent ce qu'espère la personne qui a été victime, les diverses confrontations que rapportent ces témoignages montrent que cela n'est que rarement possible. De plus, ces rencontres sont extrêmement douloureuses et peuvent conduire à une revictimisation lorsque la victime adulte se retrouve à nouveau sous l'emprise de son agresseur. Ce risque n'est pas à négliger puisqu'une telle situation renforce le sentiment d'impuissance et met la personne en échec. En revanche, lorsque cette démarche est entamée à un moment où elle est suffisamment forte pour rester adulte devant son agresseur et ne plus laisser les émotions de son enfance l'envahir, la confrontation peut être très bénéfique, quelle que soit la réaction de l'agresseur. En effet, même si les agresseurs d'Ariane et d'Hermine ont réfuté tout ce qu'elles ont dit, ces rencontres leur ont permis d'obtenir une légitimation. Il s'agit d'une reconnaissance toute personnelle, de soi à soi. Le doute peut alors s'évaporer, car à force de faire semblant qu'il n'est jamais rien arrivé, ces personnes finissent par se demander si elles n'ont pas tout inventé. La confrontation avec l'abuseur peut alors avoir du sens, la personne abusée trouvant dans ses attitudes et ses paroles des confirmations à ses souvenirs souvent flous ou qui paraissent irréels.

Cinq participants⁴⁶ évoquent la reconnaissance sociale dans leur témoignage. Parmi eux, quatre ont entamé des procédures judiciaires mais aucune n'a abouti, soit par vice de procédure, soit à cause de la prescription des faits. Néanmoins, pour Hermine et Charlotte, leurs démarches n'auront pas été vaines. En effet, il ressort du discours de ces personnes que l'important n'est pas tant la condamnation de l'auteur (bien qu'elle serait évidemment souhaitable) mais la reconnaissance de la part d'une instance officielle du fait qu'elles ont été victimes. Hermine et Charlotte ont eu la chance de pouvoir l'obtenir, la première sous forme de remboursement de tous ses frais judiciaires malgré l'absence de condamnation et la seconde, à travers une lettre du procureur.

Lorédane est la participante qui explicite le plus le lien qui est fait entre les mots et le danger, voire la mort. Ses paroles sont certainement le reflet d'une peur qui s'est retrouvée chez tous les participants à cette recherche, qui ne pouvaient pas parler alors qu'ils étaient enfants car les risques leur semblaient trop importants. Adultes, les mots continuent à leur faire peur tandis que la solitude qu'ils ressentent à cause du silence qui leur est imposé les étouffe et les empêche de recevoir de l'aide. Ces personnes ont alors commencé à parler, pour commencer à demi-mots, en termes voilés, puis de plus en plus longuement et explicitement. La découverte que le danger n'est plus, qu'elles peuvent dénoncer ce qui leur a été fait,

⁴⁶ Marie, Charlotte, Ariane, Hermine, Mathieu

semble presque grisant pour certaines. Elles enchaînent les témoignages, revendiquent leur droit à la parole et ressentent le besoin de dire et redire. Elles font des expériences diverses, parfois d'une écoute bienveillante et soutenante, parfois de l'incompréhension, du déni ou de l'effroi de l'autre. Un point commun fondamental entre tous ces échanges est qu'elles en ressortent entières, parfois déçues mais jamais blessées au plus profond de leur être comme dans leur enfance.

Avec le temps et la répétition de leurs expériences, une partie des femmes du premier groupe constatent que la nécessité de mettre en mots leur passé se fait moins ressentir. Le deuxième groupe de témoins, qui se décrivent comme étant sortis de la période la plus difficile, confirme cette évolution. Ils continuent à oser la parole, comme le manifeste leur participation à cette recherche, mais ce besoin semble moins pressant et moins central à leurs démarches actuelles. Au fil du temps, ils se sont entourés de personnes à qui ils peuvent confier leurs difficultés et en qui ils ont confiance mais la nécessité de tester l'effet de leurs paroles sur les gens qu'ils côtoient s'est amoindrie au moment des entretiens. S'ils ont pu en arriver là, c'est très certainement grâce aux expériences qu'ils ont pu faire d'une écoute respectueuse et attentionnée.

Ce chapitre a donné certains exemples d'un tel accueil au sein du couple ou de la famille. Les séances de thérapie individuelle et de groupe sont également des moments privilégiés pour oser dire, oser la réaction de l'autre. Le chapitre 7 abordera cette question dans son exploration des démarches thérapeutiques entreprises par les participants à cette recherche.

CHAPITRE 7 : DEMARCHES THERAPEUTIQUES

Ce chapitre est consacré au discours des participants sur leurs diverses démarches thérapeutiques. La majorité a expérimenté plusieurs formes de thérapies, dans un cadre individuel ou de groupe. Leurs connaissances sur l'orientation de leur thérapeute étant très variées, j'ai choisi de ne pas aborder ce thème sous l'angle de l'approche thérapeutique mais d'explorer leurs perceptions de ces démarches en distinguant les entretiens individuels des groupes de paroles. Cette perspective semble d'autant plus pertinente que dans leur revue des recherches sur le résultat des thérapies pour adultes victimes d'abus sexuels dans l'enfance, Martsof et Draucker (2005) arrivent à la conclusion qu'aucune approche thérapeutique ne se distingue par son efficacité mais que toutes semblent globalement bénéfiques. Les témoignages des participants en thérapie seront d'abord présentés, en commençant par leurs propos sur les démarches individuelles, puis sur les groupes de parole. Ceci permettra une comparaison de l'apport de chacun de ces cadres thérapeutiques. Les témoins de « l'après-thérapie » apporteront un éclairage sur leurs perceptions de ces démarches plusieurs années après que celles-ci soient terminées.

Témoignages des participants en thérapie - Thérapies individuelles

MARIE

La première démarche thérapeutique a été entamée par cette femme alors qu'elle était jeune adulte. Ayant été traitée et habillée comme un garçon par ses parents pendant toute son enfance, Marie a dû se réapproprier son identité féminine.

Pour moi, ça été une thérapie extérieure. [...] Ça a été une thérapie, au point de vue du corps, mais extérieur. [...] J'ai l'impression que pendant trois ans j'ai travaillé mon apparence, en fait. Mon apparence. Et pourquoi ? Parce que, on me prenait pour un mec, et je bougeais comme un mec et j'avais tout d'un mec. [...] Dans cette première thérapie, on n'a pas été en profondeur. (M1, 9, 9)

Bien que n'ayant jamais oublié les abus qu'elle avait subis, Marie ne pouvait pourtant pratiquement pas en parler à ce stade . A travers cette première relation thérapeutique, elle a pu prendre conscience de sa partie visible et l'intégrer d'une manière qui lui corresponde plus. Bien qu'elle n'en parle pas, cette démarche lui a certainement aussi permis de faire l'expérience d'une relation bienveillante, lui laissant la porte ouverte pour le travail plus approfondi qui allait suivre.

J'ai arrêté pendant une année en me disant que ça allait très bien comme ça et [...] je m'en sortirais très bien toute seule. Et en fait, ben, ça a bien été pendant une année. J'ai fait ma petite pause et je me suis sentie rattrapée par mon histoire. (M1, 10, 46)

Au moment de notre premier entretien, Marie était en thérapie individuelle auprès d'une même psychologue depuis près de cinq ans. Le cabinet étant relativement éloigné de son lieu de résidence, les séances se faisaient toutes les deux semaines, voire tous les mois. Malgré leur espacement, ces séances demeuraient très importantes pour Marie car elles l'aidaient à se 'décharger' (M1, 16, 1).

Marie tente d'expliquer le rôle très spécifique que ces entretiens ont pour elle et comment sa psychologue lui apporte quelque chose de différent de sa compagne, qui sait également l'écouter avec bienveillance.

Ben c'est marrant parce que des fois E. me dit des choses, que ma psy va me dire exactement la même chose, et c'est très étrange parce que chez ma psy ça va faire tilt et quand [ma compagne], elle me le dira, ça me fera pas tilt. Alors, le pourquoi, je sais pas. Est-ce que c'est le fait que je la vois régulièrement mais avec un temps d'espace ? Et que ça fait plus d'effet ? Je sais pas... j'ai pas de... c'est vrai que ça ressemble beaucoup entre E. et ma psy mais c'est quand même pas pareil. Parce que là, je fais quand même un travail individuel. Je considère pas E. comme ma psy... même si parfois, il y aurait à dire ! Mais... mais... non. Enfin, j'ai pas de... comment dire... je différencie très bien les deux personnes. Mais ma psy a peut-être effectivement un peu un aspect... un aspect mystique, comme si j'entrais un peu dans ma bulle – enfin sur un certain plan. Quand je vais chez elle, je rentre dans ma pièce personnelle où il y a personne qui m'entend, il y a qu'elle qui m'entend. Tout ce que je dis, il n'y a qu'elle qui m'entend. (M2, 16, 46)

Marie relève deux aspects importants qui différencient l'apport de sa compagne de celui de sa psychologue. D'une part, les séances sont un moment clairement défini comme étant dédié à l'introspection. Ceci facilite peut être le fait d'entendre et de réfléchir à des suggestions ou des remarques faites par la personne qui écoute. D'autre part, la démarche thérapeutique se veut dans un cadre hors du contexte de vie du client. Marie ne sait rien de sa thérapeute, et celle-ci ne connaît pas son entourage. Cet espace protégé où n'entre que ce que Marie désire amener lui permet certainement également de se sentir suffisamment en sécurité pour entendre des analyses de sa personne, de ses réflexions ou de ses comportements.

Lors de notre dernière rencontre, Marie reflète sur l'évolution du rôle de cet espace thérapeutique. Elle constate que le lien qu'elle a créé avec sa thérapeute est extrêmement fort et que cette 'bulle' demeure un lieu et une ressource très importants pour elle.

Elle me connaît par cœur. Je peux plus faire une seule grimace sans qu'elle me dise, 'Ah, ça, ça veut dire ça !' C'est une horreur ! Je peux plus rien faire ! [...] Donc c'est vrai que ça c'est... c'est étrange et en même temps, c'est presque reposant parce qu'à quelque part, je vais chez elle mais j'ai pas besoin de lui expliquer à chaque fois, 'J'ai mal dit à cause de ça ou' – non. Elle comprend de suite. Elle sait tout à fait mon fonctionnement. [...] Et j'ai presque l'impression qu'à quelque part elle a une partie de mon cerveau. Et qu'à quelque part elle fait juste un effet reflet. Elle est mon miroir en fait. [...] Maintenant oui, la relation elle a sûrement évolué dans le sens de... comment dire ? Peut-être plus d'adulte à adulte que de médecin à victime. Sans pour autant qu'on soit potes et qu'on se tutoie, hein. C'est pas du tout ça. Il y a toujours la règle – je connais pas sa vie, enfin voilà. Par contre, [...] pour moi c'est plus la béquille, comme je l'appelais souvent. (M5, 13, 22)

Lorsque l'on prend en considération l'histoire de vie de Marie, on ne peut qu'imaginer l'effet apaisant que doit avoir l'expérience d'être entendue et comprise. A l'époque où nous nous sommes vues pour la dernière fois, Marie semblait avoir pu construire une relation amoureuse dans laquelle elle pouvait également se sentir reconnue. La relation thérapeutique n'était ainsi plus le seul espace où elle pouvait bénéficier d'un tel regard mais un parmi d'autres, chacun étant important à sa manière mais aucun n'étant essentiel à sa survie.

NADIA

Suite à l'infraction d'un voisin toxicomane dans son appartement, Nadia va consulter une première fois une psychologue pour tenter de rétablir son sentiment de sécurité.

Après l'agression de chez moi, je sais que je suis allée voir cette psy en me disant, 'Je suis honnête sur tout, sauf sur ma relation aux hommes. Je ne veux pas parler de ça. (N1, 3, 12)

Lorsqu'elle se pose cette limite, Nadia conçoit ses relations avec les hommes comme étant problématiques mais l'idée d'aborder ce sujet est trop angoissante. Quelques temps plus tard, elle a son premier flashback et reprend alors contact avec la même thérapeute.

D'abord je l'ai appelée en lui disant, je vais vérifier si c'est vrai. Parce que, voilà en ayant d'autres souvenirs, peut-être que je l'ai inventé tout ça. Peut-être que c'est pas vrai. Peut-être que... peut-être que j'invente ça pour me cacher le fait que je suis homo, que – enfin vraiment [...] plein d'hypothèses. Pour me rendre intéressante, pour... pour trouver une excuse à tout ce qui va pas. Enfin, voilà, il y avait vraiment ça très fort. (N1, 7, 35)

Sa première demande est ainsi de vérifier si les souvenirs qui lui sont revenus sont véridiques ou si cet épisode est le reflet d'un autre problème sous-jacent. Pour Nadia, le fait de déjà connaître une thérapeute et d'avoir pu construire un lien de confiance avec elle, a été un élément facilitant pour cette première démarche directement en lien avec les abus (N1, 8, 7).

Après quelques mois, Nadia se joint à un groupe de parole pour victimes d'abus sexuels. Elle continue pendant un certain temps à voir sa psychologue en parallèle, puis décide d'arrêter les séances individuelles.

N : J'en ai d'abord parlé à ma psy. Je lui ai dit, 'Ecoutez, j'en ai marre de venir, pis j'avance plus.' En fait, c'était le sentiment que je peux réaliser énormément de choses sur le plan intellectuel. Je peux faire plein de liens, je peux me rendre compte de plein de choses mais ça me fait pas passer à l'étape deux qui serait de plus les faire, de plus me retrouver dans ces schémas. Et pis pour moi, au bout d'un moment, je suis là, 'Mais, c'est très bien de venir vous parler, de venir vous raconter tout, de parler de mon père, ma mère et je sais pas quoi mais –

TC : Il faudrait que ça bouge !

N : Voilà. Et pis j'ai l'impression que vous... ouais, en même temps c'est un peu l'impression que j'avais que c'était pas à travers un travail avec une psy que je pouvais passer à la deuxième étape. (N1, 10, 30)

Nadia se décrit comme étant quelqu'un de très analytique, ce qui l'aide grandement dans son travail sur soi. Elle prend ainsi rapidement conscience de ses fonctionnements. Ses propos pendant les entretiens ont effectivement montré qu'elle arrive à décortiquer ses processus cognitifs et ses comportements avec humour et précision. Mais cette jeune femme constate que cela ne change en rien l'occurrence de ces mécanismes, qui résistent à tout changement. Sa frustration grandissante la fait arrêter sa thérapie individuelle et les groupes de parole afin de réfléchir à d'autres démarches ne passant pas par la parole. Elle se garde cependant la possibilité de consulter une des psychologues, animatrice du groupe de parole, qui la reçoit quelque fois après l'arrêt des autres thérapies.

Dans un premier temps, Nadia constate que depuis qu'elle a réduit le temps consacré à son travail thérapeutique, plusieurs changements bienvenus s'opèrent dans sa vie, notamment le fait d'arriver à parler de son passé à son frère (N1, 11, 10). Malgré ceci, lors de notre deuxième rencontre, Nadia a repris un suivi plus régulier avec la psychologue qui animait le groupe de parole, avec des séances toutes les deux semaines. En revanche, elle ne mentionne pas avoir essayé des approches plus corporelles, comme elle semblait le souhaiter auparavant.

C'est la possibilité d'avoir un moment où je peux tout poser. Et c'est vrai que... ben par exemple pendant les vacances de Noël, il y a eu une pause d'un mois et c'est vrai qu'après un mois, je suis contente de retourner, d'aller vider mon sac. (N2, 7, 28)

Ce dernier extrait semble indiquer que Nadia a trouvé dans cette nouvelle thérapie un lieu de ressource lui permettant non seulement d'analyser ce qui se passe en elle, mais également de se sentir allégée en ressortant.

Pendant les six mois jusqu'à notre troisième rencontre, Nadia est allée voir un sexologue pour travailler plus spécifiquement sur ses difficultés au moment des rapports sexuels. Après quelques séances centrées sur l'anamnèse, le thérapeute lui a proposé de faire un travail pour mieux accepter ses émotions. Nadia décrit sa réticence à entamer une autre thérapie passant par la parole et l'analyse. Parallèlement, elle constate que sa vie sexuelle va soudainement beaucoup mieux. Elle décide donc de ne pas poursuivre dans ce sens (N3, 7, 6).

En parallèle à ses rencontres chez le sexologue, Nadia avait continué les entretiens avec sa psychologue. Elle semble être à nouveau passée par une phase de frustration, où elle ne percevait plus clairement ce que lui apporte la thérapie. Cette nouvelle remise en question de l'utilité des démarches thérapeutiques entreprises l'a conduite à y mettre un terme.

En juin, avec la psy du groupe que j'allais toujours voir en fait, j'ai décrété l'arrêt de ma thérapie là-bas [...] tout en sachant que – enfin, moi je suis assez consciente que ça veut pas dire que j'ai réglé tout mais qu'en même temps, ben ça... ouais, c'est... c'est plus nécessaire, en fait. (N3, 7, 26)

Malgré cet extrait qui laisse entendre que la clôture de son travail thérapeutique s'est faite de manière très abrupte, Nadia explique que l'idée d'arrêter a été discutée lors d'une séance, sa thérapeute ayant constaté les difficultés de Nadia à libérer du temps pour ces moments, sans pour autant sembler souffrir de l'espacement des séances.

Une année plus tard et de retour d'un voyage d'un an, Nadia ne souhaite pas refaire de démarche thérapeutique. Elle constate qu'une approche par la parole continue à faire travailler son côté rationnel, sans toucher aux éléments plus profonds. Par ailleurs, elle semble également résister aux techniques passant moins par la parole, telle que l'EMDR.⁴⁷

On était plus ou moins parties sur l'idée d'EMDR. Et ça n'a pas marché parce que moi j'arrivais et je commençais à discuter. Et poser les choses, à réfléchir et pis finalement la séance, elle passait comme ça. (N5, 4, 17)

Lors de cette dernière rencontre, Nadia semble commencer à s'interroger sur sa difficulté à s'engager, qu'elle retrouve tant dans sa démarche thérapeutique que dans ses recherches d'emploi.

A un moment j'ai arrêté d'aller chez ma psy parce que j'en avais marre d'être malade et cette question-là, justement elle se reposait avec la psy du groupe parce que je suis allée la revoir il y a un moment, quand c'était panique à bord. Et elle me disait qu'elle avait remarqué – c'est pas difficile – que chez moi, il y avait justement cette peur de m'engager à fond dans ce travail et tout à coup un jour, c'est plus possible. [...] Pis elle, elle

⁴⁷ Technique de traitement des personnes victimes de traumatisme inventée par Francine Shapiro, psychologue, en 1989. A travers les mouvements oculaires, celle-ci vise à désensibiliser et retraiter les souvenirs traumatiques (EMDR-Europe. (n.d.). *About EMDR*. Retrieved 10 1, 2010 from EMDR-Europe: www.emdr-europe.org).

se demandait s'il n'y avait pas un truc de l'ordre de l'engagement là-derrière qui était à régler là-derrière et tout. Bon, moi, quand elle me dit ça, j'entends... moi je me fais un reproche : 'Si tu avais été capable de t'engager de manière régulière dans ton travail, tu serais engagée [professionnellement]. [...] Après, voilà. Je suis pas sûre que [...] je sais pas quelle est ma vérité par rapport à ça. (N5, 14, 1)

Si Nadia semble prête à entendre une remise en question de ses motivations à régulièrement arrêter les suivis thérapeutiques dans lesquels elle s'engage, cette réflexion suscite un sentiment de culpabilité, qui active une autre partie d'elle-même qui ne peut entendre quelle serait à quelque part responsable du maintien d'un certain mal-être. Ainsi, partant au début de la citation, de la remarque '*c'est pas difficile*', elle conclut qu'elle n'est pas sûre que cette hypothèse soit réellement la bonne.

EMILIE

A 17 ans, Emilie est suivie par une psychologue pour ses troubles du comportement. Elle confie ses cauchemars effrayants et récurrents qu'elle ne sait gérer et dont elle ne comprend pas la source à cette thérapeute.

Je lui en ai parlé, et donc elle, elle m'a dit que c'était pas... que c'était rien et que, j'avais juste eu peur et pis que voilà. Il fallait pas que je m'en fasse. Donc à partir de là, j'ai décidé que c'était rien et pis que... que voilà. Que j'allais bien, que... que j'étais un peu folle et pis que c'était pas grave. (E1, 5, 9)

Le discours d'Emilie montre qu'elle ne s'est pas sentie entendue à ce moment, sa crainte que ses rêves proviennent d'événements du passé n'étant soit pas explicitée, soit balayée. Elle en retient s'être dite qu'elle était '*un peu folle*' (E1, 5, 12). La légèreté de ses propos peut occulter l'angoisse qu'une telle conclusion a dû susciter en elle. En effet, des années plus tard, alors que les flashbacks se multiplient, Emilie peine à aller consulter un thérapeute.

J'avais vraiment l'impression d'être folle, quoi. J'ai dit, 'J'ai pas envie... j'ai pas envie d'essayer... j'ai pas envie qu'on me dise'... ben voilà, [...] que tout va bien alors que je sais que je me sens pas bien mais si un entre guillemets professionnel me dit que tout va bien, et ben je sais pas trop... je sais pas très bien quoi faire. (E1, 7, 33)

Pour finir, Emilie trouvera le courage d'aller rencontrer une psychologue du CTAS en faisant les démarches en même temps qu'une amie avec un passé similaire.

Et pis en fait, moi j'avais vu des affiches à Genève depuis le début de mon école, du CTAS. [...] La première année, j'avais pris le numéro de téléphone. Et pis là en fait, [mon amie], elle m'avait parlée de cette dame et pis je lui dis le nom, de l'association. Et pis elle me dit, 'Ah, mais c'est ça !' [...] Moi, je lui dis, 'Ecoute, j'oserais jamais téléphoner.' Elle me dit, 'Ecoute, je téléphone et pis je téléphone pour qu'on prenne rendez-vous les deux.' Elle, elle voulait aussi y aller. Donc elle a pris rendez-vous et pis elle m'a pris rendez-vous au mois d'août [...] et voilà, elle m'a accompagnée.
(E1, 8, 6)

Cet extrait souligne la difficulté à faire une première demande d'aide et le temps que cela peut prendre pour certaines personnes. Dans le cas d'Emilie, il aura fallu plusieurs années après avoir découvert l'existence d'un centre spécialisé dans la prise en charge de victimes d'abus sexuels, pour oser prendre un rendez-vous.

J'ai eu le premier entretien... et pis donc j'ai expliqué un petit peu comme... enfin, comme je viens de vous dire, un peu le peu de souvenirs que j'avais et pis finalement, l'expérience d'avant de ma psy que j'avais, qui faisait que j'avais peur aussi de venir et pis que si elle me disait, 'je te crois pas', bon ben voilà, c'est bon, je tire un trait quoi. C'était un peu le dernier point qui me disait, 'Est-ce qu'on va me croire ? Me dire que peut-être je vais pas bien ? Est-ce qu'on va m'accorder ce droit d'être pas bien ? Ou bien on va me dire, tu vas très bien. Et pis voilà. Pis je reste comme ça.' Et... pis voilà, là, ça s'est pas du tout passé comme ça. (E1, 8, 17)

Après sa première expérience qui lui laisse des souvenirs très désagréables, Emilie a pu faire l'expérience d'une écoute plus accueillante et adéquate. Elle entame alors une thérapie individuelle, à laquelle elle ajoute ensuite les groupes de parole.

Et pis l'individuel, j'ai espacé un peu par rapport au groupe. Il y avait un peu trop, en plus c'était tout le même jour. Donc j'ai espacé et pis là en fait, je vais continuer à espacer dans le sens où là, j'ai entrepris une démarche un peu différente dans le sens où... enfin, voilà, en ce moment, [...] j'ai l'impression [...] d'avoir fait le tour au niveau psychologique, en fait, même si j'ai encore des choses à dire mais on va dire, du gros. Et, je vais [...] vers quelque chose de plus corporel et spirituel dans le sens où ça

travaille plus avec des énergies. Sur tout ce qui est lié aux chakras, donc c'est quand même lié un peu à une philosophie ou à une spiritualité, voilà.
(E1, 1, 30)

Faisant à la fois les séances individuelles et de groupe, Emilie se retrouve confrontée à la problématique du temps et de l'énergie qu'elle désire consacrer à son travail personnel chaque semaine. Par ailleurs, elle semble faire allusion à une constatation proche de celle faite par Nadia, ressentant le besoin de tenter une approche passant moins par la parole et plus par le corps.

Au moment de notre troisième rencontre, Emilie continue sa thérapie individuelle, au rythme d'une séance toutes les deux semaines. Après plusieurs mois de travail sur les chakras, elle a dû arrêter pour des questions financières. Elle garde un excellent souvenir de cette approche et essaie de m'expliquer ce que cela lui apportait de particulier par rapport à sa thérapie basée sur la parole.

Quand j'allais dans cet endroit-là, c'était vraiment, on me prenait moi, Emilie, avec tout ce que je suis. Donc, pas seulement la personne qui a été abusée. Et puis, heu... c'est vrai que quand on travaille... après il y a peut-être des gens qui n'y croient pas, mais quand on travaillait les chakras ou les énergies, c'est que, ben il y a des... par exemple le plexus solaire c'est quelque chose où j'étais souvent bloquée. Donc ça permettait de libérer les énergies, donc j'étais... plus rayonnante. C'est comme si j'arrivais mieux à aborder les choses de la vie quotidienne. C'est-à-dire plus d'énergie. J'étais plus ancrée en moi. Un peu plus, comme si j'avais cette colonne, le squelette, heu... (E3, 8, 35)

Emilie souligne que c'était sa personne entière qui était prise en considération par cette approche et non pas seulement celle qui a été victime d'abus sexuels. Elle se décrit comme se sentant plus 'ancrée' (E3, 9 7), plus construite et solide suite aux séances. Ceci laisse penser que dans cet espace, Emilie pouvait faire l'expérience de l'unité de sa personne alors que la fragmentation de sa personnalité persistait lors des séances psychothérapeutiques. Cette perception questionne sur la manière d'intégrer toutes les parties de la personnalité dans une thérapie ou une institution s'adressant spécifiquement aux victimes d'abus sexuels, qui, du point de vue de la personne, ne représente qu'une seule partie de sa personnalité.

Malgré ces bénéfices certains, lorsqu'elle est contrainte, pour des raisons financières, de choisir quelle démarche poursuivre, Emilie choisit la psychothérapie, sans expliciter les

arguments qui l'ont fait prendre cette décision. Au terme de nos rencontres, Emilie continue à voir sa psychologue toutes les deux semaines.

CHARLOTTE

Charlotte a consulté plusieurs personnes avant de découvrir les groupes de parole, cherchant un soutien pour ne plus être hantée par les souvenirs des abus.

C : Pour me libérer. Pour me guérir de... de... de ça... j'ai dû en voir un ou deux...

TC : Uhm hum. Ok. Vous guérir ? C'est-à-dire ?

C : Ben me guérir de l'abus, ne plus y penser et que ça ne me pourrisse plus ma vie. C'était vraiment surtout ça. (C1, 5, 31).

Les séances de groupe lui paraissent être de loin le plus efficace et font pâlir les autres démarches auprès de psychologues ou psychiatres qu'elle a pu essayer. Néanmoins, elle mentionne des séances qu'elle a eues alors qu'elle était adolescente avec un professionnel, éducateur de rue d'après ses indications. Elle l'a vu régulièrement pendant près d'une année et a trouvé en cette personne une première écoute qu'elle dit lui avoir été bénéfique sans élaborer (C1, 2, 14).

Elle a ensuite été consulter plusieurs thérapeutes mais aucune de ses démarches ne semble avoir aboutie.

Après j'ai été chez un autre mais j'ai passé une heure de temps à rien dire donc c'était inutile. Après j'y allais plus. Après je suis allée chez deux ou trois psychologues comme ça. Mais j'ai jamais fait de vraie thérapie. (C1, 5, 21)

Charlotte parle très peu de ces entretiens individuels et de manière générale, elle est très peu enclin à aborder ce sujet pendant nos rencontres. Ce thème ne reviendra d'ailleurs plus après la première entrevue. Il est de ce fait difficile de déterminer pourquoi aucune de ses tentatives n'ont abouti à une thérapie à proprement parler. Néanmoins, dans l'extrait ci-dessus, elle mentionne qu'elle a passé 'son temps à rien dire'. Il est possible que face au thérapeute, incapable d'exprimer sa souffrance et sa cause, elle se retranche, soit derrière des sujets anodins, soit derrière le silence.

A l'époque de nos entretiens, elle voit également un homéopathe, qui lui donne des remèdes qui lui paraissent aidants pour son équilibre psychique. Ici encore, elle ne donne pas plus de détails sur les bénéfices que cette approche moins classique lui apportent.

ARIANE

Vouant sa vie actuelle à son travail personnel, Ariane parle de trois démarches thérapeutiques et individuelles, chacune avec sa spécificité.

La première est l'anti-gymnastique,⁴⁸ qu'elle pratiquait pratiquement quotidiennement depuis cinq ans, à l'époque de notre première rencontre.

Je ne peux pas me passer de ce travail, déjà rien que pour l'aspect corporel. C'est un travail qui me détend extraordinairement et c'est vrai que, si je ne fais pas d'anti-gym deux, trois, quatre jours de suite, il arrive un moment où je ressens le besoin. Parce que c'est un moment où je me largue, effectivement. Je ne suis plus en état de tension et je me laisse aller physiquement et c'est à ce moment-là que je découvre ce qui ne se détend pas d'ailleurs, en moi. (Ar2, 22, 33)

A travers ces séances, Ariane prend conscience des zones plus tendues en elle et travaille doucement à les détendre. D'après ses descriptions,⁴⁹ lorsque son psychisme est prêt à affronter un nouvel élément, celui-ci lui revient en mémoire dans ces moments, sous forme de pensées, de reviviscences ou de rêves. Elle travaille ainsi de manière indirecte sur les souvenirs détenus par son corps mais auxquels sa conscience n'a que très partiellement accès.

La deuxième approche thérapeutique que suit Ariane est pratiquée par une naturopathe, formée à la méthode Esselier.⁵⁰ Ariane fait des séances si possible toutes les semaines.

Sa présence dans cette posture qu'elle adopte et qui me laisse toute la place en fait, mais de façon très très accueillante et très... c'est quelqu'un de très présent et de très fort... enfin, je la ressens comme ça – agit sur mes chakras. Donc là, on est à un niveau plus oriental que la médecine occidentale de... c'est-à-dire sur la circulation même de l'énergie dans mon corps. (Ar2, 9, 33)

A travers cette relation thérapeutique, Ariane fait l'expérience d'un être-avec-l'autre de manière plus entière et plus présente. C'est dans ce cadre qu'elle semble pouvoir le mieux travailler sur son rapport à la réalité, particulièrement difficile pour elle.

⁴⁸ Cf. note de bas de page no. 7 à la p. 39 pour des informations complémentaires.

⁴⁹ Ar2, 23, 7

⁵⁰ Cf. note de bas de page no. 8, p. 39 pour des informations complémentaires.

C'est un travail de tentatives de restaurer un état de confiance avec quelqu'un dans la réalité. Et, elle est très, très bien pour ça parce que justement j'ai le sentiment qu'il y a une possibilité d'avoir confiance en elle très grande, donc. Et une fois j'avais dit à A. : « Je voudrais me blottir dans le creux de la main de [la naturopathe], jusqu'à en mourir. » Et c'est vrai, j'ai le sentiment que le travail que je fais avec elle, c'est un peu de tenter de retrouver un état de fœtus qui m'amène à une sorte de renaissance dans mon rapport à l'autre. (Ar2, 21, 10)

Lors de ces séances, Ariane est souvent amenée à des reviviscences. La thérapeute lui demande alors de rester en contact avec elle et de lui dire ce qu'elle perçoit, ce qui lui arrive. Ceci oblige Ariane à être en contact avec sa partie 'enfant blessé', tout en maintenant un lien avec l'extérieur à travers la parole.

Ariane perçoit ces deux premières démarches comme complémentaires, le travail entamé par l'une se poursuivant par l'autre.

Parfois j'ai le sentiment que je me déglingue totalement en faisant de l'anti-gym [...] parce que j'ai trop fait ou pas assez ou que je ne suis pas allée jusqu'au bout, etc. Bref, peu importe. Je vais là-bas [chez la naturopathe] et ça me remet en place. Ou d'autre fois, c'est carrément là-bas que ça me déglingue totalement et qu'ensuite j'ai besoin de retravailler... par un travail corporel pour aller jusqu'au bout de quelque chose. Mais il m'arrive très souvent de résister énormément, donc il se passe strictement rien. C'est-à-dire que je m'agace et elle s'impatiente, parce qu'on est là pendant une heure et, et j'ai juste une tension monstrueuse ici et j'ai mal à la tête, j'ai la jambe qui fourmille et il ne se passe rien. Et d'autres fois, il y a des explosions extraordinaires. Mais ça me ramène toujours à des reviviscences. (Ar2, 9, 40)

Des séances chez un médecin spécialisé dans la thérapie de quatre pas⁵¹ constituent sa troisième démarche.

J'ai été chez lui pendant six semaines en internat en quelques sortes, et j'ai fait ce travail de façon intensive [...], en raison de trois heures par jour, tous les jours et là, il enregistre. C'est pourquoi je suis très à l'aise avec la chose ! Donc, on est dans une salle totalement noire et insonorisée. Il

⁵¹ Cf. note 9, p. 39.

y a lui et moi et l'enregistreur et donc moi, j'enregistre trois heures de travail thérapeutique. Ensuite la journée, je dois les écouter. (Ar1, 18, 36)

Après cette première phase intensive, Ariane a continué à faire des séances plus sporadiques, selon ses besoins. Cette thérapie plus analytique est un espace dans lequel Ariane 'met en mots' (Ar2, 21, 33) son vécu intérieur.

C'est un travail de perlaboration carrément [...]. Parce que bon, quand je travaille seule, c'est assez impressionnant à quel point les choses... c'est-à-dire que j'ai l'impression que ma tête est un vaste espace dans lequel il se passe des millions de choses dont je suis parfaitement consciente au moment où ça se passe. Mais quand je ne verbalise pas [...] ça se dilue, [...] une chose dans l'autre, etc. Ce qui fait que, quand j'écris, par exemple, je ne retrouve qu'un dixième de cette totalité. Et... alors, quand je vais chez lui, c'est comme si c'était une situation intermédiaire entre cet état et l'écriture. (Ar2, 21, 35)

Les séances étant intégralement enregistrées et Ariane devant les ré-écouter pour prendre conscience de ce qui s'y est produit, elle peut ainsi se remettre en contact de manière plus profonde avec son vécu à ces moments.

Ainsi, ces trois approches thérapeutiques se complètent, en permettant à Ariane d'aborder ses difficultés sous différents angles, à travers le corps, la relation et l'intellect.

Lors de notre troisième rencontre, Ariane parle de la dépendance qu'elle avait développée envers sa naturopathe et dont elle n'a réellement pris conscience que lors d'un rendez-vous annulé à la dernière minute.

C'est comme si, je ne vivais qu'en fonction, c'est-à-dire que ma vie n'était qu'une attente de séances. Comme si je ne vivais que pour attendre la séance suivante. C'est comme si ma vie n'avait aucun sens sans avoir cette... cette limite là. Et donc on avait un rendez-vous après deux mois, comme ça, parce qu'elle partait en vacance et qu'elle a oublié de me dire, à un certain moment, qu'elle avait des vacances donc quand j'ai pris rendez-vous avec elle, il y avait déjà plus de place juste après son retour donc voilà... alors elle m'a casée comme ça, quelque part mais ça faisait deux mois. Et à la veille de ce jour-là [...] elle me téléphone pour me dire qu'elle était malade et qu'elle annulait cette séance. [...] Et ça, alors je l'ai très mal vécu. C'était, je crois la chose la plus importante qui me soit arrivée depuis plusieurs années. Je me suis effondrée. Effondrée..... [long moment de

*silence ; les larmes lui montent aux yeux] C'est fort même maintenant, hein.
(Ar3, 11, 29)*

Face à son désarroi, Ariane prend rendez-vous chez son médecin, avec qui elle fait la thérapie des quatre pas, pour une séance. A travers celle-ci, elle analyse ses émotions si fortes et prend conscience de ce qui se joue en elle.

Je me suis vue, enfant, je me suis vue, justement à ce moment-là, dans le désarroi et l'incompréhension la plus totale. Avoir besoin de mon père qui me rejette, qui me refuse – qui refuse d'entrer en matière parce qu'il dit, 'C'est inutile. Si on n'en parle pas, ça n'a plus lieu.' Donc voilà. Il a mis une pierre sur l'événement et il a mis une pierre sur moi du même coup. Donc... tout à coup j'ai pris la dimension, mais dans la chair, de cette horreur-là. C'est-à-dire de cette solitude-là. (Ar3, 12, 9)

Ayant pu mettre en mots ses ressentis à travers son analyse, Ariane peut envisager une autre relation avec la naturopathe. Elle la décrit à l'époque de notre troisième entretien comme étant la *'cerise sur le gâteau'* (Ar3, 12, 40) et non plus un élément indispensable à sa survie. Au-delà de montrer l'importance du processus thérapeutique comme lieu de réparation de la capacité à entrer en relation, cet exemple souligne l'utilité d'avoir accès à des approches variées et à plusieurs thérapeutes. En revanche, le coût financier de ces démarches thérapeutiques est un poids considérable pour Ariane, qui s'endette de plus en plus envers ses thérapeutes et qui de ce fait, n'ose pas faire appel à eux aussi souvent qu'elle aimerait.

A l'époque de notre quatrième entretien, Ariane se retrouve sans l'appui de personnes extérieures pour poursuivre son travail sur soi, un thérapeute ayant arrêté et l'autre étant inaccessible financièrement. Lors de notre dernière rencontre, elle avait pris rendez-vous chez une chamane en n'y croyant toutefois qu'à moitié.

Elle m'a dit, 'Je m'occupe du physique et du mental.' Et j'ai dit, 'Ah oui, alors l'affectif c'est pour ma peau !' [rires] et pis elle me dit, 'Vous avez fait le travail. [...] Le travail il est fait. Maintenant on va prendre ces choses cristallisées, on va les dissoudre et le problème sera résolu.' Et je dis, 'Ecoutez, c'est trop beau pour être vrai. Je n'ai pas le sentiment que j'ai atteint ce stade, de pouvoir me dire, le travail est fait.' Parce que quand je m'entends pleurer, c'est-à-dire, j'ai toujours ces émotions extrêmement fortes qui me remontent à la surface et je me dis, [...] j'ai pas encore vidé le sac, donc. Mais peut-être que ça va... peut-être... (Ar5, 13, 10)

ANNE

Suite à ses difficultés relationnelles avec ses parents, ces derniers ont décidé d'amener Anne chez une psychiatre alors qu'elle avait seize ans. Elle garde un très mauvais souvenir de cette première thérapie à laquelle elle s'est sentie forcée de participer.

Pis ça s'est très, très mal passé. [...] En fait, c'est pas que ça se passait mal quand j'y allais. C'est que je parlais de tout sauf de mon problème et pis des fois j'y allais, [...] j'avais bu. Je voulais pas aller chez le psy quoi. Ma mère elle me forçait à y aller et tout. En plus [la psy] leur a dit qu'ils n'avaient rien à voir avec mon histoire [...]. Donc, bien sûr, mes parents, ça les a arrangés d'être déresponsabilisés, quoi. Donc, voilà. Donc après, j'ai mis fin à ça et pendant des années, ben, je suis pas retournée voir un psy parce que c'était impossible pour moi, quoi. [...] J'étais pas très bien toutes ces années-là parce que je me disais, 'Mais, si je vais voir un psy, ça m'aide même pas, quoi. Comment je vais m'en sortir, en fait ?' (A1, 2, 34)

Malgré cette première expérience négative et après plusieurs années de mal-être, Anne a accepté d'aller voir une autre psychothérapeute, sur la suggestion de sa mère. Ses parents financent les séances, puisqu'Anne est toujours aux études et qu'elle ne pourrait pas avoir accès à ces soins sans leur appui financier. Néanmoins, Anne semble se sentir libre dans son choix d'entamer cette thérapie et précise que tous les contacts avec la thérapeute se font à travers elle et non plus par ses parents. Ces éléments ont certainement leur importance dans le fait qu'un lien de confiance a pu s'établir entre Anne et sa thérapeute au fil des deux ans qui se sont écoulés. Au moment où nous nous rencontrons, Anne poursuit sa thérapie au rythme d'une séance hebdomadaire.

Anne décrit cet espace thérapeutique comme étant un lieu très important pour elle, où elle peut parler. La psychologue lui offre une compréhension que ses amis ne peuvent pas puisqu'ils n'ont ni vécu la même chose qu'elle, ni suivi une formation pour. Cette thérapie lui permet d'évoluer et de voir les changements. Elle constate notamment que sa souffrance qui prenait toute la place jadis, a pris un peu de recul, bien qu'elle soit toujours présente.

A l'époque de notre quatrième rencontre, Anne ne va plus qu'une fois tous les quinze jours chez sa thérapeute afin de permettre financièrement à sa mère de commencer son propre travail sur soi.

*Elle a commencé une thérapie il y a trois, quatre mois maintenant.
Donc moi je ne fais plus qu'une semaine sur deux, donc, pour le financier*

pour qu'elle puisse faire, elle, une séance sur deux. Donc j'ai fait un sacrifice, mais je pense que c'est largement bénéfique. Pour nous deux puisque c'est... au moins ça lui permet d'évacuer pas mal de choses. (A4, 2, 18)

Anne ressent les effets positifs du fait que sa mère puisse avoir un espace où obtenir du soutien. Les relations familiales étant extrêmement tendues et caractérisées par de fréquents éclats de violence verbale, le bénéfice que sous-entend Anne est certainement une diminution de la violence des confrontations ou de leur nombre. Elle constate par ailleurs qu'elle ne se sent pas dépendante de sa psychothérapeute et qu'elle peut ne pas la voir pendant plusieurs semaines sans en ressentir le manque. Ainsi, le sacrifice qu'elle fait pour que sa mère puisse entamer un travail thérapeutique lui paraît supportable. Néanmoins, elle n'envisage pas d'arrêter pour l'instant, cet espace étant une ressource très importante pour elle.

Arrêter une psychothérapie ça peut être pour vite retomber dans la même pensée. Tandis que là il y a une échappatoire, un moyen de parler des choses. Donc c'est vrai que moi, j'ai cet espace pendant ma psychothérapie mais si j'arrête, j'aurais du mal à en parler. Ça serait un peu ça quoi. Parce que bon, ma psy, elle me comprend. Voilà, donc c'est un peu ça. Je pense qu'avant de se détacher vraiment, totalement [...] je pense que ça sera minimum cinq ans et je pense que dans mon cas, ça sera bien dix ans. Je pense. [...] Je crois vraiment qu'il faut laisser le temps. (A4, 9, 12)

Ces paroles laissent entrevoir que s'il n'y a pas de dépendance, il y a bien un besoin de savoir que cet espace reste disponible et ouvert. Lors de notre dernière rencontre, Anne prévoit d'aller faire des études dans une autre région. Sa thérapie ne pourra par conséquent plus se poursuivre de manière régulière et elle ne souhaite pas en entamer une nouvelle avec une autre thérapeute. Anne parle de mettre sa thérapie en 'stand-by' et de pouvoir si jamais faire un entretien par téléphone (A5, 3, 36).

Synthèse

Les paroles de ce premier groupe de répondants émanent de personnes qui se décrivent comme ayant entamé un travail sur soi ou l'ayant terminé depuis peu. Toutes ont pu faire l'expérience de plusieurs thérapeutes, issus de courants et de formations variées, plus ou moins reconnues par la psychologie classique. Cette richesse permet d'extraire les points communs aux démarches thérapeutiques, telles que perçues par ces femmes.

Deux participantes témoignent de premières thérapies faites pendant leur enfance ou leur adolescence et dont elles gardent des souvenirs principalement négatifs. D'après leurs descriptions, la demande provenait des parents et non d'elles-mêmes. Elles se rendaient plus ou moins volontiers aux séances mais n'en exprimaient pas le besoin. Dans ce contexte, l'établissement d'un lien de confiance et d'une alliance thérapeutique est évidemment extrêmement difficile. Je m'interroge sur l'utilité d'une telle approche utilisant la contrainte, le psychologue ne pouvant guère forcer son patient à lui parler. Les deux participantes vont même plus loin puisque pour les deux, ces expériences ont été si négatives qu'elles les perçoivent comme ayant freiné leur demande d'aide alors qu'elles étaient jeunes adultes et en ressentaient le besoin.

Pour cinq des six femmes témoignant ici, l'espace thérapeutique est devenu un lieu de ressource très important pour elles. Il est investi de manière variable selon les périodes, notamment lorsque d'autres démarches sont entamées, mais reste toujours disponible. Une critique récurrente faite aux thérapies centrées sur la parole est qu'elles touchent principalement au côté plus rationnel et réfléchi de la personne. Plusieurs ressentent donc le besoin de compléter ces approches par d'autres thérapies plus axées sur le corporel. Elles se tournent alors vers des méthodes peu reconnues par la psychologie et y trouvent un apport intéressant.

Seule une personne qui a trouvé en la thérapie individuelle une ressource, avait arrêté sa thérapie à l'époque de notre dernière rencontre. Pour les autres femmes, la fin ne semble pas réellement être envisagée pour l'instant, ce lieu demeurant très important pour elles.

Témoignages des participants en thérapie - Groupes de parole

MARIE

Marie a participé à un groupe de paroles pendant cinq trimestres. Peu de temps avant notre première rencontre, elle a décidé d'arrêter.

Comment j'ai su ?... Je pense que ce qui a été révélateur, c'est qu'à un moment donné je me suis dit, 'Il faut peut-être faire une pause. Peut-être pour pouvoir avoir un recul, sur les choses.' Il y a [...] plein de choses qui m'ont influencée, ça en fait partie. Il y a aussi le fait que le groupe de personnes avec qui j'étais et à qui je m'étais habituée, ont arrêté aussi. Ça veut pas dire que j'ai pris ma décision à cause de ça, hein, mais ça en fait partie. La personne qui animait aussi, ça a changé. (M2, 6, 8)

Sa décision semble avoir été prise par rapport à un concours de circonstances, qui ensemble, l'ont poussée à ne plus se réengager pour un trimestre supplémentaire. La rotation des participants ainsi que l'arrivée d'un nouvel animateur ont fait que le groupe n'était plus le même et qu'elle devait d'une certaine manière recommencer un processus plutôt que continuer le même. Par ailleurs, Marie rapporte s'être dite que le fait de ne plus aller chaque semaine à ces séances lui permettrait d'être moins immergée dans ce travail thérapeutique centré sur les abus sexuels et de pouvoir ainsi prendre un peu de distance par rapport à ces événements traumatiques.

Malgré sa volonté de ne plus continuer les séances de groupe, Marie reste prudente dans sa formulation, préférant évoquer une pause qu'une fin définitive.

J'aimais l'idée de la pause parce que peut-être qu'à quelque part ça me rassure de me dire que si vraiment j'en ressens le besoin, je peux retourner. Donc je le formule plutôt de cette manière-là. (M1, 6, 19)

Marie précise également qu'elle se sent prête à suspendre sa participation au groupe parce qu'elle sait qu'elle continue à disposer d'un espace protégé et sécurisant dans le cadre de la thérapie individuelle qu'elle suit en parallèle.

Une année plus tard, Marie continue avec sa thérapie individuelle mais n'a pas ressenti le besoin de retourner dans un groupe de parole. Elle a revu une participante du groupe en dehors de l'association.

On a un peu la même façon de fonctionner. C'est assez étrange parce que... par moments j'ai un peu l'impression de me voir, mais il y a quelques années en arrière. Dans la sensibilité, dans... heu... elle se fait beaucoup de mal à elle-même, heu... des trucs comme ça et on se rejoint beaucoup dans les discussions. On aime bien se voir. On a des moments sympas. On parle de ça, mais on peut aussi parler d'autres choses et se marrer. (M3, 18, 3)

Cette relation est importante pour Marie puisqu'elle lui permet de parler avec quelqu'un qui la comprend, qui connaît ce qu'elle a traversé et qui peut également la comprendre lorsqu'elle a des réactions qui peuvent paraître surprenantes pour d'autres personnes de son entourage.

Donc c'est vrai que quand je la vois, c'est riche dans le sens où je sais que c'est un moment où ça lui fait du bien. Où on passe un moment ensemble, on se raconte des trucs, on se montre des photos ou je sais pas

quoi. Ou bien elle vient ici et on parle un moment ou des trucs comme ça et puis... Ben, c'est vrai que, un soir, je lui ai dit : « Mais passe à la maison, je suis pas très bien. » Et puis elle est venue. (M3, 19, 28)

Bien que d'après sa description, son amie semble plus en souffrance à ce moment que Marie, la relation n'est pas déséquilibrée, Marie se sentant également dans la possibilité de faire appel à elle pour la soutenir dans des périodes plus difficiles.

Lors de notre dernière rencontre, je lui ai demandé ce que lui a apporté le groupe. Le discours de Marie montre que pour elle, cette expérience reste une étape cruciale dans son parcours thérapeutique de femme victime d'abus sexuels dans son enfance.

A mon avis, pour une victime, c'est presque impossible de passer à côté de ça. C'est absolument essentiel. Absolument essentiel. Moi, je te dis, ça a été essentiel. Mais absolument. Si j'avais pas fait ça... c'est un élément super important pour moi. C'est-à-dire en plus, la première fois où j'ai fait ces groupes, il y avait deux hommes dans le groupe. Et moi quand j'ai vu ces hommes, je me suis dit, 'Mais c'est quoi ce truc ? Ils s'invitent là. C'est quoi ce délire ? Mais ils sont pas bien !?' [...] Et en fait, finalement, je me suis dit, 'Ah ! Uhm hum ! Ça existe aussi ! Nous ne sommes pas attirées à ce genre de choses ?!' Donc c'est vrai que pour moi, ça a été super important parce que ça m'a ouvert – pfffchouit ! – l'esprit. Et finalement, en en faisant plus et plus longtemps et plusieurs, ben j'ai rencontré plein d'autres gens et je me suis dit, 'Ben en fait, je suis loin d'être la seule au monde.' Donc ça, je pense que pour une victime, c'est très important. C'est pas facile. Je comprends tout à fait qu'on y soit réticent et que – je comprends tout à fait. Par contre je pense qu'à un moment donné, il faut absolument se lancer. Tu peux pas passer à côté de ça. C'est trop important. C'est trop important de faire l'interaction avec l'autre. De se dire, 'Ah oui, elle a vécu ça. Mais c'est la même chose que ce que j'ai subi en fait.' Et ça, c'est juste dingue d'entendre ça. Mais quelle importance ! (M5, 12, 42)

Pour Marie, le groupe lui a permis, à travers la rencontre de nombreuses personnes elles-mêmes victimes d'abus, de découvrir, puis de réaliser pleinement qu'elle n'était pas la seule à qui cela était arrivé. Les sentiments de solitude et d'aliénation évoqués au chapitre 4 (A la recherche de la normalité) peuvent ainsi être quelque peu allégés, les séances créant un sentiment d'appartenance et permettant des échanges précieux autour d'un sujet la majorité du temps difficile.

La présence d'hommes dans le groupe est relevée par Marie comme étant quelque chose d'initialement difficile mais à terme très bénéfique. Bien qu'elle ne s'attendait pas à un groupe mixte, le fait de rencontrer des hommes ayant eux-mêmes été victimes d'abus sexuels lui a permis de prendre conscience et de réviser sa représentation de ces personnes.

NADIA

Lorsque nous nous sommes rencontrées pour la première fois, Nadia avait déjà participé aux séances de groupe et arrêté. Elle se souvient s'y être inscrite dans le but de rencontrer d'autres personnes avec un vécu similaire qui de ce fait, auraient les '*moyens pour la comprendre*' (N1, 9, 40).

Nadia évoque l'angoisse qu'elle a ressentie au moment d'arrêter, car elle perdait un point de repère hebdomadaire qui lui offrait un sentiment de sécurité et combattait la solitude qu'elle ressent encore parfois face à ses difficultés par rapport aux abus sexuels qu'elle a subis.

Quand je me suis dit que j'arrêtais, c'était assez dure de me dire que tout d'un coup je me retrouvais, entre guillemets toute seule, parce que là, c'est vrai que d'aller au groupe, ben toutes les semaines, on voit des gens qui sont aussi en train de travailler sur eux en fait. Pis de voir des gens qui sont en train de se reconstruire, qui sont... enfin, il y a cette idée d'effort pour arriver vers quelque chose, ce qui est pas le cas quand je suis dans la vie de tous les jours et que je vois les gens du coin. (N1, 13, 35)

Pour pallier à cette difficulté, Nadia a gardé des contacts avec certains membres du groupe avec lesquels elle s'était liée d'amitié. Six mois plus tard, elle continue à les voir. Nous explorons l'apport particulier de ces relations :

Je pense qu'il y a deux choses. Il y a le fait de conserver, je pense, une espèce d'appartenance au groupe. [...] On est trois à se voir, à se faire des repas, à discuter, à... enfin, à voir où on en est, si on a avancé, qu'est-ce qu'il se passe, etcetera. Pis il y a aussi, c'est vrai – enfin, surtout une des deux – les moment où ça va vraiment pas, c'est souvent elle que j'appelle. Parce que... parce que, en général, oui, elle sait. Elle comprend. (N2, 6, 36)

Nadia relève deux spécificités à ces amitiés avec des personnes qu'elle a connues parce qu'elles ont le même vécu qu'elle. Premièrement, grâce à leur rencontre, elle conserve le lien qu'elle avait pu découvrir dans le groupe et qui venait combler le sentiment de solitude et d'être à part qu'elle ressentait depuis des années. Deuxièmement, elle trouve en ces

personnes une oreille attentive et des réponses adéquates dans les moments plus difficiles. Nadia fait remarquer que cela n'est pas facile pour tout le monde et que d'autres personnes de son entourage ont parfois eu des réactions qui ont '*empiré la situation*' (N2, 6, 44).

Au fil des deux ans de la recherche, Nadia continuera à avoir des contacts réguliers avec les anciennes participantes du groupe mais leur fréquence ira en diminuant. Lors du dernier entretien, Nadia relève ses propres paroles, qu'elle a lues dans la retranscription de notre première rencontre, à propos de l'angoisse que l'arrêt du groupe suscitait en elle.

C'est comme, 'si je vais plus au groupe, alors je suis toute seule dans la vie'. Je sais que j'avais une image en tête quand je t'ai dit ça qui est toujours là en fait. [...] Alors le sentiment n'est plus là parce que, voilà, maintenant j'ai gardé contact avec certaines personnes du groupe et [...] je n'ai plus en fait, ce sentiment que je suis lâchée dans cette grande ville au milieu de gens qui comprennent pas. (N5, 26, 16)

Nadia dit que l'image de cette solitude est toujours présente dans son esprit. En revanche, son poids semble s'être amoindri. Avec l'atténuation du sentiment d'anormalité, la nécessité de trouver une appartenance forte dans un groupe diminue. 'L'autre', qui qu'il soit, est moins agressant, moins effrayant mais il demeure tout de même différent et conserve une possibilité limitée de compréhension de son vécu. Les rencontres qu'elle a faites dans le groupe continuent ainsi à être une ressource pour Nadia.

EMILIE

A l'époque du premier entretien, Emilie n'a pas encore rejoint de groupe de parole mais, suite à la suggestion de sa thérapeute, elle prévoit de le faire quelques mois plus tard. Elle dit '*appréhender un peu*' et a repoussé son entrée d'un trimestre pour être dans une période moins chargée professionnellement (E1, 18, 33).

Lorsque sa thérapeute lui a parlé de cette possibilité pour la première fois, Emilie s'est montrée très réticente, n'en voyant pas l'intérêt (E1, 18, 23). Elle relève de nombreuses sources d'angoisse face à cette idée, dont le fait de '*se confronter à des gens qui ont peut-être plus de souvenirs*' (E1, 18, 35). En revanche, elle évoque le pouvoir catalyseur de discuter à plusieurs d'une difficulté, qu'elle a pu observer dans son cadre professionnel.

J'ai animé des groupes et pis j'ai remarqué que finalement en faisant des groupes, je veux dire, ça fait de toute manière écho à l'un, à

l'autre, donc ça réveille plein de choses. Ça donne envie de parler de choses [...] qu'on aurait peut-être pas pensé. (E1, 19, 9)

Lors du deuxième entretien, Emilie m'informe qu'elle a participé à un trimestre de séances de groupe, puis a dû arrêter à cause de son travail. Elle rapporte une expérience très stimulante mais également passablement difficile pour elle.

C'était super enrichissant. Assez déstabilisant aussi mais je trouvais bien par rapport à l'individuel, parce que j'ai trouvé d'autres choses [...]. J'ai l'impression d'être plus déstabilisée dans ce que je voulais pas parler ou dans ce que je voulais pas aborder. (E2, 1, 22)

En effet, la thérapie individuelle se caractérise par le fait que la personne amène la matière qu'elle désire aux séances. Elle peut ainsi filtrer ou choisir d'aborder à son rythme les thématiques plus difficiles. Le groupe étant constitué de plusieurs personnes dont les difficultés sont similaires mais pas égales, les sujets évoqués par un participant peuvent choquer ou déranger un autre. Ceci peut être bénéfique dans le sens où le fait de voir une autre personne oser parler d'une problématique peut encourager quelqu'un d'autre à prendre la parole également. Mais nous pouvons imaginer que cela puisse aussi être mal vécu et provoquer des sentiments de malaise et de mal-être. Pour Emilie, la confrontation aux paroles d'autres personnes semble avoir été plus stimulante que dérangeante.

Ça m'a appris à me confronter par rapport aux autres, en fait, de me faire confiance par rapport à mon histoire, de me donner la place d'être dans le groupe et puis prendre la place au niveau de la parole. Et puis, ça m'a appris aussi un peu à écouter l'autre, mais sans me surcharger de son histoire. (E2, 9, 37)

Emilie ressort ainsi de cette expérience avec un bilan positif. Au-delà des divers apprentissages que le groupe lui a permis de faire et qu'elle n'aurait peut-être pas pu faire dans un cadre thérapeutique individuel, Emilie a vu que le travail abordé dans ces séances venait enrichir sa thérapie individuelle et lui permettait d'aller plus loin que ce qu'elle avait pu faire jusqu'alors. Elle perçoit ainsi les deux cadres comme étant complémentaires. Par ailleurs, vu ce que pouvait stimuler une séance de groupe pour elle, le fait d'avoir un espace protégé où elle pouvait revenir sur ces moments plus difficiles, était sécurisant.

Le groupe auquel Emilie a participé avait un rythme exceptionnel d'une séance toutes les deux semaines (une fréquence hebdomadaire étant habituelle au CTAS). Ceci lui permettait de placer sa thérapie individuelle dans les semaines intermédiaires. Emilie semblait

assez satisfaite de cette organisation, bien que les autres participants du groupe s'en plaignaient.

Autrement j'ai l'impression d'être tout le temps dedans, dans le sujet, à me poser des questions [...] et au bout d'un moment, moi j'ai cette tendance à [...] plus vraiment prendre des moments de légèreté dans la vie ou de vivre d'autres choses. Et puis, ça peut assez me prendre sur le moral.
(E2, 10, 16)

L'alternance de séances individuelles et de groupe permettait à Emilie de ne pas se sentir envahie par ces moments qui peuvent être particulièrement lourds. En revanche, elle constate que la 'cohésion du groupe' était difficile à créer puisque lorsqu'une participante était absente à une séance, il s'écoulait un mois avant de la revoir (E2, 10, 42).

Lors de notre troisième rencontre, Emilie explique qu'elle souhaite pouvoir reprendre les séances de groupe si ses horaires professionnels le lui permettent. Elle finira par faire une séance puis devoir arrêter, ne pouvant pas assurer sa présence. Elle ajoute par la suite qu'elle a eu beaucoup de difficultés à trouver sa place dans ce nouveau groupe et que d'entendre les histoires et la souffrance de nouvelles personnes lui avait été particulièrement éprouvant (E4, 10, 34).

Et pis en même temps, comme je disais à ma psy, c'était lourd, c'était... de nouveau on ressassait. C'était très négatif, c'était...pfff! Alors c'est utile, je dis pas du tout mais moi, c'est vrai que j'ai envie [...] de vivre des choses, j'ai envie de construire, j'ai envie de construire une famille, enfin voilà quoi. Donc il y a plein de choses et pis j'ai l'impression que j'ai pas envie de me faire un peu comme ça happer [...] par toute cette énergie un peu, finalement négative quoi. Parce qu'on ressort, on crache un peu tout ça quoi. (E4, 11, 1)

Cette deuxième expérience est nettement plus difficile pour Emilie qui semble s'être sentie quelque peu agressée ou envahie par les récits des autres participants, avec lesquels elle avait moins d'affinités et parce qu'elle avait déjà fait un certain chemin. Sa décision de ne pas poursuivre les séances n'était ainsi certainement pas uniquement motivée par son emploi du temps.

CHARLOTTE

Charlotte a participé aux groupes de parole pendant près de deux ans, quelques années avant notre rencontre. Pour elle, ce cadre est de loin le plus efficace (C1, 5, 6), l'individuel pouvant à la limite être complémentaire mais en tout cas pas suffisant à lui seul.

Ben en fait, la thérapie, ben déjà, on sait qu'on n'est pas toute seule. On partage. Les paroles elles partent. Tout ce qu'on dit, ça part dans les... dans les airs et du coup, ça nous libère, et voilà. (C1, 5, 38)

Les séances de groupe lui ont permis de prendre de la distance avec ses souvenirs d'abus sexuels et de reprendre une vie sans y penser à tout moment. Charlotte relève que ce cadre est particulièrement intéressant puisqu'il laisse la personne libre de devoir prendre la parole ou non. Le groupe serait ainsi moins confrontant qu'une thérapie individuelle où la personne est seule à seule avec son thérapeute (C1, 12, 7).

Peu de temps avant notre première rencontre, Charlotte a décidé de recontacter le CTAS et a refait quelques séances.

Je voulais aller refaire un tour mais en fin de compte je vois que ma place n'est pas là parce que moi, c'est vrai que j'ai déjà... les personnes qui sont là-bas, elles sont... de l'autre côté de l'Everest. Moi, j'ai déjà gravi l'Everest et je suis de l'autre côté, en bas, donc c'est vrai que j'ai juste fait très peu de séances et puis, là je vais arrêter. (C1, 7, 6)

Le témoignage de Charlotte montre une nouvelle fois à quel point il est difficile de réintégrer un autre groupe, après avoir fait l'expérience d'un premier. La création de nouveaux liens de confiance et le fait d'entendre une nouvelle fois des récits d'abus et de souffrance semble représenter un effort extrêmement conséquent et dont les résultats sont peu convaincants selon ces trois premiers témoignages.

Charlotte continue à garder des contacts sporadiques avec une des participantes avec qui elle s'est liée d'amitié. En revanche, elle n'évoque pas d'aspect particulier à cette relation par rapport à ce qu'elle peut lui apporter de spécifique en lien avec leurs passés semblables.

ARIANE

Après six semaines de thérapie intensive chez son médecin, spécialisé dans la thérapie des quatre pas, Ariane s'est sentie suffisamment solide pour entamer des démarches auprès du CTAS afin d'entrer dans un groupe de parole.

A ce moment-là, je me suis dit que, si je voulais... aborder cette histoire, il fallait que je puisse aussi la dire. Et que le seul endroit où je pouvais le faire vraiment c'était dans ce cadre. (Ar1, 18, 46)

Ariane décide d'arrêter les séances peu avant notre deuxième rencontre, après y avoir participé pendant plus d'un an. Lorsqu'elle est questionnée sur le motif de sa décision, Ariane est elle-même surprise de son hésitation avant de trouver ce qui l'avait motivée.

J'ai toujours eu le sentiment que ma façon de vivre cette expérience de découverte de moi et de développement personnel [...] est tellement différente de l'expérience des autres ... que, voilà, j'ai le sentiment de ne pas pouvoir la communiquer vraiment. (Ar2, 23, 28)

Ariane continue à se sentir en 'décalage' par rapport aux autres participants des groupes et à l'impression que ses propos sont parfois mal reçus par eux car difficilement entendables (A2, 23, 35). Ainsi, contrairement à d'autres témoins, Ariane n'a pas trouvé de sentiment d'appartenance dans ce contexte. Elle a, au contraire, continué à se sentir exclue et différente. Ceci était peut-être accentué par le fait qu'Ariane souhaitait faire un travail en profondeur, psychothérapeutique, alors que les groupes sont à vocation de soutien.

Il faut dire que j'avais le sentiment que je commençais à toucher à des choses extrêmement... intenses et profondes ... et que le travail qui se faisait là, je vais dire comme ça : n'est pas propice à [ça]. (Ar2, 24, 35)

Ne trouvant pas ce qu'elle cherchait dans les groupes de parole, Ariane a finalement décidé de ne pas poursuivre dans cette voie.

ANNE

Sur les conseils de sa psychologue, Anne a décidé de contacter le CTAS afin de pouvoir participer à des groupes de parole. Elle se souvient de l'effort que le fait de prendre contact avec l'association lui a demandé.

Donc j'ai mis un sacré bout de temps avant d'arriver à [...] téléphoner. Oui. Donc ça allait vraiment mal, là en fin d'année, j'étais pas bien. C'était vraiment très, très dur d'appeler quoi. Parce que je me disais, 'Mais, qu'est-ce que je vais leur raconter, quoi ?' [...] Comme j'allais mal [...], je me disais, 'Mais il faut que je fasse quelque chose là. Ça coûte rien d'essayer. Voilà'. (A1, 10, 23)

Après ces mois de tergiversations, Anne semblent finalement très décidée et motivée à intégrer un groupe. Le lendemain de son entretien initial au CTAS, elle y retourne pour sa première séance. Les deux trimestres de groupes de parole ont été très positifs pour Anne qui en garde un excellent souvenir.

Et là je suis tombée sur des personnes vraiment [...]... c'était vraiment bien, quoi. Ça s'est vraiment très, très bien passé. Des personnes qui allaient aussi depuis longtemps au CTAS, d'autres moins longtemps. On était vraiment tous différents. Et donc, vraiment là ça m'a fait du bien. Je me suis sentie vraiment moins seule et pis surtout j'ai compris beaucoup de choses par rapport à mes comportements. [...] Là, il y avait plein de gens qui disaient pareil que moi, donc c'était une évidence que c'était pas mon caractère qui faisait que j'étais comme ça, quoi. Donc là, ouais, ça m'a beaucoup rassurée [...]. Ça m'a beaucoup aidée. (A1, 10, 34)

Les échanges avec d'autres personnes ayant été victimes dans leur enfance donnent des points de repères très rassurants à Anne, qui peut ainsi prendre conscience qu'une partie de ses comportements qui lui paraissent problématiques peuvent être reliés aux abus sexuels. Par ailleurs, la diversité des participants et de leur parcours thérapeutique lui permet d'avoir un aperçu de l'impact qu'un tel passé peut avoir sur des adultes.

Ça m'a donné de l'espoir en fait de voir que, ben on a toujours nos problèmes, ça c'est sûr, mais qu'on peut s'en sortir et qu'on peut vivre bien avec quoi, tout simplement. Et vivre et pas survivre [...], c'est quelque chose qui est beaucoup dit et beaucoup écrit au tableau. (A1, 28, 34)

Le groupe étant constitué de personnes d'âges variés et ayant entamé leur thérapie depuis plus ou moins longtemps, Anne peut également se faire une idée de l'évolution possible de sa souffrance et de l'ampleur de l'influence de son passé sur sa vie d'adulte. D'après ce qu'elle voit et ce que lui disent les autres participants, Anne peut envisager un pronostic favorable pour elle-même.

Et pis des thèmes aussi que j'ai abordés et que j'abordais pas avec ma psy, quoi. J'arrivais pas. Et comme je les ai au groupe, et ben après ça me permettait d'approfondir et d'aborder les choses plus facilement. (A1, 11, 5)

Anne fait ici référence à la complémentarité de sa thérapie individuelle et des séances de groupe. Des sujets qu'elle n'osait amener d'elle-même avec sa psychologue étaient

abordés dans les groupes. Suite à cette première approche plus sécurisante, elle se sentait plus à l'aise pour poursuivre l'exploration de ces thématiques en individuel.

A la fin du premier trimestre, une grande partie des participants de son groupe ont choisi d'arrêter. Anne a donc continué avec d'autres personnes mais trouve ce deuxième trimestre beaucoup plus difficile, les liens entre les participantes étant notamment moins forts (A1, 11, 13) et la détresse de certaines pouvant être très lourde à entendre (A1, 18, 15). La dynamique plus difficile de ce deuxième groupe a certainement été un des motifs de sa décision de ne pas continuer au cycle suivant.

Anne garde en revanche des contacts avec les membres du premier groupe et les a revus peu de temps avant notre rencontre (A1, 11, 18). Au fil des deux ans de la recherche, Anne continuera à avoir des nouvelles régulières des autres participants de ce groupe initial, la fréquence des contacts s'estompant toutefois.

Synthèse

Bien que la lettre d'invitation à participer à cette recherche s'adressait à des personnes actuellement en thérapie de groupe, les femmes qui ont répondu avaient pour la plupart déjà arrêté d'aller aux séances. Au final, seule une était encore inscrite dans un groupe et une autre n'a commencé qu'après le premier entretien. Cet état de fait me paraît être en lien avec la difficulté à braver le silence pour des victimes d'abus sexuels et au travail thérapeutique qu'elles font dans le groupe pour vaincre leurs craintes. Ainsi, pour la plupart, parler à un inconnu supplémentaire de leur vécu douloureux et effrayant était certainement impossible au moment où je les sollicitais.

Cette diversité dans leur position temporelle vis-à-vis du travail en groupe aboutit à des focalisations variées de la part des participants, en fonction des aspects qui étaient plus centraux pour eux au moment de nos rencontres. Cette synthèse tentera de résumer les aspects relevés par un minimum de deux personnes, tout en soulignant que celles qui n'ont pas abordé un aspect particulier ne sont pas forcément en désaccord avec celui-ci.

Deux personnes ont décrit leurs angoisses à l'idée de participer à des groupes de parole à l'attention de victimes d'abus sexuels. Cette possibilité leur avait été présentée par leur thérapeute et ne venait donc pas directement d'un désir personnel. Ceci a peut-être accentué leurs craintes puisqu'elles se sont inscrites suite à cette suggestion plutôt que suite à une demande clairement formulée de leur part. Néanmoins, nous pouvons imaginer que la perspective de parler d'événements aussi difficiles à plusieurs personnes doit être

passablement effrayante pour ces femmes qui n'ose déjà à peine en parler à un professionnel soumis au secret professionnel.

Les motifs cités par les participantes pour tenter l'expérience sont variés. Pour certaines, il s'agit de trouver des personnes avec un vécu similaire, avec le présupposé que ces dernières seront plus à même de comprendre ce qu'elles ressentent et ce qu'elles sont en train de vivre. Pour d'autres, le groupe est perçu comme un lieu où briser le silence, se délier du secret et exercer la parole. Finalement, face à une thérapie individuelle parfois laborieuse, un pouvoir catalyseur est attribué au groupe qui permettrait de 'débloquer' certaines difficultés.

Les femmes qui ont participé aux séances de groupe rapportent des impressions généralement très positives. Le cadre de groupe est décrit par plusieurs participantes comme une étape indispensable du processus de guérison suite à des abus. Les principaux apports de ce cadre sont la diminution du sentiment de solitude et la création d'un sentiment d'appartenance. Se sentant différentes, 'anormales', incomprises de leur entourage et ayant d'énormes difficultés à briser le secret qui leur a été imposé, ces femmes se sentent très seules, irrémédiablement autres et mises à distance des personnes qui les entourent. A travers les liens d'amitiés qui se créent dans les groupes, elles développent un réseau de connaissances avec lesquelles elles peuvent partager leur vécu librement et sans tabou. Par ailleurs, en écoutant les récits des membres des groupes, les participantes se reconnaissent, trouvent des similarités et des points communs. Cela permet alors le développement d'une identité commune, du sentiment très fort et soulageant d'appartenir à un groupe.

Une des difficultés soulevée par les témoins concernant le groupe est leur fréquence. Presque toutes ces femmes font en parallèle une thérapie individuelle. Si le rythme hebdomadaire semble être apprécié pour les séances de groupe, lorsque s'y ajoutent les séances individuelles, le temps consacré à la thérapie et aux abus sexuels devient important. Ceci a pour effet secondaire de les plonger encore plus dans leur passé. Plusieurs participantes ont ainsi ressenti le besoin d'arrêter le groupe pour reprendre de la distance par rapport à leur histoire.

Une des richesses du groupe réside dans la diversité des participants. Cependant, ceci peut également représenter une difficulté comme en attestent le récit de plusieurs personnes. Lorsque les états psychiques sont trop différents ou que la souffrance d'une personne est trop intense par rapport aux autres, cela peut influencer négativement la dynamique du groupe. Il en va de même lorsqu'il y a une trop grande rotation dans les membres constituant un groupe,

les changements sont rapportés comme étant particulièrement difficiles pour celles qui en témoignent dans cette recherche.

L'arrêt des séances de groupe est décrit comme angoissant et difficile, en particulier vis-à-vis du fait qu'en n'y allant plus, les femmes perdent l'appartenance au groupe qui les a accueillies. Plusieurs témoins ont hésité à diverses reprises à réintégrer un groupe. Cependant celles qui l'ont fait décrivent cette expérience comme peu satisfaisante, n'ayant plus retrouvé une ambiance aussi porteuse.

Presque toutes les participantes rapportent avoir gardé contact avec certains membres du groupe. Ces relations sont précieuses puisqu'elles leur permettent de ne pas se retrouver aussi seules qu'auparavant et de pouvoir continuer à bénéficier d'un soutien et d'une écoute éclairée. Le vide laissé par l'arrêt des séances se fait ainsi moins ressentir et permet une dissolution du groupe plus graduelle.

Témoins de « l'après-thérapie »

Les prochains témoignages donneront un aperçu des réflexions faites sur leurs thérapies, par des personnes qui bénéficient de plus de recul puisqu'elles les ont terminées depuis plusieurs années. La matière étant moindre, les propos ayant trait aux thérapies individuelles et de groupe seront présentés simultanément.

HERMINE

Seule participante à n'avoir jamais voulu participer à des groupes de paroles, Hermine a en revanche fait trois psychothérapies différentes, liées à son sentiment persistant de ne pas être tout à fait heureuse, sans pouvoir en comprendre la cause. Les souvenirs ont commencé à faire surface alors qu'elle suivait sa troisième thérapie.

TC : Pour vous votre thérapie, on va prendre votre dernière, elle a eu quel effet en fait ? Donc, elle vous a permis de vous rappeler -

H : Uhm hum, tout à fait. Déclencheur, oui. Et puis après ça, ça m'a soutenue pendant... parce que le pire au départ [...], le démon le pire c'est le doute. C'est de pas croire. (H1, 6, 20)

Pour Hermine, le contexte thérapeutique est ce qui lui a permis d'avoir accès à ses souvenirs. Par ailleurs, c'est un endroit où elle se sentait suffisamment en sécurité pour oser parler des images qu'elle retrouvait peu à peu et de son impression qu'il s'agissait de souvenirs, même si elle était en même temps aux prises du doute.

BARBARA

Suite à un violent flashback, Barbara décide qu'elle a besoin d'une aide professionnelle et prend contact avec une association spécialisée dans l'aide aux victimes d'abus sexuels. Elle commence une thérapie individuelle puis rejoint un groupe de parole. Aux prises de souvenirs envahissants dont elle ne comprend pas le contenu et l'origine, Barbara rassemble les pièces du puzzle avec sa thérapeute et commence à accepter ce que signifient ces images et sensations terrifiantes.

Il y a des souvenirs qui sont venus et pis, tout l'abus de ma mère et tout, c'est ressorti. J'ai réussi à une fois mettre des mots tout à la fin de ma thérapie. Et pis j'ai pu en parler. C'était la première fois que je pouvais en parler. Et pis, la thérapie m'a aidée à... ben peut-être à accepter qui je suis, et pis... à rendre aux gens ce qui leur appartient en fait. De pas... de pas porter. De pas... de pas me dire que c'est de ma faute, [que] si j'avais été plus ou si j'avais été moins, ça serait pas arrivé. (B1, 8, 10)

Malgré le soutien que lui apporte sa thérapie, Barbara ressentira le besoin d'être hospitalisée en psychiatrie face à ce passé qui l'envahit et menace de la submerger. A sa sortie, elle reprend ses séances individuelles et entame en parallèle l'art-thérapie. Après un certain temps, elle décide de se joindre à un groupe de parole.

De ce dernier, elle retient trois éléments principaux. Premièrement, elle dit, '*ça m'a aidée d'entendre d'autres personnes parler de choses, d'abus, de choses qu'on peut... qu'elles avaient pu vivre. [...] De me dire que j'étais pas folle.*' (B1, 8, 25). Barbara se reconnaît dans le discours d'autres personnes ayant été victimes d'abus sexuels. Cela l'aide à accepter que ce qu'elle est en train de vivre à ce moment est une conséquence d'événements traumatiques de son enfance et a donc une cause indentifiable. Ce savoir permet d'atténuer les doutes qu'elle peut avoir vis-à-vis de ses souvenirs et l'aide à accepter qu'elle n'est pas victime de délires.

Le deuxième point central qu'elle retient des séances de groupes sont les '*amitiés*' qui s'y sont créées (B1, 15, 24). Celles-ci lui ont été d'une aide précieuse pour surmonter cette période terrible de sa vie et pour trouver la force de se reconstruire.

Barbara a participé à des groupes constitués de femmes et d'hommes. Pour elle, le fait d'entendre des hommes également victimes était très important, lui permettant de prendre conscience que tous les hommes ne sont pas des agresseurs.

Le fait qu'il y ait des hommes, ça m'a... ça m'a fait comprendre – c'est bête, mais comprendre qu'il y avait des hommes bien, quoi. C'est ça. C'est tout con mais c'est comme ça. Et pis... ouais pis du respect qu'il pouvait y avoir par rapport à ça. (B1, 8, 33)

Bien qu'elle ait été abusée sexuellement par un homme et une femme, les paroles de Barbara laissent entendre qu'elle se représentait l'abuseur comme étant masculin. Les hommes sont alors perçus comme menaçants et dangereux. Le fait d'en rencontrer dans un groupe de victimes lui a permis de réviser ce préjugé et de faire la connaissance d'hommes qui pouvaient la respecter et la comprendre.

LOREDANE

Lorédane découvre l'ouverture d'un centre de soutien pour adultes victimes d'abus sexuels dans l'enfance à travers une coupure d'un journal qu'elle retrouve plusieurs mois après sa parution.

Alors je cherchais quelque chose, tout à fait autre chose, je tombe sur cet article, je le lis et puis je me dis, « Tiens, pourquoi pas. Je pourrais enfin parler » Parce que j'en ai jamais parlé, jusque-là donc. Donc là j'avais 44 ans, quand même. Et puis pour finir, bon ben j'ai téléphoné. (L1, 15, 35)

Après ce premier contact très difficile à entreprendre pour Lorédane, elle commence une thérapie individuelle.

Elle, c'est la première à qui j'ai dit mon histoire, vraiment et... on a pu parler. Bon, j'ai dit petit à petit, comme ça. J'ai rencontré une autre personne et j'ai pu parler... j'ai pu m'ouvrir. (L1, 17, 14)

Dans ce cadre sécurisé, peu à peu Lorédane apprend à mettre en mots, à dire ce qui lui est arrivé. Elle décrit un travail lent, la peur l'empêchant de tout révéler en une fois. A travers l'écoute et les questionnements de sa thérapeute, elle apprend à lui faire confiance et ose partager sa souffrance.

Ça m'a aidée enfin à déposer, en fait, ce que je traînais sur moi, comme ça [...] ... pas complètement allégé mais à poser petit à petit des choses – parce que je lui ai dit par petits bouts, en fait, par bribes comme ça, petit à petit. J'ai pas dit qu'il y en avait cinq au départ. J'ai dit qu'il y en avait un, pis après un autre et pis voilà quoi... c'est... mais bon, c'est vrai,

que quelqu'un ait la patience de l'écoute, prenne du temps même si je pense que j'ai dû l'agacer ou l'énerver ou – je sais pas, je pense. (L1, 17, 3)

Après plusieurs mois de thérapie, Lorédane décide de se joindre à un groupe de parole. Elle semble y aller principalement pour se sentir moins seule, pour entendre et faire la rencontre d'autres personnes ayant des vécus similaires et pouvant la comprendre. La parole restant extrêmement difficile pour elle, elle se décrit comme étant plutôt auditrice au départ.

Parce que j'allais au groupe, bon, pour écouter mais je parlais très peu. J'avais peur de dire mon histoire... je disais petit à petit et pis... mais comme ça, ça m'aidait aussi d'entendre les autres dans le groupe, en fait. Moi, je savais ce que j'avais ressenti et tout, pis en fait, même la personne si elle a été abusée qu'une fois, ressent exactement la même chose, le même dégoût, la même honte, enfin. Même les mêmes mots, enfin et puis tout ça. J'entends, c'est pas parce que ça fait des années qu'on a plus de mots ou comme ça. Je trouve, c'est arrivé une fois, deux fois, dix fois ou des années – pour moi c'est la même chose. C'est comme ça, quoi. (L1, 19, 29)

Lorédane découvre à travers le groupe que d'autres ont subi des traumatismes semblables et que de plus, ces personnes ont des réactions et des pensées qu'elle reconnaît. Les mots utilisés pour décrire leur états intérieurs et leur ressentis se recoupent malgré des abus dont les caractéristiques sont variées. Après des décennies de négligence, de rejet et de maltraitance, Lordénane fait l'expérience dans le groupe de relations respectueuses et accueillantes, au travers desquelles elle se sent acceptée pour qui elle est.

MATHIEU

Contrairement à la plupart des personnes témoignant ici, la première démarche thérapeutique de Mathieu a été de s'inscrire à un groupe de parole. Ceci est particulièrement étonnant puisque les hommes sont généralement peu fréquents dans les groupes. Mathieu décrit d'ailleurs que ce premier pas n'a pas été facile et qu'il lui a fallu un certain temps pour rassembler le courage nécessaire à l'affrontement des regards qu'il savait allaient être féminins.

J'ai eu très peur d'y aller. Je me souviendrai toujours de la première fois où j'y suis allé. J'ai dit, 'Non, j'y vais plus. Si je suis le seul mec, c'est la honte.' Alors je suis retourné à la bagnole, j'ai remis en marche et pis je suis reparti. J'habitais [loin], donc – pis arrivé au bout de la rue j'ai dit, 'Non, mais c'est complètement con. Il faut que j'y aille.' Alors

je me suis re-garé, je suis retourné là, devant la porte, et pis je suis reparti – ouais, j'ai mis au moins vingt minutes avant de rentrer, quoi. (M1, 8, 37)

A sa surprise, en entrant finalement, il découvre qu'il y a un autre homme dans le groupe. Mais il n'est pas rassuré pour autant et décrit une première période où, comme Lorédane, il écoute plutôt que de parler.

Alors au début, j'ai jamais rien dit, hein. J'avais pas envie de parler et pis voilà, quoi... et pis ben, à fur et à mesure que les femmes racontaient leur vécu, ce que ça leur faisait, et puis ce que les hommes racontaient aussi – enfin l'autre homme – ben je me suis mis à parler en disant que moi aussi, je ressentais les mêmes choses. (M1, 9, 2)

Constatant que ses ressentis ressemblent à ceux exprimés par l'autre participant masculin ainsi qu'à ceux des femmes, Mathieu se sent encouragé à prendre la parole et à dire que ce qu'il entend chez les autres lui correspond également. Il se sent finalement moins seul et découvre à sa surprise '*qu'indifféremment hommes et femmes qui ont subi des abus, ben on a le même vécu, les mêmes réactions.*' (M1, 9, 49).

Pendant cette période, les souvenirs lui reviennent de manière très intrusive, sous forme de flashbacks fréquents.⁵² Mathieu commence à écrire afin de donner consistance à ses flashbacks et pour '*se débarrasser de tout ça*' (M1, 3, 47). Malgré cela, l'angoisse continue à monter. Il demande à voir une des animatrices du groupe avant le début d'une séance afin de lui dire ce qui est en train de lui arriver.

Quand je suis ressorti de là, j'ai eu l'impression d'avoir enlevé le couvercle de la cocotte-minute. Donc une cocotte-minute sous pression depuis presque vingt ans. [...] La soupape était retirée mais ça a tellement attaché que voilà, une fois que je suis rentré dans le groupe, le couvercle était ouvert et puis après il a fallu nettoyer l'intérieur. Donc maintenant ma cocotte-minute est clean mais... ouais j'étais soulagé. J'ai jamais été aussi soulagé que quand je suis ressorti de là, quoi. C'était extraordinaire, le bien-être... oui. D'enfin dire qui m'avait fait ça. (M1, 9, 7)

Bien qu'il ait déjà vaguement dit ce qui lui était arrivé à d'autres personnes, Mathieu n'avait jamais pu nommer l'abuseur auparavant. Le fait de finalement lâcher ce secret est incroyablement soulageant pour lui et semble avoir eu un effet catalysant. Mathieu demandera à ce moment de pouvoir bénéficier de séances individuelles en plus du groupe afin d'avoir

⁵² M1, 3, 44

plus de soutien.⁵³ Il se souvient du contrat qu'il avait établi avec le thérapeute au début de leur rencontre, fixant les objectifs qu'il désirait atteindre.

Je voulais changer ma vie. Je voulais vivre. Simplement vivre. Et pis donc on avait mis : changer de boulot. Pourquoi pas trouver une femme, fonder une famille. Et puis – qu'est-ce que ? Il y avait trois ou quatre trucs. Enfin, tout a été réalisé. (M1, 10, 24)

Ces objectifs qui lui semblaient hors de portée ont finalement tous été atteints au bout de quelques années. Le jour où Mathieu a pris conscience de sa réussite, il a su qu'il était prêt pour arrêter sa thérapie.

Au total, Mathieu aura fait deux ans de groupe de parole. Il a arrêté car les horaires du groupe avaient changé et ne lui convenaient plus et qu'il se sentait manifestement prêt à prendre cette décision.

Mathieu continue à revoir certaines personnes qu'il a connues dans les groupes de parole. Il décrit des relations très fortes qui se sont construites à travers le partage d'émotions intenses et de paroles si difficiles à exprimer dans d'autres contextes. Ce réseau d'amis partageant un passé similaire constituait pour lui un filet de sécurité pouvant offrir un appui pendant les moments les plus pénibles.

On n'hésitait pas à se téléphoner pour se soutenir si vraiment ça n'allait pas. Et on le faisait. Il y avait une fille qui était avec moi et qui habitait S., qui... ouais, avec qui on avait des bonnes relations et pis j'avais pas hésité à aller un soir à S. pour lui remonter le moral parce que je voyais qu'elle pétait les plombs et qu'elle allait vraiment pas quoi. Alors ça c'est... ça c'était le groupe. (M1, 10, 16)

A l'époque de notre rencontre, des années après qu'il ait participé à ces groupes, Mathieu continue à revoir certaines de ces personnes. Cependant, leurs rôles mutuels ont changé puisque leurs passés ne hantent plus leur vie quotidienne et qu'ils ont trouvé un équilibre. Lorsqu'ils se rencontrent, c'est pour se donner des nouvelles et non plus pour offrir un soutien difficilement recevable d'une autre source.

⁵³ M1, 9, 49

Synthèse

Bien que des années après les avoir terminées, les personnes témoignant dans cette recherche soulignent l'importance que leurs thérapies centrées sur les abus ont eues pour elles, pour leur permettre de surmonter les effets envahissants et terrifiants du traumatisme qu'ils avaient subi en tant qu'enfant.

Les trois témoins qui avaient perdu accès à tout ou partie de leurs souvenirs, décrivent la thérapie, individuelle ou de groupe, comme les ayant aidés à reprendre contact avec ce passé douloureux. Après avoir fuit ces images et sensations terrifiantes pendant des années, la thérapie offre un cadre suffisamment sécurisant pour pouvoir s'en approcher graduellement, en étant accompagné et soutenu par le thérapeute. Il est important de souligner que la thérapie n'est décrite par aucune de ces personnes comme ayant suscité le retour de souvenirs. En effet, ce retour est décrit comme ayant débuté suite à des circonstances de vie particulières qui ont servi de déclencheurs aux flashbacks et autres souvenirs intrusifs. En revanche, la compréhension et l'apprivoisement de ces reviviscences se sont faits avec l'appui du thérapeute, à travers sa présence et son écoute rassurantes. C'est avec lui ainsi que grâce aux outils qu'il a enseignés et suggérés, que les témoins ont pu peu à peu mettre des mots sur leurs impressions effroyables et construire un souvenir narratif.

Trois témoins de ce deuxième groupe de participants ont fait l'expérience de groupes de parole. Ils en parlent comme étant très positifs et bénéfiques pour eux. Trois points principaux ressortent de leur discours. Premièrement, la rencontre d'autres personnes victimes d'abus sexuels leur a permis de se sentir moins seuls, de trouver un groupe auquel ils se sentaient appartenir. Deuxièmement, à travers le récit des autres membres du groupe, les témoins ont pu comprendre que leurs réactions n'étaient pas étranges pour des personnes victimes de traumatisme. Ces comportements, attitudes ou pensées dont ils avaient hontes et qui leur faisaient craindre la folie, ont alors pu prendre un sens, celui de conséquences d'abus sexuels dans l'enfance. Troisièmement, les amitiés créées au fil des séances sont devenues une source de soutien importante pouvant perdurer des années après l'arrêt du groupe.

Une femme évoque la présence d'hommes dans le groupe comme étant importante pour elle car cela lui a permis de rectifier ses préjugés à leur encontre et de faire l'expérience de relations respectueuses avec le sexe opposé. Le seul homme témoignant dans cette recherche décrit ses craintes à l'idée d'entrer dans un groupe. Bien que l'angoisse soit également évoquée par de nombreuses participantes, celle de l'homme a de particulier qu'il

sait qu'il va intégrer un groupe principalement féminin et qu'il redoute leur regard. Mais les propos partagés pendant les séances ont pu dissoudre ses peurs, révélant que les ressentis et le vécu de victimes comporte de nombreuses similitudes quel que soit le genre de l'enfant.

Conclusion

Pour des personnes qui ont appris que la parole est interdite et dangereuse, demander de l'aide relève du défi. Le courage que cela nécessite est difficilement imaginable pour l'observateur qui constate que le danger est passé depuis longtemps. Pourtant, comme il a déjà été relevé à plusieurs reprises, dans la perception de la personne traumatisée, le danger est toujours bien réel. Plusieurs témoins disent effectivement avoir hésité pendant des années avant de finalement oser prendre contact avec un thérapeute ou un centre d'aide spécialisé.

Tous les participants à cette recherche ont suivi plusieurs thérapies, essayant diverses méthodes ou courants et divers cadres, en commençant le plus souvent par de l'individuel, puis en ajoutant les groupes de parole. Le face à face permet une approche initiale, plus confidentielle, pour oser dévoiler les premiers mots dénonçant les abus subis. Cette expérience est décrite comme profondément libératrice à plusieurs titres. D'une part, elle provoque un sentiment de légèreté, de soulagement. La personne n'est plus seule à porter le secret. Le silence a été brisé. D'autre part, plusieurs personnes évoquent le fait qu'à ce moment le retour des souvenirs s'est accéléré, le passé faisant irruption dans le présent, libéré des murs qui avaient été érigés pour protéger la personne de la conscience de ces événements terrifiants. La thérapie devient alors un lieu de reconstruction du récit de vie, en y incluant des souvenirs jusqu'alors ignorés.

Le temps semble faire disparaître les critiques envers ces thérapies, les témoins de « l'après-thérapie » n'en évoquant aucune. En revanche, plusieurs participants faisant un travail sur soi au moment des entretiens expriment un sentiment de frustration vis-à-vis de thérapies passant par la parole et l'intellect mais n'arrivant pas à atteindre les parties plus émotionnelles de leur personnalité. Elles explorent alors d'autres méthodes, plus spirituelles, qu'elles décrivent comme ayant une vision plus holistique de leur personne. Bien que ces dernières soient appréciées, les participants ne semblent par entièrement satisfaits d'avoir pu atteindre ces parties plus profondes d'elles-mêmes.

Le groupe est unanimement décrit comme étant d'un apport très important. La littérature scientifique semble abonder dans ce sens, la thérapie de groupe pour les adultes ayant été victimes d'abus sexuels dans l'enfance étant un des modes principaux d'intervention

auprès de cette population (Price, Hilsenroth, Petretic-Jackson, & Bonge, 2001; Callahan, Price, & Hilsenroth, 2004). Les participants y vont pour rencontrer d'autres personnes avec un passé similaire, pour exercer leur capacité à dire ce qui leur est arrivé et pour pouvoir aborder des sujets plus difficiles de manière moins confrontante. Le groupe offre en effet la possibilité de rester en retrait, à l'écoute, pour observer et gagner en confiance avant de prendre la parole. Ainsi, bien que le cadre thérapeutique individuel soit majoritairement choisi pour parler la première fois des abus subis, les participants évoquent l'existence de thèmes difficiles à aborder dans ce contexte. Il est intéressant de relever que ces thèmes ne sont d'ailleurs pas définis par les participants, c'est-à-dire qu'ils ne sont pas nommés pendant l'entretien de recherche, lui-même en face-à-face. Néanmoins, l'existence de tels sujets est soulignée par plusieurs participants.

Ici encore, les participants plus proches de leur thérapie de groupe semblent être plus critiques. Leurs propos soulignent la complexité de la dynamique de groupe et à quel point il peut-être difficile de créer une ambiance sécurisante et porteuse. La diversité des participants est décrite comme un atout et une difficulté, trop de différences empêchant la création de liens entre les membres du groupe et rendant sa gestion difficile. De même, les changements dans la constitution des groupes peuvent rompre le sentiment de confiance et d'encadrement des membres restants, en particulier lorsque plusieurs personnes se renouvellent. Ces critiques soulignent l'attention que doivent porter les professionnels à la constitution et au fonctionnement des groupes de parole. De plus, Cloitre et Koenen (2001) relèvent-ils que des groupes de thérapie travaillant sur les processus interpersonnels et basés sur douze séances avaient des résultats très favorables pour des adultes souffrant de trouble post-traumatique suite à des abus sexuels dans l'enfance, à condition que le groupe ne comprenne pas une personne souffrant d'un état limite. Une évaluation de l'adéquation de ce setting tant pour l'individu que pour le groupe qui va l'accueillir doit être faite avec soin.

Deux bénéfices principaux au cadre thérapeutique de groupe sont cités par les participants. Premièrement, le groupe permet la rencontre d'autres victimes. Le participant prend ainsi réellement conscience qu'il n'est pas seul à avoir vécu des abus et que son récit, qui peut lui paraître impossible ou incroyable, n'est pas hors du commun pour des victimes d'abus sexuels. Ceci confère un sentiment d'appartenance au 'groupe de victimes', qui est d'une importance particulière pour ces personnes qui se sentaient depuis toujours à part, différentes, hors norme (cf. chapitre 4, A la recherche de la normalité). Ce bénéfice est également rapporté par Gorey, Richter et Snider (2001) qui constatent que suite à des

thérapies de groupe, les adultes participant à cette étude obtiennent des scores moins élevés sur une échelle mesurant leur sentiment d'isolation, attestant ainsi du sentiment d'affiliation que leur confèrent ces interventions thérapeutiques. Les témoins de « l'après-thérapie » soulignent plus précisément que la rencontre avec d'autres personnes victimes d'abus leur a permis de prendre conscience que leurs réactions étaient elles aussi 'normales'. Cette découverte renforce le sentiment d'appartenance à un groupe qui se décrit comme ayant des réactions jugées par 'les autres', les 'non-abusés', comme étranges ou folles.

Le second bénéfice cité par les participants émane directement du premier : à travers ces rencontres, un réseau de soutien se crée entre les participants du groupe. Celui-ci est actif en dehors des séances à travers des contacts téléphoniques, des sorties et des visites chez l'un ou l'autre dans des moments de crise. Une partie de ces échanges perdure pendant des années après l'arrêt du groupe et permet à la personne de continuer à bénéficier du soutien de ses pairs et ainsi de pallier au sentiment d'isolation craint à la fin des séances. Gorey et al. (2001) relèvent que plus de la moitié des participants aux groupes étudiés dans leur recherche ont continué à se rencontrer de manière informelle suite à la cessation des séances. Pour un, ces rencontres continuaient toujours dix ans après l'arrêt de la thérapie.

La recherche menée par Gorey et al. (2001) conclut à deux autres effets bénéfiques de la thérapie de groupe, qui n'ont pas été relevés par les témoins présentés ici. Le groupe permettrait de diminuer le sentiment de culpabilité vis-à-vis des abus et contribuerait à leur redonner espoir vis-à-vis de leur futur. Ce dernier point serait particulièrement visible pour les femmes les plus découragées au début de la thérapie et présentant des tendances suicidaires. Ces effets ont également été observés par Cahill, Llewelyn et Pearson (1991) et Carver, Stewart et Abraham (1989). A noter que ces chercheurs explorent les résultats d'interventions de groupe à travers des questionnaires et échelles. La différence de la récolte de données et des analyses peuvent donc expliquer le fait que ces aspects ne ressortent pas dans la présente étude.

Pour terminer, les personnes participant à cette étude ont toutes été abusées sexuellement à plusieurs reprises par une personne de leur entourage. La plupart décrivent des relations familiales (avec les membres non abuseurs) difficiles, voire maltraitantes. Dans ce contexte, la capacité d'entrer en relation avec autrui, de faire confiance et de partager est mise à mal. La thérapie devient alors un lieu d'apprentissage relationnel. A travers leurs multiples expériences thérapeutiques, les participants ont pu vivre diverses relations humaines et apprendre à parler d'eux-mêmes, à demander de l'aide, ainsi qu'à recevoir des soins. Le

groupe permet donc de poursuivre dans cette voie en mettant en lien des personnes qui peuvent s'entraider grâce à un passé commun. Des relations plus symétriques constituées de partage mutuel vont pouvoir être développées. A travers l'ensemble de ces expériences, la personne ayant été victime d'abus sexuels approfondit sa capacité à entrer en relation avec autrui, créant ainsi une de pierres fondatrices de sa reconstruction.

Partie III

Question de survie



En réalité, votre titre, là, 'Vivre avec des souvenirs d'abus sexuels', ne me concerne pas du tout. Premièrement parce que je n'ai pas de souvenirs. Et deuxièmement parce que j'ai pas l'impression de vivre. (Ar1, 6, 5)

Voici une bien étrange entrée en matière pour le premier entretien d'une recherche à laquelle cette femme a décidé de participer ! Que fait-elle alors ici si elle n'a rien à dire à ce sujet ? Et comment comprendre la deuxième phrase ? Comment peut-on ne pas se sentir en vie ? Afin de tenter de poser des premiers éléments d'explication, l'histoire d'Ariane sera présentée en suivant le fil chronologique de son existence plutôt que celui du déroulement des entretiens. Cette approche donnera une première esquisse explicative des phénomènes sous-tendant ses mots, en commençant par leur genèse, telle que ressentie ou représentée par Ariane, pour aboutir à son impact actuel. Les témoignages successifs nous permettront d'étoffer cette représentation et d'en étudier les similitudes ou différences interindividuelles.

Témoignages des participants en thérapie

ARIANE

Un premier élément vient du deuxième entretien. Ariane fait référence à une de ses séances d'anti-gymnastique récente, pendant laquelle elle s'est remémorée une conférence donnée par un chamane à laquelle elle avait participé en tant que jeune adulte. Cette séance avait été décisive dans le départ de son pays natal. Dans ce contexte, le chamane aurait parlé de la mort et des différentes étapes y aboutissant.

Et je suis revenue sur le souvenir de cette journée, sur la conférence, sur le type qui faisait la conférence, le climat, l'atmosphère, etc. et tout. Et tout à coup, tout en faisant ma séance d'anti-gym, je me suis rendue compte de ce qui à cette époque-là m'avait paru comme une évidence. C'est-à-dire que je ressente une familiarité avec la description qu'il était en train de donner de la mort. (Ar2, 11, 39)

A peine sortie de l'adolescence, Ariane semble connaître la mort de manière intime, sans savoir d'où proviendrait cette connaissance. A cette époque, elle n'a aucune conscience

des abus qu'elle a subis et n'a pas d'explication à cet étrange sentiment de familiarité. Adulte, Ariane pense avoir acquis cette connaissance intime de la mort pendant les abus sexuels.

AR : Cette idée de quitter le corps, euh... Je pense que vous avez déjà rencontré des gens qui disent : « J'ai vécu ça de l'extérieur, je me suis vue. »

TC : Oui, absolument.

AR : Surtout les femmes violées, ou... Donc il y a une espèce d'ex-corporation. ... Je crois que je l'ai vécu, mais je suis allée au-delà de l'ex-corporation, j'ai l'impression que je m- mou- je suis morte. J'ai l'impression qu'il y a eu un état de mort... dans lequel j'ai passé, donc. (Ar2, 10, 33)

A travers le travail corporel qu'elle fait sur elle-même, Ariane reconstruit le souvenir de cette mort qu'elle a vécue alors que son monde d'enfant s'écroulait et que la douleur qui en résultait lui était insoutenable.

C'est là le traumatisme pour moi. Le cœur du traumatisme absolu. C'est-à-dire, qu'aujourd'hui je sais que j'avais un tel rapport à la vie, je me sentais tellement maîtresse de mon corps, tellement bien dans ma peau, tellement pleine d'énergie et de capacités face à ce monde. J'avais un tel appétit de l'existence... qu'au moment où cela est arrivé, j'ai vécu quelque chose... qui m'a détruite. Et je ne voulais pas mourir, mais je n'avais pas le choix. (Ar2, 17, 44)

Ainsi, pour Ariane, le traumatisme est constitué de l'effondrement de toutes les croyances et certitudes qu'elle avait sur le monde, qui lui permettaient de grandir sans remettre sa sécurité en doute, tant sur le plan physique qu'affectif. Elle n'avait jamais imaginé que quelqu'un pourrait lui faire autant de mal. Elle avait une confiance absolue en ses parents et en sa famille. Comme tout petit enfant, cette naïveté, ce sentiment de sécurité comme allant de soi, lui permettait de s'épanouir en lui évitant de réaliser sa propre vulnérabilité. En se retrouvant la proie sexuelle de son père et de sa grand-mère, l'illusion s'est déchirée et Ariane est confrontée à son impuissance totale. Face au vide que confère le sentiment de n'être rien, Ariane se sent mourir. Elle fait évidemment allusion à une forme de mort psychique et pourtant, l'image qui lui vient pour décrire cet instant est celle de la mort corporelle.

C'est le sentiment de devoir abandonner ma dépouille à l'autre pour pouvoir préserver quelque chose de plus intime. (Ar2, 15, 40)

Ce dernier extrait laisse entrevoir que cette mort est paradoxalement perçue, au moment des abus sexuels, comme une solution de survie, une échappatoire. Ceci explique la

dernière phrase de l'extrait précédent : '*je ne voulais pas mourir, mais je n'avais pas le choix*' (Ar2, 17, 49). L'intrusion d'une sexualité d'adulte déviante menace de tuer l'innocence de l'enfant, détruisant ainsi tout ce sur quoi il se base pour se construire et grandir. Il est dès lors en réel danger de mort et face à cela des mécanismes de survie se mettent automatiquement en action. Comme le dit si bien Ariane, '*Le traumatisme dont il était question, c'est que j'avais de l'amour pour la vie. Mais ce qui m'est arrivé était tellement épouvantable que j'ai dû renoncer à cette vie.*' (Ar2, 15, 32). Dans l'imaginaire de l'enfant, le corps est abandonné aux mains des agresseurs, laissant échapper son esprit (certains diraient son âme) afin qu'il ne soit pas tué, lui aussi. Ariane esquive ainsi la mort physique à travers une forme de mort psychique.

AR : C'est à ça que je suis confrontée dans mon travail. C'est-à-dire, il va falloir arriver à un moment où je renonce, en quelque sorte, à ce qui était avant et que j'ai passé ma vie à essayer de reconstruire avec des fausses bases. [...] En fait, je me suis construite une existence qui nie l'événement pour tenter de relier avec le passé. Donc les seuls moyens de guérir, en quelque sorte, c'est de renoncer.

TC : Donc vous devez renoncer à cet idéal enfantin, en fait, heu ... de... pas de monde parfait, mais de monde...

AR : Oui, de toute puissance. (Ar2, 18, 16)

Face à cette réalité effroyable, le psychisme se divise. La partie qui sait, qui a vu et qui a ressenti, est abandonnée. L'énergie est mise dans cet élan de vie qui s'est envolé, qui maintient avec détermination l'illusion d'enfant de sa toute puissance. L'enfant grandit, murit et devient adulte en ignorant la partie blessée qu'il a laissée derrière lui. Dans quel sens ignore-t-il l'enfant meurtri et le savoir qu'il détient ? Essaie-t-il de faire abstraction, de faire comme s'il n'existait pas ? Ou n'a-t-il réellement pas conscience d'avoir perdu une partie de lui-même ? A force de s'efforcer de ne pas voir, l'oubli s'installe. Mais s'agit-il ici d'un oubli graduel ou d'une perte soudaine de cette connaissance ? Ariane donne plusieurs éléments de réponse à ces questions. Commençons par le début d'un premier extrait dont la suite viendra ultérieurement.

Toute ma vie j'ai vécu dans le déni de ce qui m'est arrivé. Tout d'abord dans la non-connaissance de ce qui m'est arrivé [...]. (Ar2, 18, 30)

D'après les dires d'Ariane, il semble que pour que la partie d'elle-même vouée à la vie puisse s'épanouir, elle ne devait avoir aucune conscience de l'existence de l'autre. En effet, le

savoir que détenait celle laissée pour morte était bien trop dangereux. Ariane a donc l'impression d'avoir grandi dans l'illusion qu'il ne s'était rien passé de particulier. Elle s'est construite un père aimant, une famille 'normale', un monde merveilleux d'enfant, sans jamais avoir conscience qu'il était uniquement créé par son imaginaire. Ariane réalise actuellement qu'elle n'a jamais fait le deuil de cette famille parfaite mais que ce monde imaginaire n'a fait que lui donner l'illusion de ne pas souffrir en la privant de la possibilité de partir à la recherche de ce dont elle avait besoin pour se reconstruire, notamment d'une figure paternelle substitutive.

Mon père n'existait plus et je ne pouvais même pas ressentir le besoin que j'avais d'un père. Puisque je vivais dans le fantasme d'avoir un père parfait. (Ar4, 18, 41)

Un incident qu'elle a eu à l'adolescence montre à quel point l'accès à la connaissance réelle de qui est son géniteur lui était devenu inaccessible. Parce qu'il discutait avec un ami et voulait qu'on le laisse tranquille, son père demande à Ariane de prendre son petit frère avec elle lorsqu'elle est sur le point de partir. Ariane se fâche, n'a pas envie de ce petit frère dans ses pattes mais devant l'insistance et l'énervement paternel, elle finit par l'installer sur le porte-bagages de son vélomoteur. Au premier virage, elle glisse sur du sable et son frère tombe, se râpant le visage sur le sol.

Donc je l'ai ramené dans mes mains, totalement ensanglanté. Voilà. Et j'ai fait une crise de nerfs, dont je me souviendrai toute ma vie, qui était d'une... violence justement... mais pas d'une violence – c'est-à-dire que j'étais absolument incapable d'exprimer ce que je ressentais réellement et aujourd'hui, pour la première fois je me rends compte que ce que je ressentais réellement, c'est une envie d'assassiner ce fils de pute qui m'avait obligée à prendre mon frère quand je n'avais pas envie de le prendre. [...] J'ai piqué une crise, mais une crise phénoménale, comme personne n'avait vu jusqu'à présent, si ce n'est lui, avant. [...] Parce qu'à mon avis, c'est à peu près le même état dans lequel je me suis trouvée après [les abus sexuels]. Et il m'a giflée, à plusieurs reprises, à l'âge de 17 ans, donc. [...] Je me suis arrêtée net et je suis restée complètement muette, comme en état de choc, paralysée avec cette espèce de haine qui allait mourant, comme ça. Mais ça je me rappelle, là, maintenant. A l'époque, tout ça était resté complètement incompréhensible. (Ar4, 18, 6)

Cette scène, qui commence assez banalement comme un moment de tension familiale typique de l'adolescence, prit une tournure dramatique lorsque Ariane se sentit prise d'émotions d'une violence énorme, qu'elle n'arrivait ni à s'admettre, ni à exprimer pleinement. Il en sort malgré tout suffisamment pour déclencher la violence physique de son père. A ce moment, Ariane se décrit comme terrassée, anéantie. Elle perd contact avec la haine qu'elle ressentait et reste dans un état de stupeur, ne comprenant pas ce qui lui arrive.

Ariane dit penser que cette colère furieuse était proche de celle qu'elle avait ressentie lors des abus. Je ne ferais pas tout à fait la même hypothèse. Adolescente, Ariane peut se permettre cette colère. Elle est suffisamment construite, solide pour pouvoir affronter son père dans ce contexte. En revanche, enfant et face à des abus sexuels, l'impuissance est si infiniment puissante qu'elle menace de tout engloutir. Face à un tel danger, la fuite est la seule solution et lorsqu'elle n'est pas possible physiquement, elle se fait par le psychisme. Ainsi la vision du corps blessé de son frère aurait-elle momentanément ouvert chez Ariane une petite brèche dans le mur qui sépare l'adolescente de l'enfant meurtrie et abandonnée. Ceci déclencha la vague de fureur et de haine contre celui qu'Ariane percevait comme étant la source des blessures de l'enfant qu'elle porte et de l'enfant qu'elle était. Sous les coups de son père, son instinct de survie est immédiatement réactivé, faisant fuir l'enfant qu'elle était et le savoir qu'il détient en colmatant la brèche et faisant disparaître ses émotions. Ainsi, à ce moment, le mécanisme de survie qu'elle a utilisé lors des abus sexuels se reproduit.

Il s'agit maintenant de revenir à l'extrait présenté précédemment et d'en étudier la suite:

Toute ma vie j'ai vécu dans le déni de ce qui m'est arrivé. Tout d'abord dans la non-connaissance de ce qui m'est arrivé, ensuite dans un déni actif de ce qui m'est arrivé et toute mon activité fantasmatique, c'est le déni même, c'est l'activité par excellence du déni. C'est-à-dire que cela ne m'est pas arrivé donc je m'invente une réalité qui est meilleure parce la réalité c'est sans intérêt. (Ar2, 18, 30)

Quand les souvenirs ont commencé à refaire surface, la lutte pour s'en protéger est devenue plus franche. Ariane utilisait alors son monde intérieur comme refuge pour ne pas avoir à faire face à ces images effrayantes dont elle ne comprenait pas le sens.

Je me suis mise à fantasmer – mais j'ai toujours fantasmé donc, hein ? C'est une activité qui a été constante dans ma vie et c'est maintenant que je ne fantasme plus [...] mais toute ma vie j'ai... comme j'ai le

sentiment de pas vivre, toute ma vie, j'ai construit ma vie en fantasme. Toute ma vie j'ai compensé le fait d'avoir jamais vécu, en réécrivant ma propre histoire en fantasme. Donc, au point que ma vie, j'avais le sentiment que ça n'était qu'un prétexte pour ce qui se passait en moi. Mais j'ai jamais pensé que c'était grave, donc, ni problématique, ni quoi que ce soit. [...]
D'ailleurs, c'était parfaitement sous contrôle. J'étais persuadée que tout le monde le faisait. (Ar1, 13, 37)

La petite fille qui a continué à grandir dans l'ignorance des événements dramatiques qu'avait subis son corps, semble avoir eu, comme beaucoup d'enfants, une imagination débordante. Mais les mondes imaginaires qu'elle se construit offrent une opportunité particulièrement précieuse de s'éloigner encore plus de la partie blessée. Ariane ne peut se permettre de les laisser disparaître en grandissant et lorsqu'elle commence à être confrontée à certaines images très déstabilisantes, elle se réfugie dans ces mondes qu'elle peut modeler selon ses désirs.

Mais le discours d'Ariane nous fait sauter des étapes. Je laisse donc en suspens ces mondes imaginaires pour revenir sur l'épisode par lequel cette présentation a commencé et qu'Ariane décrit comme étant déterminant pour la suite de sa vie. Il s'agit de la conférence du chamane à laquelle elle a participé jeune adulte et pendant laquelle elle a ressenti cette étrange familiarité avec les propos tenus par celui-ci sur la mort.

A la fin de la conférence, il a demandé aux gens de faire un alignement [des chakras] et j'ai vécu ça. Et ça, c'est donc une énergie qui naît dans le bas du ventre et qui monte, et qui échappe par la tête, et au dessus, tout en haut, là-haut quelque part, lié à moi, il y avait un oiseau qui planait. Et à ce moment-là, j'ai – c'est pour ça que j'appelle ça 'révélation' – c'est que j'ai le sentiment que cet oiseau, c'était moi. Et que, en fait, cette chose, elle était si paisible et aimante et complètement... ancrée sur – c'est-à-dire, c'est totalement le contraire parce que moi j'étais complètement chaotique et tourmentée, et cætera. J'ai le sentiment que cette chose était le véritable axe de ma vie. (Ar1, 5, 9)

La description de cet événement comporte plusieurs similitudes avec celle de la réaction d'Ariane au moment des abus sexuels. Comme elle vient d'entendre des explications sur la mort qui la perturbent, lui rappelant quelque chose qui lui échappe, il se peut, qu'aidée par le chamane, Ariane soit rentrée pour la troisième fois dans un état très proche de celui dans lequel elle était lorsqu'elle a dû 'abandonner sa dépouille à l'autre pour préserver

quelque chose de plus intime'. Cette 'chose' – terme qu'elle utilise dans l'extrait ci-dessus (quatrième ligne depuis le bas) – est représentée lors de ce nouvel épisode par l'image de l'oiseau qui plane. Il lui demande de le suivre et dans la réalité, quelques jours après cette conférence, Ariane prendra apparemment sur un coup de tête un billet, un aller simple, pour changer de continent. Ce faisant mais sans le savoir, elle rend ainsi sa fuite également physique.

Avant de revenir sur le refuge imaginaire qu'Ariane se crée, il paraît nécessaire de se pencher sur la menace qui l'y pousse. Elle prend plusieurs formes mais celle qu'Ariane décrit le plus exhaustivement est la reviviscence. Ces images font leur apparition plus de trois décennies après les faits. De quoi s'agit-il exactement ? L'extrait suivant donne un exemple de l'une des manières dont ces souvenirs font intrusion dans sa vie et de certaines formes qu'ils peuvent prendre.

Tout à coup, je me suis vue, mais vraiment, au sens de... comme si j'étais dans un état d'hypnose. Je me suis levée, dans un état second. Je suis allée vers mon mari qui était dans la grange en train de nettoyer une scie électrique avec un pinceau, et je lui ai dit, '[Le jour de la naissance de ma sœur], il m'est arrivé quelque chose.' [...] Donc il me dit, 'C'est quelque chose qui concerne ton père.' Et quand il a dit le mot père, j'ai vu tout d'abord une sorte d'épervier. C'est-à-dire, mais vraiment ici {Ariane porte sa main à quelques centimètres de son visage} comme un visage sur le mien, et qui me tapotait l'épaule. Donc c'est une vision, je ne sais pas, étrange, puisque j'avais ce sentiment de cette espèce d'insistance ou de demande... (Ar1, 11, 25)

Dans un premier temps, le contenu n'est pas explicite et seule la connaissance intime de sa femme permet à son mari, par ailleurs psychanalyste, de poser les bonnes questions. Ariane se décrit comme à l'extérieur d'elle-même, voyant son corps se lever et aller vers son mari sans que ce mouvement soit une volonté consciente de sa part. Elle semble plutôt détachée, en cohérence avec le sentiment d'être observatrice de la scène. Elle parle, voit une image étrange, dérangement, mais pas affolante et admet au bout d'un certain temps, que l'épervier représente son père.

Et il me dit, 'C'est quelque chose qui concerne ta sœur M..' Parce que lui, il connaissait la date de naissance, il connaît tout de mon histoire, heureusement. Et je lui ai dit, 'Non' [...]. Il dit, 'C'est quelque chose qu'il a fait à M. ?' Et je dis, 'Non, c'est quelque chose qu'il m'a fait à moi.' Et là il

me dit, 'Qu'est-ce qu'il t'a fait ?' Et à ce moment-là, j'ai plus d'images, plus rien, je regarde le vide et à ma surprise, je m'entends lui dire [dans ma langue natale] – lui, il ne [la] parle pas. [...] Je m'entends dire à haute voix, [...] 'Je préfère être lesbienne.' Voilà. Là-dessus, il me prend par la main, il m'amène sur le divan, hein ? et il me pose une question, je ne saurais dire laquelle parce qu'au moment où il me pose une question, cette question, je vois, et aussi net que votre présence, là en face de moi, un pénis en érection – ma main d'enfant tenant un pénis en érection. Donc, je vois mon ongle, la petite peau qui décolle. Voilà. Et à ce moment-là, c'était pour moi... voilà... {sa voix tremble} (Ar1, 11, 36)

Lorsque son mari lui demande ce que lui a fait son père, Ariane semble passer dans un autre registre. Elle décrit alors le vide, le néant d'où ne sort plus qu'une voix, parlant dans la seule langue qu'elle utilisait enfant, abordant un sujet qui ne semble nullement en lien avec l'image précédente mais qui évoque sa sexualité. La dernière question de son mari lui redonne la vue et la remet dans son corps, mais dans celui qu'elle avait enfant. A ce moment, elle ne voit plus la scène mais revit cet instant comme si elle y était à nouveau. Le tremblement de sa voix lors de l'entretien, trahit les émotions qu'elle n'explique pas.

Deux images et une phrase qui sont venues... enfin je me suis entendue, vue, dire cela et j'ai vu ces images comme... avec une force de réalité extraordinaire, et depuis lors, bien il n'y a pas de doute, hein ? C'est-à-dire que ces choses-là, c'est pas de l'hallucination, elles se sont produites, donc elles sont en moi, et c'est comme si tout à coup, beaucoup de choses s'emboîtaient. C'est comme si tout à coup, avec ces éléments-là, je pouvais m'expliquer mon comportement jusque-là. (Ar1, 6, 25)

Ariane fait ici une précision intéressante en disant qu'il ne s'agit pas d'hallucinations, ce qui paraît pertinent. En effet, une différence notable entre cette reviviscence et une hallucination semble être que, pendant le flashback, bien qu'Ariane revive l'instant comme s'il se produisait à ce moment, quand elle en sort, elle l'identifie à un souvenir d'événement ancien et non pas à quelque chose qui vient de se produire. Malgré un manque d'expertise en la matière, il semble que la personne victime d'une hallucination continuera à avoir l'impression par la suite d'avoir perçu des stimuli externes au moment correspondant à cet état second, ce qui n'est pas le cas d'Ariane. Une partie d'elle-même sait que cela lui est arrivé alors qu'elle était enfant. Pourquoi cette tournure de phrase étrange, 'une partie d'elle-même' ? En effet, au moment où elle parle dans l'extrait précédent, elle exprime bien le fait

qu'elle est certaine que cela lui soit arrivé. Mais dès lors, comment comprendre la phrase qu'elle prononce quelques instants auparavant et qui a fait l'objet d'introduction à ce chapitre : *'En réalité, votre titre, là, 'Vivre avec des souvenirs d'abus sexuels', ne me concerne pas du tout. Premièrement parce que je n'ai pas de souvenirs [...]'* (Ar1, 6, 5) ? Elle répond à cette question lors de la deuxième rencontre. L'analogie qu'elle fait avec le rêve dans sa réponse est particulièrement révélatrice.

AR : ... c'est comme le rêve, mais c'est à l'envers en fait. Je ne sais pas. Alors j'ai rêvé cette nuit, j'ai fait un rêve, je me suis réveillée au petit matin et j'avais ce rêve extrêmement clair dans mon esprit. Ensuite, bon, je me lève. Je prends mon petit-déjeuner et quand je vais faire ma séance d'anti-gym, j'essaie de le retrouver. Je retrouve certains faits du réel, mais toute l'épaisseur des émotions, toute la pensée qui-

TC : Le vécu.

AR : Voilà, le vécu du rêve. Donc quand je lis ce que j'ai écrit : « J'ai rêvé que ceci, cela, est arrivé. » C'est plat. C'est totalement plat par rapport à ce que j'avais dans l'esprit au moment où je me suis éveillée. [...] Donc je pense que j'ai construit un récit de façon mentale de ce qui m'est arrivé est qui doit être très, très proche de ce que j'ai vécu... mais il y a une partie de moi qui le refuse tellement que c'est comme si c'était plat, c'est-à-dire... voilà, c'est plaqué. (Ar2, 3, 30)

Bien qu'au moment de la reviviscence, elle ait l'impression de revivre les abus, par la suite, elle n'a plus l'impression qu'il s'agit d'elle. Elle n'a plus que le récit d'un événement, sans avoir le sentiment de l'avoir elle-même vécu.⁵⁴ Ces moments ne sont pas intégrés à son histoire de vie, n'ont pas leur place parmi la somme des expériences participant à la construction de son identité.

Néanmoins, ces reviviscences suscitent une angoisse certaine. Face à elles, Ariane utilise la ressource qu'elle a développée enfant et qu'elle n'a jamais abandonnée : son imagination. Elle s'invite des histoires, des mondes meilleures et s'y enfonce de plus en plus. Ariane se sent graduellement perdre pied avec la réalité, plongée dans ses fantasmes.

Je fantasmais donc énormément, un fantasme très prenant et dont j'avais peu de pouvoir de le [...] 'switch off'. C'est-à-dire, j'étais là, en face de mon mari, en train de manger. Il était là, en train de parler. J'étais

⁵⁴ Nijenhuis, van der Hart, Steele, De Soir, & Matthess (2006) désigneront ce type de souvenir comme sémantique versus épisodique.

incapable de suivre sa conversation parce qu'il y avait un fantasme qui était en train d'avoir lieu dans ma tête. (Ar1, 11, 6)

Elle trouve l'écriture comme parade contre la noyade dans cet imaginaire. Pendant des semaines, Ariane passera ainsi des heures devant sa machine à écrire, rédigeant des textes parlant de sa vie avec son mari. Malgré ceci, les images et les reviviscences continuent avec persistance à faire irruption dans sa conscience. Ariane lie la fin de cette période de 'décompensation' à un flashback particulier qui lui aurait permis de faire un premier pas vers la conscience de la réalité de ses souvenirs et des mécanismes psychologiques qu'elle utilisait pour s'en protéger.⁵⁵ A partir de ce moment, elle décide de faire tout ce qu'elle peut pour se reconstruire en se consacrant entièrement à un travail sur elle-même. Dix ans plus tard, elle réalise que sa quête thérapeutique est devenue l'activité principale et le centre de sa vie.

J'ai tout perdu, j'ai renoncé à tout, j'ai tout laissé tomber de ce que j'étais, de ce que j'ai vécu, de mes aspirations, de mes désirs, de ce que je croyais être bien, ma vie sociale, et cætera. J'ai un peu tout abandonné pour me consacrer entièrement à ça. (Ar1, 1, 43)

Bien qu'elle n'ait toujours pas pu pleinement intégrer les souvenirs des abus sexuels, son travail thérapeutique lui a permis de prendre en partie conscience des répercussions de cette mort psychique qu'elle a vécue enfant. Ariane réalise ainsi que l'absence d'une partie d'elle-même se faisait sentir, bien qu'elle n'avait aucun souvenir des abus.

C'est pour ça que Faust [...], quand j'étais jeune, adolescente, je trouvais que c'était le personnage de... parce qu'il passait sa vie à chercher un instant dont il vaille la peine de dire, 'Tu es sublime, reste'. Et ça, c'est un peu moi. C'est-à-dire, je n'ai pas le sentiment d'avoir vécu la moindre situation dont je pourrais dire, 'Eh ben, j'étais entière là, et je l'ai vécu entièrement. Et c'était formidable, sublime, voilà.' J'ai toujours le sentiment d'être décalée par rapport à moi-même, par rapport à... dans mon rapport à la réalité. (Ar1, 6, 11)

Ariane constate qu'elle ne se sent pas réellement présente, entière ni pleinement en contact avec le monde extérieur. Une part d'elle manque, est ailleurs. A travers son travail sur elle-même, Ariane identifie cette partie manquante comme étant l'enfant blessé qu'elle a dû abandonner.

⁵⁵ Ar1, 15, 39

Puisque ma vie est totalement de travers, puisque je n'ai jamais eu vraiment le sentiment de vivre, mais seulement de survivre, j'ai le sentiment qu'il y a là derrière, une blessure béante, ouverte, qui saigne tous les jours et que mon travail jusqu'à présent a consisté à voiler cette blessure et non pas à la guérir. Et que pour la guérir, il faut d'abord que je la dévoile. Et 'la dévoile', ça signifie, rentrer en contact avec. (Ar1, 8, 34)

Le travail thérapeutique qu'Ariane perçoit comme étant à faire consiste à sortir des mécanismes de survie qu'elle a mis en place lorsqu'elle a été confrontée aux abus sexuels. Ces stratégies qui ont été automatiquement enclenchées alors qu'elle était enfant, ne se sont jamais réellement arrêtées. L'enfant laissée pour morte a été abandonnée, oubliée et toute l'énergie vitale d'Ariane a été mise dans la préservation de la partie qui s'est envolée, dans l'espoir que cette dernière pourrait continuer à grandir et à se développer.

Je ne suis qu'un automate qui fonctionne avec un minimum de perte d'énergie possible parce que mon énergie est entièrement accaparée par ce travail inconscient. (Ar4, 17, 26)

Si cette stratégie a effectivement permis à Ariane de grandir préservée de la dévastation qu'aurait causé la conscience de ce qu'elle a enduré, elle lui a volé le sentiment d'entièreté, d'identité pleinement constituée. Elle réalise aujourd'hui que ces mécanismes automatiques jadis sauveurs, continuent à œuvrer dans son quotidien, mais qu'ils sont aujourd'hui devenu inutiles et handicapants.

Si j'ai vécu cette expérience et qu'on a tendance à répéter un traumatisme, qu'est-ce que c'est cette chose que je répète ? Et ben, c'est ça. C'est-à-dire le moment, dans le rapport à la réalité, où je quitte. Je me dissocie de ce que je suis en train de vivre au point de... voilà. D'où la sensation de vivre dans un aquarium. C'est-à-dire : chaque fois que j'entre en contact avec quelque chose dans la réalité qui, d'une façon ou d'un autre, représente une menace {Ariane fait un bruit de claquement avec ses mains}. (Ar2, 13, 43)

A chaque fois qu'elle perçoit une menace, les mécanismes de survie sont réactivés. Mais la menace est partout et nulle part. Tout 'autrui' pourrait être dangereux, blesser. Ainsi ces mécanismes de protection ont fini par l'isoler,⁵⁶ la rendant complètement hermétique à toute relation sociale.

⁵⁶ A2, 11, 13

C'est-à-dire : je ne suis pas présente dans mon rapport aux autres. Voilà, je me quitte. Je quitte. Je ne suis pas là. [...] De façon tellement extrême que c'est même inénarrable. (Ar2, 14, 25)

Les seuls moments où Ariane peut ressentir des moments de plénitude, d'entièreté sont ceux lorsqu'elle est seule :

Dès que je me retrouve seule, je suis entière. [...] Il suffit d'un téléphone [...] et à ce moment-là {sifflement}. Il y a une partie de moi qui ne sort déjà pas de la maison, donc, hein ? (Ar2, 20, 2)

Ariane se décrit comme 'paralysée' (Ar2, 14, 18) face à l'autre, une partie d'elle-même attendant la concrétisation de la menace et s'en protégeant déjà. Ceci la handicape dans ses relations sociales, que ce soit dans le contexte professionnel ou privé, puisqu'elle se retrouve incapable d'émettre ses propres opinions, de défendre ses intérêts et de participer pleinement à l'échange qui a lieu.

AR : Il en résulte ça : C'est que... quand quelqu'un me dit : « Pourquoi tu fais pas des cartes postales ? », par exemple. Ce n'est pas le cas, mais disons. C'est comme si une partie de moi était en train d'aller dans ce sens parce que je ne peux pas dire : « Mais non, ça ne m'intéresse pas. » Je ne suis plus là. Dès que quelqu'un se met à parler de moi, je ne suis plus là. Je le laisse. [...] Ou quand quelqu'un m'aime, c'est pareil. « Ah tu veux me baiser ? » Ben voilà, j'abandonne, je-

TC : Obligée de dire oui en fait ?

AR : Oui.

TC : Le « non » est dangereux.

AR : [...] Non, c'est pas qu'il est dangereux. C'est que je n'ai pas le choix. (Ar2, 16, 2)

Automatiquement, malgré elle, à chaque fois elle se retire, se blinde pour ne pas avoir mal (Ar2, 14, 10). Elle se décrit comme percevant le monde à travers une vitre, 'comme un poisson dans un aquarium' (Ar1, 16, 37) : 'Dans une espèce de protection de verre, comme ça. C'est-à-dire je vois tout, je participe à tout mais je suis pas vraiment dedans. [...] Ça c'est la sensation perpétuelle, hein.' (Ar1, 17, 1).

Si aujourd'hui Ariane sait ce qui lui est arrivé, les mécanismes de survie qu'elle a mis en place enfant l'empêchent toujours d'intégrer réellement la réalité de ce traumatisme. Ainsi lorsqu'elle est interrogée sur ses ressentis en parlant de son passé, elle répond :

C'est-à-dire que je suis en train de parler, donc ça ne touche pas à mes émotions. Je suis juste en train de faire le récit de... et j'ai comme le sentiment que, en somme, c'est pas tout à fait possible. Ça toujours. (Ar1, 19, 31)

En effet, Ariane n'a montré que très peu d'émotions pendant les rencontres, malgré le sujet difficile qui était évoqué. Elle constate elle-même qu'elle est '*imperméable aux émotions*' et cela l'*'inquiète un peu*' (Ar2, 37, 45). D'ailleurs, le troisième entretien commence en lui demandant dans quel état elle est et elle répond, '*Dans aucun état.*' (Ar3, 1, 10). Cette phrase est à prendre très littéralement. Ariane n'a à ce moment aucun accès à ses émotions. De ce fait, elle n'est ni détendue, ni angoissée, ni autre chose. Elle ne peut répondre à la question puisqu'elle n'est pas en possession de cette information. En effet, pour pouvoir témoigner, elle doit pouvoir parler. Ariane sait que si elle entre en contact avec ses émotions, celles-ci seront si fortes qu'elle ne pourra plus mettre en mots sa souffrance.

AR : Là, je ne suis pas en contact avec [mes émotions]. [...] C'est faire le récit. [...] Mais, il y a des fois où je peux pas en parler. Il y a des moments où l'émotion elle...

TC : Elle arrive en force ?

AR : Uhm hum. (Ar1, 19, 15)

La plupart du temps, Ariane semble vivre dans un état de détachement et les émotions demeurent extrêmement difficile d'accès. Ariane passe par le travail corporel pour entrer en contact avec et elle a récemment découvert que l'utilisation de joints lui permet d'y accéder plus facilement et rapidement.⁵⁷ Elle se retrouve alors face à l'enfant en souffrance, dont les émotions sont d'une violence telle qu'elles la submergent.

Je me retrouve dans des états d'émotions extrêmement fortes, généralement négatives, dont je peux ensuite clairement comprendre qu'elles ne font pas partie de ma réalité [...] d'aujourd'hui. [...] Cette souffrance, elle remonte à la surface. (Ar2, 7, 29)

Ariane décrit ici des reviviscences émotionnelles. Comme lorsqu'elle se ressentait enfant et revivait en images les abus, elle se retrouve cette fois sans scénario mais avec des émotions qu'elle lie à posteriori à ces mêmes événements.

⁵⁷ Ar3, 8, 16

Mon corps est en train de me rendre mon histoire d'une [...] façon indéniable... mais c'est vrai, c'est très difficile d'intégrer ça... je crois qu'il y a un travail qui se fait indépendamment de moi. (Ar3, 4, 23)

Intellectuellement, Ariane a conscience que les émotions qu'elle vient à peine de vivre appartiennent au passé. Pourtant, au moment où elle est capable de faire cette réflexion, elle perd déjà le sentiment de vécu. La teneur de ces ressentis s'efface, n'en laissant qu'un récit fade et dépersonnifié. Elle n'est plus si sûre qu'ils lui ont un jour appartenu. Elle dit alors que 'son corps' lui rend son histoire. Ce corps est celui qu'elle a abandonné tant d'années auparavant, à qui la parole a été interdite mais qui a conservé les ressentis. Ainsi se retrouve la même image qu'elle a utilisée auparavant pour décrire sa 'mort psychique'. Lorsqu'elle dit, le 'travail se fait indépendamment de moi', le 'moi' dont il est question est la partie d'elle-même qui a continué à vivre en ignorance de la souffrance.

Pour Ariane, le travail qu'il lui reste à faire est celui de réconcilier ces diverses parties d'elle-même pour se retrouver entière, pour pouvoir entrer en relation avec l'autre, vivre de nouvelles émotions et se souvenir d'en avoir vécu d'autres, sans pour autant les revivre.

J'ai le sentiment qu'il y a un certain nombre de morceaux de moi qui se manifestent constamment avec lesquels j'ai une relation mentale. C'est-à-dire, quand je fais une séance d'anti-gym, par exemple, comme ce matin, très douloureuse, [...] je pleure, je, je crie, je ressens des sensations de souffrance très, très fortes surtout au niveau du cœur. Ensuite la séance se termine. Je me lève, je vais chercher le courrier. Je siffle, en allant chercher le courrier. {sifflements} C'est-à-dire je n'ai pas perdu le souvenir de ce que je viens de vivre moi-même, mais je ne suis déjà plus dans cet état. [...] Et je pense que c'est à ce niveau-là qu'il y a une séparation. C'est-à-dire qu'il y a une partie de moi qui assure, plus ou moins, [...] par rapport à la réalité, mais ce n'est pas une autre. (Ar2, 4, 30)

Ariane insiste sur ce point, soulignant le fait qu'elle n'est pas plusieurs personnes mais une, dont l'identité a été morcelée suite au traumatisme. Cette précision lui est capitale puisqu'elle marque, selon elle, la différence avec la psychose ou la schizophrénie. La peur de la folie semble inévitable pour une personne confrontée à de telles reviviscences et des mécanismes si peu compréhensibles pour la personne qui les subit. Ariane s'accroche à ses définitions de la folie et de son état pour se rassurer et se donner la perspective d'un jour s'en sortir, en réintégrant ses différentes parties en un tout unifié.

J'ai le sentiment que ces morceaux de moi, les jours où j'arrive à les intégrer [...] à ce moment-là je ne suis que moi. Il n'y a pas de « laquelle des deux va prendre la place ». (Ar2, 4, 30)

Le témoignage d'Ariane donne un aperçu de l'une des manières dont un enfant peut faire face à des abus sexuels. Cette expérience est perçue comme une menace de mort. Pour s'en préserver, le psychisme se scinde, isolant le souvenir du traumatisme et de la souffrance qu'il a causé. Chez Ariane, cette partie, nommée figurativement 'l'enfant blessé' dans ce travail, devient inaccessible au restant de sa personnalité qui continue à se développer dans la complète ignorance des événements dramatiques qui se sont produits.

Cette deuxième partie, qu'Ariane symbolise par l'oiseau, grandit en se construisant, sans s'en apercevoir, un monde basé largement sur de fausses croyances. L'imagination devient réalité, le réel se mélange à l'irréel pour permettre à Ariane, comme tout enfant, de croire qu'elle vit dans un monde où l'horreur n'a pas sa place. Certains événements titillent le psychisme, risquant de faire ressurgir 'l'enfant blessé' mais à chaque fois les mécanismes de survie bloquent l'accès à cette réalité insoutenable, consolidant à chaque reprise le mur entre les deux parties. 'L'oiseau' apprend ainsi à s'échapper dans un monde imaginaire, à voler toujours plus loin, sans réaliser qu'il fuit une menace qui n'existe plus. Devenue adulte, Ariane se retrouve dans l'incapacité d'entrer en relation avec autrui, la relation même activant automatiquement le mécanisme de survie qu'elle a si bien appris. Elle quitte l'instant présent, fuit l'autre et se fuit elle-même pour ne pas devoir affronter ses angoisses.

Parallèlement, Ariane prend peu à peu conscience des mécanismes dont elle est victime. Cette partie de sa personnalité, analytique, intelligente et dotée d'une capacité d'élaboration hors du commun, identifie ses difficultés et leurs causes. Pourtant il lui reste toujours un léger doute quant à la véracité de son analyse et quant à sa santé mentale. C'est que cette dernière partie n'est elle-même pas en contact avec 'l'enfant blessé'. Elle l'observe, le décortique, mais ne le *vit* pas. Et pourtant, elle sait que le travail qui lui reste à faire est de réintégrer ces trois parties – l'enfant blessé, l'oiseau et l'analyste – en une personne entière.

CHARLOTTE

Des entretiens avec cette femme dynamique, reste le souvenir d'être constamment désarçonnée par ses apparentes contradictions, ayant l'impression à de nombreuses reprises de

ne plus savoir sur quel pied danser. Pourtant, l'analyse de son discours laisse émerger des patterns, qui permettent de redonner une cohérence à ses propos.

Lors de la première entrevue, Charlotte évoque la double vie qu'elle devait mener enfant afin de cacher à son entourage les abus qu'elle subissait de son frère.

Ce qui était dur, c'était de faire comme si de rien n'était parce que la journée, je faisais comme si de rien n'était. Je m'occupais de tous mes autres frères et sœurs [...]. C'était vraiment une grande différence entre le jour et la nuit. (C1, 1, 19)

Charlotte indique ici une première distinction qu'elle avait mise en place pour se permettre de continuer à vivre dans une apparente normalité : les abus sexuels appartiennent à la nuit, laissant la journée sauve de ces horreurs. L'importance centrale de cette séparation entre le jour et la nuit pour Charlotte sera reprise plus tard dans ce travail.

Charlotte explique que pour s'aider à maintenir cette barrière entre ces 'deux mondes' (C4, 11, 28), elle se trouve des activités mentales particulièrement stimulantes pour occuper son esprit. Cette ressource lui est très précieuse alors qu'elle est jeune adulte et que les souvenirs deviennent de plus en plus intrusifs.

J'y pensais tout le temps, tout le temps. Chaque lettre qui avait résonance avec son prénom, des mains, des trucs, [...] tout le temps, tout le temps. J'y pensais jour et nuit. Dès que je fermais les yeux. Donc après ça j'ai pris l'habitude de penser toujours à autre chose, mais de penser continuellement, continuellement, continuellement. Et c'est vrai que ça, actuellement, c'est la chose qui me pourrait encore la vie parce que j'ai mon cerveau qui n'arrête pas de penser. Il a pris l'habitude de penser, penser, penser, penser et il fait que ça, quoi, donc... [penser] à d'autres choses pour masquer et pour pas penser à... à l'abus. (C5, 5, 40)

Charlotte dit dans cet extrait que cette ressource est devenue une plaie puisqu'elle n'arrive plus à la contrôler. Le risque d'éreintement paraît en effet assez élevé en regard du type de projet dans lequel se lance cette mère de deux enfants, travaillant à plein temps (voire plus) et séparée de son mari. Lors de la première rencontre, elle suivait des cours du soir de sociologie et de japonais. Elle a continué l'apprentissage de cette langue pendant la première année de cette recherche, projetant par la suite d'apprendre l'arabe.⁵⁸

⁵⁸ C2, 1, 37

A première vue, le discours de Charlotte donne l'impression que la stratégie de diviser sa vie en deux, celle de nuit et celle de jour, fonctionne assez bien. En effet, elle se décrit comme '*totalelement guérie*' (C2, 7, 36), ne ressent plus le besoin d'être suivie psychologiquement et n'a plus de souvenirs intrusifs, à part de nuit, où le frère qui a abusé d'elle continue à la hanter à travers ses rêves.

Il est toujours là, dans le coin. [...] Mais il se passe vraiment rien du tout quoi. Alors bon, je me dis c'est peut-être une forme d'acceptation. Et bon, tant qu'il ne m'emmerde pas... tant qu'il fait rien. Mais c'est vrai que ouais, il est quand même toujours... souvent là. [...] Bien sûr que je voudrais l'égorger, le tuer dans mon rêve. Que je voudrais bien sûr qu'il ne soit pas là, mais je peux pas contrer mes rêves. Donc voilà, je me dis qu'il est là, il fait rien. Il est toujours sur le côté. Je le vois jamais réellement et... j'accepte. (C2, 13, 2)

Cet extrait donne un exemple des nombreuses apparentes contradictions dans les propos tenus par Charlotte. D'un côté, elle dit clairement qu'elle voudrait la mort de celui qui l'a agressée mais d'un autre, elle accepte sa présence et il ne l'a dérange pas. Un autre exemple se manifeste pendant la troisième rencontre, alors qu'elle fait le bilan de sa vie.

Je peux dire que le constat de ma vie est quelque peu catastrophique... donc voilà, je... [...] je vois comment est la mienne, je m'en contente. Je suis contente. Je fais en gros ce que je veux. Quoiqu'à un autre niveau... ma vie à un niveau supérieur, ça m'irait bien mais quand je regarde ma vie de l'extérieur, j'ai quand même une vie, je pense, qui est passablement enviable... (C3, 14, 17)

L'appréciation de Charlotte passe en quelques lignes de '*catastrophique*' à acceptable, pour aboutir à '*enviable*'. A la fin de cet extrait, l'opinion que cette femme a de sa vie demeure un mystère. Comment expliquer ces changements abrupts d'opinions ? Une hypothèse pourrait être que ces apparentes contradictions sont les voix très divergentes des deux parties de Charlotte. La partie 'nocturne', correspondrait à l'enfant blessé chez Ariane. C'est la partie qui est en souffrance mais qui n'a que très rarement l'occasion de s'exprimer. A peine dit-elle que sa vie n'est pas telle qu'elle l'aurait souhaitée que la partie 'diurne' intervient pour transformer le sens des mots. '*Je m'en contente*' devient ainsi '*Je suis contente*'. Cette deuxième partie est celle qui a maintenu à tout prix l'apparence d'une enfance heureuse et qui continue aujourd'hui à exiger de Charlotte qu'elle se montre combative, forte et épanouie.

Charlotte distingue ces deux parties à travers son rythme circadien. Pourtant, la séparation me semble plus complexe, bien que les jeux de lumière semblent effectivement jouer un rôle important dans cette frontière. Pendant son enfance, cette femme se souvient avoir été confrontée aux abus sexuels de la part de son frère pendant les nuits, mais également de maltraitements psychologiques graves de la part de ses parents pendant la journée. Cette deuxième information ne sera donnée qu'après plusieurs rencontres, bien que la discussion ait longuement porté sur sa famille dès le premier entretien. Charlotte semble avoir plus de difficultés à reconnaître le caractère abusif des punitions de ses parents et semble n'avoir découvert qu'il s'agit de maltraitance qu'à l'époque de l'avant-dernier entretien.

Quand on me versait le pot de yoghourt sur la tête parce que je le mangeais pas et que ça coulait. Quand je restais dans la cuisine debout à finir mon assiette et mon yoghourt dans le noir toute seule. Quand je dormais dans la baignoire, je veux dire, à quinze, seize ans parce que je faisais pipi au lit. Le nombre de fois où je suis descendue à la cave. C'est tous des comportements... on voit des reportages comme ça sur des enfants et j'apprends finalement que c'est de la maltraitance. (C4, 9, 12)

Charlotte tend à lier les épisodes abusifs avec la nuit. Elle parle de devoir rester dans le noir pour finir son repas, de devoir dormir dans la baignoire, ou encore dans la cave. Pourtant, il paraît assez probable que la maltraitance de la part de ses parents continuait également de jour. Sa stratégie défensive de séparation diurne et nocturne afin de préserver une partie d'elle-même paraît être ici à l'œuvre. Elle lui permet de maintenir l'image de parents aimants malgré les souvenirs de la maltraitance psychologique qu'ils lui ont fait subir.

Paradoxalement, [...] je les aime bien, mes parents. Je les aime et on a passé des bons moments. Donc c'est vrai que c'est un peu... on a regardé le film de la croisière quand on était partis [...], et... voilà quoi. C'est super cool et pis moi, j'[ai] fait une croisière en mai avec mes parents. C'était aussi trop génial, quoi. Donc hormis ça... si ma mère était sourde-muette, je pense que ça m'arrangerait ! (C5, 14, 4)

Charlotte semble avoir perfectionné sa maîtrise de cette scission en deux parties de sa personnalité. Elle décrit ainsi comment elle joue activement avec la lumière afin de passer d'une partie d'elle-même à l'autre.

C'est un problème d'être dans la vraie vie ou pas dans la vraie vie dans le sens que quand le gars⁵⁹ venait dans la nuit, après la journée, je faisais toujours comme si de rien n'était. Donc, j'ai quand même été pendant plusieurs années comme si de rien n'était. Donc je vivais dans deux mondes et c'est vrai que souvent, je dois ouvrir les yeux, les refermer et rouvrir les yeux souvent, pour revenir dans le monde. Jusqu'à ce que je voie que je suis dans le monde [...] d'aujourd'hui, quoi. Et que je suis pas dans un faux monde ou comme ça. (C4, 11, 25)

A travers des clignements répétés, Charlotte s'aide à passer d'une réalité à l'autre. Étonnamment, l'utilisation de mouvements oculaires pour accéder aux différentes parties de sa personnalité se retrouve également chez Ariane.⁶⁰ Ces deux femmes lient l'accès à la partie 'qui s'est envolée' à l'activation de muscles spécifiques autour des yeux. Le mouvement d'une autre partie du corps aurait-il pu tout aussi bien fournir cet ancrage ? Ou les mouvements oculaires sont-ils d'une manière ou d'une autre liés à ce mécanisme psychique ? Les témoignages suivants ainsi que la littérature donneront quelques pistes à ce sujet.

Lorsque je demande à Charlotte où elle part quand elle entre dans ce 'faux monde', elle répond d'une manière qui évoque le monde fantasmagorique d'Ariane.

Ben disons que je pense que je pars dans un monde de semblant ou un monde qui n'est pas à moi ou un monde où je suis hors moi et je me laisse faire et des trucs comme ça. Donc... donc voilà... je pense que, ouais, j'ai encore un peu de peine à des moments à être dans le vrai monde. (C4, 11, 33)

En partant dans son imaginaire dans un monde meilleure, Charlotte tentait en tant qu'enfant de se préserver de la souffrance psychique que lui causaient les abus qu'elle subissait. Au fil des années pendant lesquelles les abus ont duré, cette stratégie semble s'être consolidée. Devenue adulte, Charlotte continue à y avoir recours. Ce n'est ni réfléchi, ni volontaire. Il s'agit d'un réel mécanisme de survie qui continue à faire son travail de manière automatique, le sentiment de sécurité n'ayant jamais été totalement retrouvé. S'il était certainement primordial lorsqu'elle était enfant et qu'elle grandissait dans un milieu non protecteur, il est malheureusement aujourd'hui totalement désuet et risque de l'empêcher

⁵⁹ Son frère.

⁶⁰ 'J'ai très mal aux yeux maintenant et je me rends compte qu'en fait, quand je chasse les idées de mon esprit, c'est tout d'abord un geste. Et en fait, c'est pas du tout banal ou anodin, c'est même extrêmement... et donc ce geste, il amorce la chasse en fait. Et donc, ça veut dire que le muscle, qui depuis 43 ans, 44 ans, fait ce travail, il est hautement éprouvé. Et ça, je le ressens très fortement en ce moment.' (Ar3, 2, 26)

d'activer d'autres stratégies plus efficaces et actuelles. En effet, ce mécanisme a du sens chez la personne lorsqu'elle est confrontée à une situation dans laquelle elle est impuissante. Ceci était le cas pour Charlotte alors qu'elle était victime d'abus sexuels. Ce mécanisme préserve le psychisme de l'individu en lui permettant de s'en aller dans l'imagination, d'être ailleurs et de ne pas ressentir ce que son corps subit. Lorsque les sévices sont inévitables, cette stratégie paraît utile. En revanche, devenue adulte, Charlotte n'est plus systématiquement dans cette position d'impuissance. Elle a entre temps développé d'autres ressources et pourrait les utiliser, si cette stratégie de survie ne la poussait pas systématiquement à l'immobilité et à la passivité. C'est ce qui explique cette phrase surprenante que Charlotte a dit lors de la première rencontre, lorsque je lui demandais si par la suite elle s'est à nouveau retrouvée dans des situations abusives :

Alors voilà, peut-être. [...] Tout à fait. Oui. Le... la... la léthargie, le fait de pas dire non... voilà, quoi. C'est ça. C'est pour ça que je suis retournée au CTAS. C'était pas totalement de... de l'abus ou quoi que ce soit mais c'était, de ma part... de ma part, cette léthargie et puis voilà, quoi... A quelque [part], oui, c'est un léger abus... un léger abus consentant, dirons-nous. (C1, 7, 21)

Comment un abus peut-il être consentant ? Il peut l'être si la personne qui le subit n'est pas tout à fait en accord avec elle-même. Elle accepte quelque chose dont elle ne veut pas car une partie d'elle-même lui dit de se laisser faire, de ne pas dire non. La première partie se sentira ainsi victime, tandis que la deuxième s'efforcera de se convaincre qu'elle était consentante.

Lors de la deuxième rencontre, Charlotte révélera qu'elle faisait ici allusion à son activité d'escort-girl. Sa description de ce travail est truffée de contradictions, allant jusqu'à dire que 'c'était cool, c'était sympa' et qu'elle a 'quand même des petits regret d'avoir arrêté' (C2, 6, 38) tandis qu'à d'autres moments, elle dit que cette expérience a été terrible.

Non, j'ai passé des supers bons moments. Oui, c'était horrible et... j'ai dû me vendre comme un veau, mais ma patronne je l'adore. Je veux dire, à la limite, c'est elle qui m'a aidée quoi. Donc voilà, c'était sympa, j'ai eu de bons souvenirs. ... Ouais je dirais que j'ai quand même plus de bons souvenirs, que de mauvais souvenirs. Tout le monde était super sympa, archi respectueux. C'était pas du tout des gros tordus, des gros pervers. J'étais dans tous les hôtels de la ville. Je voyais le bon côté de la chose quoi. (C2, 3, 14)

Ces apparentes contradictions ne paraissent pas être le fruit de souvenirs divers, dont certains seraient fort agréables et d'autres horribles. Il semble plutôt qu'il s'agisse du reflet des différentes parties de la personnalité de Charlotte, l'une maintenant son habitude d'ignorer la souffrance de l'autre et cette dernière tentant tant bien que mal de glisser quelques mots traduisant sa détresse.

Le témoignage de Charlotte comporte de nombreuses ressemblances avec celui d'Ariane. Ces deux femmes évoquent des stratégies de survie face aux abus qu'elles ont subis, comportant le fait de scinder leur monde en deux, de se créer l'illusion de vivre dans deux mondes différents. Celui des abus, dans lequel sont ancrées la souffrance et la douleur de l'enfant, devient alors difficilement accessible. L'autre prend le dessus, permettant à l'enfant de grandir en maintenant l'illusion d'être dans un milieu aimant et attentionné.

Charlotte et Ariane font appel à un mécanisme similaire de mouvements oculaires pour basculer entre ces mondes, pour fuir le monde de la douleur. Parti du mécanisme de survie automatique et involontaire, il semble être devenu partiellement contrôlable pour Charlotte qui décrit comment elle cligne volontairement des yeux pour se faire revenir dans le présent.

Malgré ce semblant de contrôle, le discours de Charlotte et les nombreuses contradictions qu'il comporte semblent indiquer à quel point cette subdivision de la personnalité est encore à l'œuvre de manière presque totalement inconsciente dans sa vie actuelle. Une prise de conscience des mécanismes ne semble émerger que lors des derniers entretiens, rappelant la partie d'«Analyse» si développée chez Ariane.

ANNE

Anna grandit dans la plus totale inconscience des événements traumatisants qu'elle a vécus, jusqu'à son adolescence où les souvenirs reviennent à travers des images intrusives déclenchées par les sujets de discussion de ses pairs.

A l'adolescence, on commence à parler, avec les autres, de sexualité, de choses comme ça et moi, les seules images que je voyais, c'est que je me revoyais enfant et je le voyais me toucher en fait. C'était... c'était assez... et à chaque... tous les jours, quoi. (A1, 7, 29)

Dans un premier temps, Anne explique que ces images décrivaient de manière répétitive la même scène, comme un disque rayé. Certains détails lui reviennent avec le temps

mais les images restent très déconnectées les unes des autres, sans qu'un récit clair n'en émerge.

Pour le viol, ma mère m'a demandé où. Je me souviens pas où, je ne me souviens pas... je pourrais pas dire [...] quand. Voilà. Moi, je me souviens bien des odeurs, de... de son poids sur moi... enfin bon, j'ai... vraiment... c'est... je l'ai vraiment senti comme ça, donc c'est... c'est... c'est dur après de dire, 'Oui, non.' Moi je suis convaincue de ce que j'ai ressenti quoi. (A1, 7, 36)

Ce dernier extrait montre bien la complexité de souvenirs si anciens et si traumatiques. Anne décrit les sensations corporelles ainsi que les odeurs mais ne semble pas avoir d'images de cette scène particulière. Elle n'a donc aucune idée du lieu ni du moment où s'est produit le viol. Par ailleurs, comme l'attestent ses nombreuses hésitations, il est extrêmement difficile de décrire un souvenir non visuel et les émotions que lui provoque cette remémoration rendent la tâche encore plus ardue. Face aux questions de sa mère et au doute qu'elle ressent parfois elle-même vis-à-vis de l'authenticité de ses souvenirs, elle ne peut que répondre qu'elle sait ce qu'elle a senti, sans pouvoir narrer l'événement de manière claire et concise.

Pour faire face aux abus sexuels qu'elle a subis, Anne a l'impression qu'elle a tout fait pour oublier, effacer et rendre inaccessible ses souvenirs. Se sentant dans l'obligation de cacher ces événements à son entourage, elle se devait d'agir comme si de rien n'était, en taisant sa souffrance et son mal-être.

Fallait pas que ça sorte de moi, de mon inconscient alors j'ai tout... oui, j'ai tout... [...] enfin, j'ai rien montré quoi. Oui, j'ai vraiment verrouillé et il est très difficile pour moi à rouvrir quoi. Enfin, c'est vraiment difficile. Oui, oui, c'est clair. Donc oui, je progresse. J'écoute plus mes émotions mais au niveau de cette partie de la créativité et de l'imagination, pour rêver, je sais pas, j'ai du mal à le faire. [...] Enfin, je suis hyper terre-à-terre quoi. [...] C'est bien clair dans des petits casiers et... enfin, voilà quoi. (A3, 12, 22)

Devant se cacher et cacher à autrui les actes dont elle avait été victime, Anne a l'impression d'avoir dû renoncer à une partie entière d'elle-même. Pour taire sa souffrance, elle est obligée de nier toutes ses émotions et s'adonne à un pragmatisme extrême, se donnant ainsi l'illusion que tout est sous contrôle, bien à sa place. Ce besoin de maîtrise des choses qui la concernent l'empêche de laisser s'envoler son imagination, lui coupant ainsi toute

possibilité de créativité. Pendant les deux ans de rencontres, Anne luttera pour se redonner accès à ses émotions et à son imaginaire, révélant par ses efforts la ténacité de cette barrière qui s'est construite pour la protéger. Elle travaille notamment sur cet aspect dans les groupes de parole auxquels elle a participé :

En allant au groupe je me suis aperçue que moi, j'ai basé toujours tout sur ma raison. [...] Donc en fait, malgré que j'ai des émotions, hein. Je suis toujours angoissée et tout ça mais moi, je réponds à vos questions et je fais plus travailler ma raison que mes émotions. Parce que sinon je pourrais pas... je pourrais pas vous parler comme ça. (A1, 24, 42)

A travers cette expérience, Anne prend conscience du rôle de la pensée rationnelle chez elle, qui est venue se suppléer aux émotions ou leur donner une place suffisamment petite pour qu'elles lui paraissent non menaçantes. En effet, l'ampleur et la violence des émotions qu'elle devine à l'intérieur d'elle-même sont telles qu'elle craint que celles-ci ne lui coupent la parole, ne l'empêchent d'être en lien avec les personnes qui l'entourent.

Pour moi c'est... c'est super dur de... j'écoute pas... j'ai jamais... ben, je me suis toujours interdite à en avoir, des émotions donc, c'est sûr que c'est plus facile pour moi de penser, quoi. Voilà. Donc c'est difficile de... même si mon corps il... j'ai mal au dos, j'ai mal au ventre... [...] J'ai beaucoup de problème de peau depuis quelques années, là. Oui, moi, mon corps il me parle. Ça c'est sûr parce que j'écoute pas mes émotions, justement. C'est ça le truc. C'est que, mon corps au bout d'un moment, il a dit stop, quoi. Et... et c'est encore un travail que j'ai à faire parce que pour moi c'est... c'est vraiment inconnu quoi. (A1, 25, 19)

Anne semble prendre conscience que ses émotions doivent trouver un moyen d'expression pour se faire entendre. A travers des maux divers, la partie d'elle qui est en souffrance s'exprime et peut aller jusqu'à la forcer à se reposer malgré la partie 'froide' ou pragmatique. Aujourd'hui, Anne est en train d'apprendre à décoder ces symptômes, à écouter son corps pour pouvoir à nouveau entrer en contact avec ses émotions.

Lors de la dernière rencontre, je lui demande si elle a l'impression de mieux arriver à s'écouter que deux ans auparavant, lorsque la recherche a commencé. Elle répond :

Oui. Oui oui. Quand même. Ça c'est sûr. Oui, je m'écoute beaucoup plus. Je suis... je suis égoïste maintenant. Je pense à moi. Il y a un an où je pense

vraiment à moi. Donc forcément je m'écoute plus, forcément je comprends plus de choses. Par rapport à mes émotions. C'est logique. (A5, 14, 42)

Le témoignage d'Anne apporte un éclairage particulier sur la consistance de souvenirs traumatiques qui reviennent à la conscience des années après les faits. Les paroles de cette jeune femme montrent que, pour elle, il s'agit d'éléments très disparates et variés, pouvant aller d'une sensation de pression sur des zones précises de son corps à des images. Dans les deux cas, ces bribes sont décontextualisées ou plutôt focalisées sur un détail ou sur un des cinq sens, au détriment d'autres éléments qui permettraient de mieux comprendre la signification de cette reviviscence. Seule certitude pour Anne : il s'agit de souvenirs d'événements vécus dans le passé et non pas de sensations provoquées par de stimuli de son présent ou d'hallucinations.

Ces souvenirs sont par essence même, indescriptibles, indicibles. En effet, comment mettre en mots une sensation corporelle ? En revanche, ils lui évoquent des choses particulières. Les sentiments de pression, par exemple, lui font penser à un viol. A partir de ces éléments isolés, Anne tente de reconstruire les événements à la base de ses souvenirs, de les replacer dans un contexte plus large. Il en émerge peu à peu un récit, si tant est que puissent nommées ainsi les quelques phrases énoncées par Anne pour parler de son passé.

La difficulté pour cette jeune femme réside en la juxtaposition des bribes de souvenirs si précis et si vivaces et du récit de ce qu'elle a subi, qui est confus et vague. Anne admet elle-même être parfois assaillie par le doute, n'ayant pas un souvenir net et précis des événements dans une séquence chronologique. Mais lorsqu'elle repense aux bribes de souvenirs, ses hésitations disparaissent. Son côté rationnel et analytique lui fait remarquer qu'il n'y a pas vraiment d'autre explication 'logique' à cette image, à cet ensemble de sensations. Le côté en souffrance lui dit qu'il 'sait' que c'est ce qui s'est passé.

EMILIE

Au début de la premier entretien, cette jeune femme relève avec une certaine gêne le fait qu'elle n'ait '*pas énormément de souvenirs*' et précise après une petite hésitation, que ce sont les souvenirs '*visuels*' qui lui font défaut (E1, 1, 24). Emilie sait qu'une partie des abus se sont déroulés sous couvert de jeux. Bien qu'elle n'ait pas un souvenir précis de ces moments, elle tente de décrire ce qu'il reste.

C'est bizarre parce que, par exemple, par rapport à ces jeux, j'ai vraiment des sensations mais sexuelles, quoi. Je veux dire, c'est pas, juste 'touche pipi' ou je sais pas très bien comment on fait quand on est petit ou des choses comme ça, mais... oui, c'est vraiment... c'est même du désir quoi, c'est même d'aller plus loin, quoi. Donc à quelque part, on faisait des choses [...], je sais que je connaissais. C'était pas l'inconnu. C'est ça aussi la sensation, c'est que c'est pas de l'inconnu. C'était pas, on se découvre, je veux dire, c'était pas de l'inconnu. (E1, 21, 10)

Emilie ne se souvient pas du contenu de ces 'jeux'. En revanche, elle se souvient des sensations corporelles que lui provoquaient ces actes et du désir sexuel qu'elle a elle-même éprouvé à ce moment. De plus, elle essaie de mettre en mot la familiarité qu'elle se souvient avoir ressentie vis-à-vis ces 'jeux' et les réactions qu'ils provoquaient en elle.

Emilie décrit une autre scène qui lui est revenue à travers des cauchemars répétés alors qu'elle était adolescente. Ici encore, la reviviscence se fait principalement à travers le toucher. La seule image est d'elle-même, de sa position corporelle, sans inclure son agresseur, bien qu'elle sache qu'il est présent.

Je me voyais dans la position dans laquelle j'étais dans mon lit, que je sentais qu'il était vers moi, qu'il me touchait mais je peux pas dire où, mais je sentais... enfin, oui, qu'il me touchait un peu... Il y avait des sensations un peu partout et... (E1, 3, 17)

Ces deux extraits soulignent une nouvelle fois la double difficulté à mettre en mot de tels souvenirs. D'une part, il est techniquement particulièrement ardu de décrire une sensation non visuelle et de tenter de transmettre en paroles une odeur, un touché. Les mots demandent une suite logique, une chronologie dans lesquelles ces sensations n'entrent pas naturellement. D'autre part, il ne s'agit pas de souvenirs anodins. Les mots choisis par Emilie pour décrire la scène ne laissent pas transparaître son état émotionnel et pourraient même avoir tendance à leurrer le lecteur en l'amenant à penser que le souvenir est plutôt agréable. Pourtant Emilie décrit cette reviviscence comme '*un cauchemar*' (E1, 3, 15). L'absence d'émotion serait ainsi plutôt à interpréter comme un effort de détachement qu'elle fait afin de pouvoir décrire ce souvenir ou comme une manière de cacher ou de minimiser la souffrance qui accompagne ces souvenirs.

Emilie semble en effet assez experte de la construction de ce genre d'illusions, qu'elle décrit comme opérant depuis de nombreuses années.

J'ai toujours donné un image de moi... je veux dire, même quand j'allais pas bien, j'allais bien, quoi. J'ai toujours été très positive, comme ça, très souriante, je veux dire. Même pendant mon adolescence. Même ces temps, je veux dire, même au stage, c'est quelque chose [...] qu'on m'a un peu reprochée entre guillemets. Oui, une image un peu lisse que je donne. Je peux être un peu là-dedans. (E1, 23, 22)

Emilie ne donne pas plus d'informations par rapport à l'origine de cette nécessité de cacher qu'elle ne va pas bien, qu'elle est en souffrance. En revanche, comme Anne, elle constate qu'à force de cacher aux autres son mal-être, elle a elle-même développé de grandes difficultés à pouvoir discerner ses états intérieurs. Elle a maintenant pris conscience que plutôt que de pouvoir exprimer verbalement son malaise, elle tente de maintenir l'image que tout va bien tout en développant divers symptômes physiques.

Moi, ça se passe beaucoup au niveau du ventre, donc. Par exemple, quand j'étais petite, je pense deux fois par mois, j'avais des crises de foie et je passais ma nuit aux toilettes, quoi. Et pis voilà, quand je suis pas bien et pis il y a un truc [...], tout d'un coup, ben voilà, je passe ma nuit aux toilettes. Donc je me dis, 'Voilà, il se passe quelque chose, quoi.' (E1, 7, 4)

Si Emilie lie aujourd'hui ses troubles digestifs répétés à des états de mal-être, elle ne semble avoir eu aucune conscience lorsqu'elle était enfant que ses vomissements pouvaient avoir une cause psychique plutôt que physiologique. Cette jeune femme relève encore qu'elle a souffert de nombreuses cystites entre l'âge de sept et dix ans et qu'elle a développé à la même époque des nodules sur ses cordes vocales, lui rendant la voix rauque.

Pour Emilie, ces symptômes sont autant 'd'indices' (E1, 10, 44) que quelque chose n'allait pas du tout en elle, malgré ses apparences de petite fille heureuse et malgré le fait qu'elle ne mettait elle-même pas en doute la cause physiologique de ses maux. Ainsi, c'est comme si la personnalité d'Emilie était scindée en une partie heureuse, gaie et une autre vouée à souffrir en silence et ayant comme seul moyen d'expression la douleur corporelle. Cette idée de scission se retrouve dans la description que fait cette jeune femme de ses états intérieurs lors des rapports sexuels qu'elle avait quelques années auparavant.

Quand j'étais avec un homme et pis que ça se passait, à la limite je pouvais faire tout ce qu'il demandait, c'était pas un soucis, je pouvais faire tout ce qu'il demandait mais finalement j'étais pas là. Je me coupe. Je suis

*pas là mais je peux faire ce que je veux. Enfin, je peux lui faire ce qu'il veut.
(E1, 5, 31)*

La précision que fait Emilie à la fin de cette citation est de taille et paraît liée aux différentes parties de sa personnalité. La partie d'Emilie qui dit que dans cet état, elle peut 'faire ce qu'elle veut', est celle qui veut maintenir à tout prix les apparences de normalité envers les autres, mais aussi envers elle-même. Cette partie pense que la normalité est de pouvoir avoir une sexualité libérée, d'avoir du désir aux moments opportuns. De ce fait, elle désire les activités sexuelles sous-entendues. La deuxième phrase est l'expression discrète de la partie cachée d'Emilie, en souffrance. Celle-ci réfute l'idée qu'elle ait envie de ces rapports et dit qu'elle n'est qu'un pantin, obéissant aux désirs de son partenaire. Cette partie 'n'est pas là' pendant ces moments qui lui sont difficiles.

C'est-à-dire que je suis... ma tête, elle est un peu ailleurs, enfin, je me mets ailleurs, quoi. Je me mets ailleurs. Mon corps il est là, enfin, j'entends, hein, voilà. Mais je... je me mets dans un autre... dans un cocon, enfin ouais, pas forcément dans un cocon mais je me mets ailleurs, quoi, je suis ailleurs dans ma tête. (E1, 5, 36)

Ici se retrouve la notion d'abandonner un corps aux mains de l'abuseur pour préserver une partie de soi. Il est intéressant de constater qu'Emilie fait cette analogie en faisant référence à des rapports sexuels qu'elle a eus en tant qu'adulte, avec des hommes à qui elle avait laissé croire qu'elle était entièrement consentante. Il ne s'agit donc objectivement pas de situations abusives mais ceci n'empêche pas que le vécu d'Emilie est celui d'une répétition traumatique.

Au cours des deux ans de cette recherche, Emilie continuera son travail d'appropriation de ses émotions, de cette partie d'elle-même qu'elle a tant voulu faire taire. Une fois qu'elle lui donne une voix, cette partie semble avoir des côtés quelque peu tyranniques. Elle se découvre ainsi une capacité en entrant dans des colères dont la violence la surprend.

C'est que maintenant, j'ai des déclenchements un peu de crises de colère en fait que j'avais pas du tout avant. J'étais pas du tout quelqu'un... je pouvais m'énerver, mais j'avais pas des crises vraiment de colère où je sens la colère monter. C'est vraiment aussi corporel. [...] En fait, j'arrive même pas à dire le pourquoi, en fait. Il n'y a pas un événement ou une phrase qui va m'énerver. Mais en fait, c'est tout d'un coup, dans un contexte où peut-

être que je suis pas très bien, je suis peut-être fatiguée [...] et tout d'un coup je suis énervée, mais vraiment énervée quoi. Et j'ai balancé des trucs chez moi. C'est pas très grave, hein ? C'est entre mon coussin, mon papier ménage, des trucs comme ça. Mais que j'ai jamais fait avant. (E2, 13, 27)

La description d'Emilie montre qu'elle est bien en contact avec les sensations corporelles liées à cette émotion. Cette colère prend une ampleur qui lui paraît rationnellement disproportionnée par rapport aux éléments potentiellement déclencheurs de son présent. De plus, elle est si forte qu'Emilie semble avoir parfois de la peine à se maîtriser.

Et puis je sens que je me retiens. Je contiens ma colère, parce que si je m'écoutais, je balancerais tout chez moi quoi. Et puis je le fais souvent, d'ailleurs. A présent, souvent il y a mon copain donc... Ça part en cacahuète [...], parce que lui, il aime pas et je veux dire, pour lui c'est une agression aussi. (E2, 14, 4)

L'ampleur de cette colère fait dire à Emilie qu'elle n'est pas simplement provoquée par les événements de sa vie actuelle mais qu'elle est en lien avec des événements de son passé, sans qu'elle ne puisse clairement tous les identifier. Elle pense ainsi que les abus sexuels qu'elle a subis font partie de cette source de colère mais qu'ils ne la composent pas entièrement.

Cette colère, en fait, [...] je la relie pas que à mon abus en fait. Je pense qu'il y a une partie de l'abus [...] mais je pense qu'il y a aussi tout ce qui est lié à mon enfance aussi, en lien avec mes parents. [...] Et puis, je me demande, en fait, s'il y a pas d'autres choses au niveau plus intergénérationnel, enfin d'autres générations. D'autres choses qui se sont passées peut-être chez mes grands-parents, etc., qui nous sont un peu véhiculées, et que je porte aussi un peu dans cette colère. Enfin, donc en fait, je mets un peu plusieurs sens dans cette colère. (E2, 14, 21)

Au moment de la troisième rencontre, Emilie semble avoir réussi à contenir un peu mieux cette colère, ce qui était une nécessité vis-à-vis de son entourage à qui elle ne pouvait continuer à faire subir de tels excès. En revanche, Emilie semble être dans une phase où elle reprend contact avec la tristesse et les larmes.

Je maîtrise un peu mieux ces crises de colère, mais ces temps-ci j'ai plutôt des crises de larmes. [...] Je suis vite blessée [...]. C'est comme si j'étais plus fragile, quoi. Ouais, je suis plus vite blessée. Il y a plus de choses qui me font mal. (E3, 14, 19)

Cette lente reprise de contact avec sa partie émotionnelle ne l'empêche pas d'avoir l'impression se retrouver la proie de ses anciens mécanismes de survie lors d'événements particulièrement significatifs et difficiles pour Emilie. Elle a ainsi décidé de soutenir une amie proche, elle-même victime d'abus sexuels, en allant avec elle au procès de son agresseur. Dans ce contexte, Emilie s'est retrouvée face à une personne identifiée comme l'agresseur de son amie et a dû écouter les divers témoignages. Il est aisé d'imaginer les résonances que de tels propos devaient avoir pour elle, qui s'est retrouvée seule le soir à devoir gérer les émotions que cela avait provoqué.

Après le procès, ce que j'ai oublié de te dire, j'ai fait une pyélonéphrite, en fait. C'est une infection aux reins. [...] C'est assez spécial parce que [...], en principe, une pyélonéphrite [...], c'est souvent des cystites mal soignées. Et moi j'ai rien eu. J'ai rien senti. J'ai rien eu. Et en fait, j'ai été hyper mal un soir, j'ai vomi [...] et là, j'avais tellement mal au ventre pis je dis à mon copain, 'c'est pas normal. Il faut que j'aille aux urgences.' La doctoresse, elle m'a palpée et tout. Elle m'a fait un test et pis j'ai été sous antibiotiques pendant dix jours. J'ai été sous arrêt maladie pendant dix jours. [...] Pour moi, c'était assez clair. Mon corps s'exprimait assez clairement, surtout que c'est pas que j'ai eu une cystite, c'est que j'ai directement eu l'infection aux reins. (E1, 11, 35)

Emilie fait ainsi le lien entre cette affection grave et soudaine et la souffrance qu'a réveillé le procès de son amie. Bien qu'elle puisse aujourd'hui mieux identifier et exprimer les émotions qu'elle ressent, Emilie a l'impression qu'une partie d'elle-même continue à utiliser la souffrance physique pour traduire sa souffrance psychique.

Dans son témoignage, Emilie décrit l'essence du souvenir traumatique de manière très similaire à Anne. Bien qu'elle puisse visualiser des scènes plus complètes, la partie imagée reste très neutre. Emilie parle ainsi de 'jeux', laissant croire qu'il s'agit d'activités ludiques plutôt anodines. Les actes abusifs sont remémorés de manière bien moins précise, sous forme de sensations corporelles et de souvenir d'états émotionnels particuliers. Emilie indique par exemple qu'elle se souvient des odeurs, du toucher ou de la pression sur sa peau ou encore d'une impression de familiarité. Tout comme Anne, ces bribes résistent aux efforts de réassemblage d'Emilie, lui rendant impossible la construction d'un souvenir qu'elle puisse narrer du début à la fin.

Emilie décrit également son besoin de cacher à tout prix ce qu'elle avait subi et la douleur qui en découle. Cette nécessité aboutit à la scission en deux parties, l'une visible pour son entourage, l'autre cachée. Emilie constate, comme d'autres participants à cette recherche, qu'à force de cacher ses émotions aux autres, elles lui sont devenues inaccessibles. Ne pouvant plus les dire ni les nommer, la partie 'émotionnelle' d'Emilie s'exprime à travers son corps, par des douleurs, des troubles digestifs et d'autres somatisations. Pendant des années, elle ne se doutera pas de l'origine psychique de ses troubles somatiques.

A travers le travail thérapeutique, Emilie commence à pouvoir à nouveau entrer en contact avec cette partie 'émotionnelle' d'elle-même. Elle découvre alors les émotions et leurs ressentis corporels. Tout comme l'enfant qui apprend à travers son développement et grâce à l'encadrement que lui offre son entourage à gérer ses émotions, Emilie entre dans une réelle période d'apprentissage. Elle se retrouve ainsi aux prises à de violentes crises de colère, lançant des objets et criant, exprimant ainsi la colère justifiée de l'enfant qui n'a jamais pu être dite, sauf qu'elle se focalise sur des broutilles de sa vie d'adulte. Cette attitude est évidemment difficilement acceptable de la part d'un adulte pour son entourage et peu à peu, Emilie semble apprendre à se contenir et à s'exprimer autrement. Il est également possible de supposer qu'au fil des crises, sa colère d'enfant s'évacue et qu'elle peut laisser place à autre chose. En effet, Emilie se décrit comme entrant ensuite dans une phase dominée par la tristesse, face à laquelle elle se sent à nouveau très démunie.

NADIA

Lors de la première rencontre, Nadia explique qu'elle n'a compris que deux ans auparavant la signification et l'importance des images qui lui traversaient régulièrement l'esprit depuis son enfance.

N : Depuis que j'étais toute petite, j'avais des images qui revenaient mais elles étaient complètement vides de sens. Alors qu'en fait ce sont des images qui sont extrêmement explicites. Mais je me disais –

TC : Pas d'émotion.

N : Oui. Ça évoquait mais rien du tout. (N1, 1, 10)

Malgré le caractère très cru et indéniable de ces flashes, Nadia n'identifie pas qu'il s'agit de scènes d'abus sexuels et ne se doute jamais que ce sont des souvenirs personnels. De plus, elle ne rapporte pas s'être réellement questionnée au sujet de ces intrusions insolites et se décrit comme ayant eu un sentiment 'd'indifférence totale' (N1, 2, 37). La signification des images lui arrive d'un coup lorsqu'elle est jeune adulte et qu'elle est enivrée.

Suite à une soirée où j'avais beaucoup bu, j'ai commencé à tout raconter. Donc il y a tout qui est sorti pis moi-même je... je comprenais pas ce qui... ce que je vivais. [...] Sur le moment, j'ai vraiment rien compris, enfin de ce qui se passait, ce que je racontais, ce que... pis en même temps avec la certitude que c'était vrai. Que... et puis j'ai passé je crois à peu près deux heures dans ma baignoire, en position fœtale, à dire non. [... J'ai eu] un peu comme un sentiment... oui, de traverser le miroir, en fait. (N1, 16, 1)

Nadia se retrouve ainsi à dire des mots dont elle ne connaît pas la provenance, à faire le récit d'un vécu, tout en ne comprenant pas d'où il sort. Cette expérience qui pourrait être apparentée à une dépersonnification - où elle aurait l'impression de parler du vécu d'une autre personne, voire même d'être prise en otage par cette autre personne qui parle à travers sa bouche - se complexifie encore plus puisque, bien qu'elle décrive les mots comme sortant pratiquement à son insu de sa bouche, elle se souvient avoir eu néanmoins la certitude qu'il s'agissait de son propre vécu. Entre le moment où Nadia dit qu'elle ne comprenait pas ce qui lui arrivait et celui où elle dit qu'elle savait que c'était authentique, il y a une hésitation. Nadia ne finit pas sa phrase et reprend avec une information qui paraît contradictoire avec celle qui précède. L'interruption se reproduit quelques mots plus tard, avant que Nadia ne décrive sa réaction suite à ce dévoilement. Je fais ici l'hypothèse que la phrase cernée par ces deux interruptions est dite par la partie blessée de Nadia, qui a été rejetée lors des abus dans une tentative de sauvetage de sa personnalité psychique :

1^{ère} partie : Suite à une soirée où j'avais beaucoup bu, j'ai commencé à tout raconter. Donc il y a tout qui est sorti pis moi-même je... je comprenais pas ce qui... ce que je vivais. [...] Sur le moment, j'ai vraiment rien compris, enfin de ce qui se passait, ce que je racontais, ce que... [1^{ère} hésitation]

Partie blessée : pis en même temps avec la certitude que c'était vrai. Que... [2^{ème} hésitation]

1^{ère} partie : et puis j'ai passé je crois à peu près deux heures dans ma baignoire, en position fœtale, à dire non. [... J'ai eu] un peu comme un sentiment... oui, de traverser le miroir, en fait. (N1, 16, 1)

Suite à cette prise de conscience brutale de la nature de ses souvenirs, Nadia décrit une scène où sa souffrance est particulièrement tangible. Face à la brutalité de ce vécu, Nadia cherche à se protéger en recréant l'espace protecteur par excellence, la matrice maternelle. Elle se met ainsi en position fœtale dans un contenant aquatique et tente de toutes ses forces

de repousser cette réalité effroyable en répétant 'non'. Nadia semble ici avoir tenté de reproduire ce qu'elle a fait alors qu'elle était petite, en souhaitant intensément que les abus ne se soient pas produits pour les faire disparaître. D'après ses descriptions, cela avait abouti à ce qu'elle garde des images dont le sens lui échappait et ne la préoccupait nullement.

Mais cette fois, la partie blessée de Nadia semble avoir prévu cet oubli ou ce déni possible :

Je suis allée dormir chez mon voisin et là je lui ai dit, 'Ça serait bien que tu me rappelles demain parce que demain je vais être sûre que c'est pas vrai. J'aimerais bien que tu me rappelles pour me dire que c'est vrai.' (N1, 7, 9)

Elle développe ainsi une stratégie pour s'obliger à faire face à la réalité et pour empêcher sa 'partie forte' de la pousser à nouveau à l'oubli. En effet, le lendemain matin, Nadia se lève et semble être une autre personne que celle qui s'est retrouvée dans sa baignoire pendant deux heures.

Je suis sortie, j'ai fuit de chez [mon voisin] en fait. C'était... vraiment, j'en avais peur en fait. Peur dans le sens, 'Je t'ai raconté des choses que je veux pas m'avouer tout à fait, donc je vais vite, très vite partir et on va faire comme si de rien n'était.' Et je devais aller travailler le lendemain, je suis allée travailler. (N1, 7, 15)

Comme l'avait prévu la 'partie blessée', la 'partie forte' a repris le dessus et met tout en œuvre pour faire disparaître les informations détenues par la première. La dénomination 'partie forte' semble particulièrement adéquate ici vu le degré de maîtrise que Nadia décrit.

TC : Et donc là vous avez réussi à aller bosser ?

N : Uhm hum.

TC : Ça a fonctionné ? Vous avez réussi à faire –

N : Ah, hyper bien.

TC : Sans problèmes ?

N : Ah oui.

TC : D'accord.

N : Non non...

TC : Et puis en rentrant le soir ?

N : Euh... mais, ça – franchement ça allait. (N1, 7, 21)

Nadia arrive ainsi à maintenir des apparences normales et à se protéger des sentiments effrayants qu'elle avait ressentis lors de la soirée précédente. Mais le clivage entre les deux parties semble tout de même moins bien réussi. Quelques jours plus tard, Nadia prend rendez-vous chez une psychologue car si les émotions terrifiantes semblent avoir disparu, le souvenir des informations qu'elle a entendues sortir de sa bouche perdure et l'inquiète.

D'abord je l'ai appelé en lui disant, je vais vérifier si c'est vrai. Parce que, voilà en ayant d'autres souvenirs, peut-être que je l'ai inventé tout ça. Peut-être que c'est pas vrai. Peut-être que... peut-être que j'invente ça pour me cacher le fait que je suis homo, que – enfin vraiment [...] plein d'hypothèses. Pour me rendre intéressante, pour... pour trouver une excuse à tout ce qui va pas. Enfin, voilà, il y avait vraiment ça très fort. (N1, 7, 35)

La 'partie forte' de Nadia ne peut donc plus faire abstraction du récit de la 'partie faible'. En revanche, elle conserve une position sceptique, se proposant diverses hypothèses pour expliquer ces éléments dérangeants.

Au moment de la première rencontre, les parties 'forte' et 'faible' de Nadia semblent s'être quelque peu équilibrées. Elle arrive à être plus à l'écoute d'elle-même et à prendre conscience de la violence qu'elle se faisait en niant sa souffrance. Elle réalise ainsi que lors des rapports sexuels qu'elle a eus avec des partenaires de courte durée, cette 'partie faible' n'était absolument pas consentante.

Les fois où j'avais eu des rapports, c'était... enfin, j'étais pas là en fait. Je... c'était pas moi qui en avait envie. C'était un truc que je subissais. (N1, 3, 31)

Son discours montre néanmoins que ces deux parties restent bien distinctes. Dans ce dernier extrait, c'est la 'partie faible' de Nadia qui s'exprime et qui s'identifie comme le 'moi'. Lorsqu'elle dit qu'elle subissait la relation sexuelle, l'auteur de cette maltraitance n'est pas son partenaire mais bien 'la partie forte' qui la contraint à rester silencieuse et soumise.

Par ailleurs, lorsque la 'partie faible' prend sa main, Nadia se retrouve face à des souvenirs dont l'intensité émotionnelle n'a rien du passé.

C'est des souvenirs devant lesquels j'ai aucune... devant lesquels je ne peux pas résister. Je... tout s'écroule. Enfin je... [...] Je peux plus rien faire. (N1, 4, 12)

Comme dans les autres témoignages, la ‘partie faible’ est assimilée au corps, laissé en sacrifice pour sauver l’esprit ou sa ‘partie rationnelle’, comme dirait certainement Nadia. En oubliant les abus sexuels qu’elle a subis, Nadia perd ainsi le contact avec son corps, la capacité de le ressentir.

Maintenant ça va un peu mieux mais, j’ai envie de dire que j’avais mais absolument aucun intérêt pour mon corps. Je pouvais me faire mal, enfin... [...] il y avait vraiment un – je fais énormément de sport, j’ai des bleus mais partout, enfin, le truc, mais sans que je m’en rende compte. C’est pas à moi. (N1, 8, 30)

La ‘partie forte’ rejette ainsi ce corps, source de souffrance et dont les sensations évoquent irrémédiablement celles qui sont restées figées depuis les abus. Pour en maintenir la maîtrise, elle le pousse aux extrêmes, se forçant dans des excès sportifs ou le soumettant à des relations sexuelles.

Pour moi, pas arriver à vivre un rapport sexuel, c’est aussi ça. C’est plus – enfin, c’était plus à moi, je sais pas. Je sais pas très bien ce qui est encore à moi. Enfin c’est vraiment comme si je... j’avais tout jeté au fond. J’en – j’en veux plus. (N1, 8, 35)

Lorsque la ‘partie forte’ reprend le dessus, Nadia perd contact avec sa souffrance et veut retrouver des apparences de normalité. Elle ne peut plus accepter son besoin d’aide, le travail qui se fait pendant les séances thérapeutiques la rapprochant certainement dangereusement de sa ‘partie faible’.

Et pis après, j’en ai eu marre. [rires] Non, tout d’un coup, c’était l’année passée, je crois en avril, j’en ai eu marre d’aller chez ma psy, j’en ai eu marre d’être malade, j’en ai eu marre de – enfin pour moi c’est être malade – enfin, c’est pas juste mais il y a le sentiment d’être malade ou de pas aller bien. Donc, j’en avais marre du groupe, j’en avais marre d’aller voir ma psy. C’était vraiment... enfin, c’était devenu insupportable. [...] Je pense que c’était [...], entre guillemets, une façon de dire, ‘Ah non, ça va mieux, quoi.’ (N1, 10, 16)

A ces moments, Nadia ne peut concevoir qu’elle va mal, qu’elle souffre car cela est assimilé à ‘un manque de force’ (N1, 15, 19) ce qui est inacceptable pour elle.

Bien que la séparation de ses deux parties perdure, Nadia semble faire ses premiers pas vers leur assimilation en un tout unique. Ce dernier extrait du premier entretien démontre cette évolution :

Je pense que ça fait vraiment très longtemps que j'ai pas été, on va dire plongée dans mes souvenirs [...] Ça, ça fait vraiment longtemps. Il y a des moments [...] où je suis triste et il y a des moments difficiles mais [...] c'est de loin pas un truc où il y a tout qui secoue et il y a plus rien qui tient et je sais plus où j'en suis. (N1, 16, 34)

Ses propos semblent indiquer que Nadia peut à certains moments se remémorer ses souvenirs sans en faire la reviviscence, c'est-à-dire sans avoir l'impression de revivre les événements ou de revivre les émotions avec la même intensité que lors des faits. Elle ne tombe pas non plus dans l'autre extrême, d'avoir le récit sans aucun affect, donnant l'impression que ces images ne lui appartiennent pas. Au contraire, elle peut se remémorer les événements et vivre les émotions que ces souvenirs suscitent en elle en tant qu'adulte. Il y a alors une véritable continuité dans le vécu de Nadia, qui peut évoquer un événement du passé tout en vivant des émotions du présent.

Cette évolution semble se confirmer six mois plus tard, lors de la deuxième rencontre :

Avant j'avais l'impression d'être en plusieurs morceaux. Je vous avais dit. Et j'ai eu un comportement qui a fait que tout à coup je me suis rendue compte, 'Ah, il y a des jours où je suis juste en un seul bout.' (N2, 1, 29)

Nadia constate d'elle-même qu'elle n'est plus systématiquement scindée en une partie émotive, ressentant les sensations corporelles et une autre rationnelle et froide. Le comportement auquel elle fait allusion, se produit lors de sa rupture avec son petit ami et face à ses accusations qui lui paraissent fausses et injustifiées.

Sur le moment, je me suis énervée. Et pis j'ai réussi à lui dire mais vraiment, tout ce que je pensais et pis j'étais triste, donc je pleurais, je m'énervais. Enfin, il y avait... en fait, il y avait pas de temps d'attente pour sentir l'émotion. (N2, 1, 37)

A sa grande surprise, Nadia se découvre la capacité de réfléchir pour trouver les mots justes tout en ressentant les émotions que suscite cette scène. L'expérience, sommes toutes assez banale, de vivre les émotions en temps réel tout en conservant ses facultés

intellectuelles, relève de l'incroyable pour cette jeune femme, habituée depuis des années à ce que ces deux aspects ne puissent coexister.

Si Nadia a pu faire l'expérience de cette unité psychique, elle constate néanmoins qu'elle n'y parvient pas à tous moments et que sa 'partie forte' continue à être dominante dans sa vie. Cette dernière ignore les signaux de fatigue psychique et physique à tel point que Nadia finit par faire un malaise alors qu'elle est en cours. Obligée d'aller consulter un médecin, ses propos montrent à quel point cette partie de sa personnalité peut être sans pitié et maltraitante à l'égard de la 'partie faible', faillible et à quelque part, fondamentalement humaine.

Je suis allée chez le médecin et ça aussi, je pense que ça a fait lourd. Ça me dépasse, donc, voilà. [...] Il y a un sentiment de culpabilité assez fort. Oui, comment... enfin... j'aurais dû faire en sorte que ça arrive pas. 'T'aurais dû dormir plus, t'aurais dû ci, t'aurais dû ça. En plus, ça t'arrive en pleine classe ! Tu dois demander à -'. [...] En fait de nouveau, ça me revient à un truc, c'est : 'Ton corps doit juste pas exister'. Il fonctionne. Enfin, il devrait fonctionner parfaitement [...], sans soucis. On peut faire tout ce qu'on veut. C'est bon quoi, il suit. (N2, 15, 30)

Du point de vue de la 'partie forte', le corps semble être pratiquement assimilé à une machine, qui doit fonctionner en arrière plan tout en étant le plus discret possible. La maladie physique, les moments de détresse sont autant de pannes et de dysfonctionnements intolérables. Mais cette 'partie forte' va encore plus loin puisque elle s'adresse directement à la 'partie faible', l'accusant et la traitant de coupable. En lui parlant ainsi, elle relève qu'elle s'adresse à une entité ayant sa propre volonté et une certaine conscience. 'Malheureusement' pour la 'partie forte', cette partie qu'elle n'aimerait plus jamais entendre, détient le corps, évidemment indispensable pour la survie de toute la personne. Afin de pallier à cette malencontreuse réalité, la 'partie forte' ou du moins, une facette de cette dernière, est elle-même devenue le bourreau de la 'partie faible', la rendant esclave.

Dans son témoignage, Nadia décrit la peur latente qu'il lui arrive quelque chose. Face à cette angoisse, elle a pris l'habitude de systématiquement réfléchir à toutes les conséquences possibles suite de ses actions.

Comme chaque fois que je voulais faire quelque chose, ou je devais décider ou je devais dire quelque chose, je devais réfléchir à savoir, 'Ok. Si je dis comme ça, ça peut avoir telle ou telle répercussion chez l'autre. Alors,

est-ce que c'est mieux de le dire comme ça, de pas le dire, de le dire maintenant, de... ' et cætera, et cætera. Pis en fait, je me suis rendue compte que je faisais ça quasiment tout le temps – enfin, pour toutes les choses qui étaient importantes. (N2, 3, 8)

Nadia réalise aujourd'hui que ses stratégies ne sont pas d'une grande utilité, les voies possibles étant innombrables et le plus souvent impossibles à prédire. Elle relève également que les issues qu'elle s'imagine sont pour la plupart négatives, les alternatives plus optimistes étant systématiquement laissées de côté.

Bon maintenant j'en ris. En fait, je ris de moi-même [...]. Je parlais assez facilement dans des choses de type, un peu, de paranoïa. Ou je me dis, « mais il va m'arriver ça » et pis alors, ça, c'est dangereux parce qu'il y a ci et pis il y a tout le cinéma qui démarre et pis maintenant je... oui, j'arrive à avoir une distance et pis à dire, « Non mais, c'est ridicule ! » [rires] « Oui, il peut t'arriver ça mais... oui, c'est assez probable que ça t'arrive pas et surtout » - enfin, je vais pas me faire attaquer par un terroriste, attraper le sida et être renversée par une voiture en même temps ! (N2, 10, 5)

Dans le premier entretien, Nadia avait également relevé sa tendance à se mettre elle-même dans des situations qu'elle percevait comme étant à risque, afin de se prouver qu'elle peut y échapper.

Ce qui est marrant c'est que, je pense que, je trouve des situations limites où je m'invente un pseudo-risque, qui est pas vraiment un risque, mais en fait j'ai... c'est... ouais, comme si j'avais besoin de penser que [...] je prends un risque et pis que du coup, c'est bon, je m'en sors, en fait. Tout en prenant pas franchement de risques. (N1, 13, 10)

Les exemples concrets de conséquences néfastes donnés par Nadia sont systématiquement des atteintes corporelles et non psychiques ou morales. A travers cette 'paranoïa', elle montre une étrange fixation sur la fragilité de son corps. Je fais l'hypothèse que cette peur vient de la partie de sa personnalité 'bourreau', qui a identifié son talon d'Achille comme se situant dans son enveloppe corporelle. La partie 'forte', avec sa composante 'bourreau', est, elle, perçue comme invincible, toute puissante, la preuve ultime étant qu'elle a survécu aux abus sexuels et n'a jamais été atteinte par ces violences. Sa seule faiblesse réside en son incapacité à délaissier ce corps, dont la vulnérabilité est bien réelle. Elle s'efforce donc de prévoir les conséquences dangereuses, pensant pouvoir ainsi les éviter grâce

à sa toute puissance. Ceci ne lui suffisant pas, elle met volontairement à l'épreuve le corps à travers des prises de risques jugées prudentes, afin de se rassurer de sa relative solidité.

Si le tableau que Nadia dépeint de sa vie intérieure montre que la 'partie forte' maintient encore son emprise sur elle la plupart du temps, elle a pu faire l'importante découverte d'une alliance possible entre ses différents 'morceaux' pour créer un tout unifié. Son second témoignage a permis d'explorer la partie forte et de voir qu'elle est elle-même subdivisée en plusieurs entités, dont la partie 'bourreau' vient d'être décrite. Ce côté destructeur est côtoyé par un côté plus bienveillant, qui a été nommé chez d'autres participants, la partie 'analytique'. C'est elle qui rit en observant les réflexions frénétiques du 'bourreau'. C'est elle qui constate le sentiment de plénitude qui ressort du travail d'équipe des diverses parties lors des rares instants où celui-ci a été atteint. C'est elle qui va pouvoir faire alliance avec la partie 'faible' pour redevenir une personnalité unifiée et c'est elle encore qui peut entendre les suggestions du thérapeute.

Lors du troisième entretien, cette partie 'analytique' semble avoir resserré ses liens avec la partie 'faible'. Nadia se décrit comme pouvant ressentir ce que lui dit son corps et identifier ce dont il a besoin. Le cognitif semble être à nouveau en dialogue avec le somatique.

Ben je pense que... enfin, en tout cas en ce moment, j'ai décrété un état de fatigue, donc... enfin, je sais pas si je suis capable de mieux m'écouter mais en tout cas maintenant, là, je me sens fatiguée, je l'admets et je me dis, 'Ok, pour l'instant j'ai besoin d'un moment de repos nécessaire.'
(N3, 10, 35)

Ses hésitations sont intéressantes et révélatrices de cette unification. Nadia dit ne pas être certaine d'être plus à son écoute mais elle ressent ses états intérieurs. En effet, dans une personnalité unie, il n'y a plus de partie qui doit en écouter une autre, mais un tout qui se sent et qui s'adapte en conséquence. Encore rares à l'époque du deuxième entretien, ces moments d'unité semblent être devenus bien plus fréquents par la suite.

Nadia relève qu'elle est de plus en plus capable d'avoir des réactions spontanées liées à ce qu'elle ressent. Elle peut ainsi utiliser sa rapidité d'esprit pour trouver des rétorques bien placées suite à un incident qui la indignée et mise dans une colère qu'elle a ressentie physiquement. Néanmoins, si la partie 'analytique' et la partie 'faible' semblent avoir fusionné et avoir ainsi gagné en force, le 'bourreau' conserve son identité propre et réussit par moment à reprendre la main. Nadia constate avec tristesse et frustration qu'elle s'est ainsi

retrouvée incapable de refuser une relation sexuelle dont elle n'avait pas envie. Cet événement, que Nadia perçoit comme étant un échec, reflète tout de même les changements survenus dans le paysage psychique de cette jeune femme. Lors des relations sexuelles précédentes qu'elle avait identifiées comme non consentantes, la réalisation qu'elle était réfractaire est venue à posteriori. Pendant les actes, Nadia ne se doutait pas qu'une partie d'elle-même subissait ces rapports et en souffrait. Lors de cette dernière relation, Nadia ne peut exprimer son désaccord mais elle en est consciente sur le moment. Le 'bourreau' n'a plus la force de faire totalement disparaître sa partie émotionnelle.

Nadia ne réussira pas à résoudre ses difficultés avec cet aspect malveillant de sa personnalité dans les deux ans de cette recherche.

Il y a une partie de moi qui est [...] profondément vivante et qui a envie de faire des choses et qui les fait et pis une autre partie, ailleurs [...], qui met un bon coup de hache juste où il faut et du coup, ben je tourne en rond quoi. (N5, 4, 28)

Nadia a l'impression que ce 'bourreau' l'empêche d'aller de l'avant, d'oser imaginer un futur, de faire des choix nécessaires pour sa carrière. Ses capacités analytiques bien développées lui permettent de comprendre ce qui lui arrive mais la laissent impuissante face à cet aspect de sa personnalité qu'elle ne sait pas comment atteindre.

Je sais que je réfléchis beaucoup, que je comprends beaucoup de trucs, que machin, nia nia nia. Donc l'intellectuel, ça marche bien. Il n'y a pas de problème. Et pis là, tout d'un coup, c'est comme si je me retrouvais confrontée au fait que rationnellement, je sais que ça marche mais au fond de moi, il y a une partie – je sais pas si elle est inconsciente ou je sais pas quoi – qui ne veut pas. Qui dit toujours non et je sais pas comment toucher ça. (N5, 4, 3)

Nadia ressent une frustration grandissante envers cette partie d'elle-même qui la freine et qui lui semble miner toutes les décisions qu'elle prend. La métaphore qu'utilise Nadia pour décrire son état intérieur est particulièrement illustrative.

J'avais l'impression que j'étais enfermée dans une pièce – mais vraiment cette image – enfermée dans une pièce avec la porte fermée. C'est moi qui ai fermé la porte. Je veux pas me donner la clé et vraiment je me tape la tête contre les murs parce que je veux sortir et en même temps, je veux pas me donner la clé. Il y a vraiment un truc [...] d'avoir l'impression

d'être vraiment en bataille en fait, avec moi. C'était vraiment avec moi. (N5, 5, 30)

Après la sérénité retrouvée suite à l'unification de ses parties 'analytique' et 'faible', Nadia se retrouve à nouveau en guerre contre elle-même. Ceci est extrêmement lassant pour elle, qui n'a pas envie d'envisager une nouvelle thérapie et qui doit encore apprendre à travailler avec cette partie unifiée qui est récente et parfois également un peu angoissante.

Je pense que c'est vraiment une des choses à laquelle je suis confrontée, c'est d'arriver à me faire confiance puisque... ben, à un moment je me suis voilée la face sur certaines choses pis j'ai pris certains chemins parce que là, je pouvais prendre que ceux-là. Maintenant il faut que j'arrive à... pis, avoir – enfin, il y avait une partie de ma façon d'être qui était pas à moi. Un bout de truc tout noir qui était pas à moi. Ben maintenant, comment est-ce que je suis sûre que ce que je pense que je sens, c'est vraiment moi ? Comment ? Enfin, qu'est-ce que je dois garder ? Qu'est-ce que je jette ? Qu'est-ce que – en quoi je peux avoir confiance, en fait, dans ce que moi je vis, dans comment je me sens ? (N5, 15, 30)

La première partie de cet extrait montre le travail que doit faire Nadia actuellement pour s'accepter de manière globale. Elle peut dire qu'elle a fait des 'choses', comme renier sa souffrance et les abus, car elle n'avait pas le choix. Mais ces stratégies de survie sont devenues toxiques avec le temps et ont fini par se retourner contre elle. Il est impossible de savoir ce que Nadia pense qu'il lui reste à faire puisqu'elle s'interrompt avant de pouvoir finir sa phrase. Les extraits précédents du témoignage de cette jeune femme ainsi que des autres ont montré à quel point ces interruptions du discours sont parfois révélatrices du passage d'une partie de la personnalité à l'autre. Il semble qu'ici, cela se produit à nouveau, les paroles suivantes étant émises par le 'bourreau'. Le 'bout de truc noir', qui dans une première lecture pourrait être assimilé avec cette partie malveillante, serait plutôt une allusion au corps offert en sacrifice à l'abuseur et par la suite renié, oublié. Seule cette partie peut encore imaginer 'jeter' une partie de sa personnalité, tout comme elle avait abandonné la partie en souffrance en tant qu'enfant. De même, des extraits précédents ont montré que lorsque les parties 'analytique' et 'faible' ont commencé à travailler ensemble, elles sont devenues une seule et même entité qui n'avait plus à écouter l'autre puisqu'elle ressentait naturellement ses propres émotions. Le doute sur ce ressenti n'avait plus sa place. En revanche, le 'bourreau' conserve son caractère distinct. Il ne peut en effet que s'imaginer ce que ressent l'autre partie

de Nadia puisqu'il n'a pas lui-même accès aux sensations corporelles. Les dernières paroles de Nadia prennent alors un tout autre sens.

Excepté les moments où les parties 'analytique' et 'faible' sont fusionnées, Nadia décrit également des instants où les deux coexistent, voire travaillent ensemble. Elle peut alors ressentir ses émotions tout en maintenant parallèlement une position d'observatrice, analysant ce qui se passe pour la partie 'faible'.

N : Moi, je pense que, en fait, ce qui est du domaine de la réflexion... dès que je me mets à réfléchir je...

TC : Tu coupes.

N : Oui. Je me recule deux pas derrière moi. Je me distancie de moi-même. [...] Et dès que je mets des mots, je m'auto observe aussi. C'est assez rare – il faut vraiment que je sois dans un moment... très... ben, je pense justement, à fond, à fond dans les émotions hyper dures, pour que je m'observe pas [...]. Il y a un truc de... de distance par rapport à moi et je trouve que c'est pas [...] pour rien et que c'est ça aussi, qui a fait que j'ai avancé. (N5, 21, 25)

Tout comme avec le 'bourreau' qui agit mais qui ne peut plus totalement bloquer la partie 'faible', Nadia montre ici encore que les différentes parties de sa personnalité ne sont plus exclusives. Elle peut désormais être en contact avec deux parties en même temps et dans ce dernier exemple, cette expérience lui semble bénéfique. Ceci lui permet notamment de ne pas avoir l'impression de se noyer dans ses émotions fortes et de pouvoir conserver la capacité de mettre ses ressentis en mots, de réfléchir à ce qui lui arrive.

Tu sais, la tristesse, elle me faisait vraiment peur et pis j'avais l'impression d'être totalement aspirée et pis amenée tout au fond du trou d'Hadès mais... je pense que c'est plus le cas en fait et pis du coup, c'est aussi pourquoi maintenant ça devient plus facile. (N5, 28, 41)

La personnalité 'analytique' devient ainsi un point d'ancrage bienveillant qui lui permet d'accéder à ses émotions les plus difficiles en se sentant plus en sécurité.

La communication entre ses différentes parties permet à Nadia de faire disparaître peu à peu ses zones d'ombres. Elle reste encore souvent morcelée mais des liens se tissent graduellement entre les diverses parties, allant parfois même jusqu'à des moments d'unité. Par ailleurs, leurs positions relatives tendent à s'égaliser, une partie ne pouvant plus

totalemment anéantir les autres. C'est cette fluidité retrouvée qui permet à Nadia d'affirmer, 'Non, il n'y a pas de doute sur mes souvenirs' (N5, 32, 24).

Ce témoignage a apporté un éclairage particulier sur l'éclatement de la personnalité suite à un traumatisme dans l'enfance, avec la représentation, que l'on retrouve dans tous les témoignages précédents, d'une division entre une partie perçue comme somatique, expressive et une partie cognitive, analytique. Par ailleurs, le discours de Nadia démontre que ces deux parties peuvent elles-mêmes comprendre différentes entités (le 'bourreau' et 'l'analytique', chez cette dernière).

Au fil des deux ans d'entretiens, Nadia a révélé à travers son discours un paysage psychique changeant, semblant évoluer vers une graduelle réintégration de ces parties distinctes en une personnalité unifiée. Ces modulations se sont faites par tâtonnements, à petits pas, la fusion se créant pour quelques instants puis se dissolvant à nouveau, des liens fragiles s'établissant entre les parties puis se consolidant en ponts pouvant assurer un transit continu. Des fusions éphémères, restent un sentiment d'émerveillement face au fonctionnement unifié et synchronisé du psychisme, rappelant les musiciens d'un orchestre qui jouent tous au même rythme et qui ensemble créent la symphonie. Au moment où nous nous sommes quittées, Nadia savait clairement qu'elle voulait aller vers cette unité mais il lui restait à trouver le chemin pour y parvenir.

MARIE

Cette jeune femme a toujours conservé l'accès à ses souvenirs et à la souffrance que lui causent les abus qu'elle a subis.

*Je crois que le souvenir, c'est pas forcément le souvenir en détail,
mais c'est la... la souffrance profonde en permanence. (M1, 13, 11)*

Lors de la quatrième rencontre, la nature de ces souvenirs a été quelque peu explorée. La ressemblance avec les bribes que décrivent les autres témoins – qui ont elles passé des années sans savoir qu'elles avaient été abusées – est frappante.

TC : Parce que toi, justement, les souvenirs, ils sont précis ?

M : Pas forcément.

TC : Pas forcément.

M : Ben si tu veux déjà je suis incapable de dire quand c'est que ça a commencé. [...] Maintenant il y a des sensations qui reviennent, c'est-à-dire

que, je suis pratiquement convaincue que j'étais très, très jeune. Ça c'est même sûr parce qu'en plus euh, par exemple, j'ai vu mon père faire des trucs sur mon frère alors qu'il était bébé quoi. Et ça, ça m'est revenu mais, bien longtemps après. (M4, 15, 22)

Bien que Marie se soit toujours souvenue d'avoir été victime d'abus, les souvenirs ne sont guère plus concrets ni tangibles. De plus, certains éléments semblent également revenir à sa conscience avec le temps. Ici encore, il s'agit de sensations corporelles, sans images, ni contexte, mais qu'elle assimile spontanément aux abus.

Au premier abord, le discours de Marie semble moins évoquer l'éclatement de la personnalité constaté dans les témoignages précédents. Ses propos révèlent néanmoins que pour faire face à cette maltraitance et à la douleur psychique qu'elle a provoquée, Marie a également développé des parties distinctes de sa personnalité, mais elles prennent une forme particulière. Ainsi, plutôt que de se couper entièrement des ressentis corporelles, Marie semble avoir perdu l'accès aux sensations émanant de certaines zones de son corps, qui lui deviennent inconnues, étrangères.

Pour moi, jusqu'à il y a encore pas longtemps, le vagin n'existait pas. Enfin, c'était pour moi... ça n'existait pas quoi. J'en avais pas, ou je sais pas. J'étais mal formée ou je sais pas quoi. (M1, 17, 39)

Ces paroles évoquent les témoignages précédents, décrivant l'abandon de leur corps pour préserver une partie plus intime. Cependant, pour Marie, seule la partie de son corps directement atteinte par les abus sexuels semblent avoir été sacrifiée, le reste demeurant en tout cas en partie accessible.

Marie décrit des comportements d'automutilation qu'elle a développés depuis son enfance. Elle en explicite les mécanismes psychiques sous-jacents avec un détail surprenant.

Mon truc c'était plutôt la mutilation, en fait. Me donner des coups, enfin, m'ouvrir et tout ça. Me gratter jusqu'au sang. [...] Avec le temps, ben c'est vrai que, ce besoin de gratter jusqu'au sang, me donnait l'impression de me sentir en fait. Il y a un côté dans le fait de se gratter jusqu'au sang... il y a un côté très jouissif en fait. Et l'envie de voir le sang aussi. Ça c'est un truc, c'est très... c'est très fort je trouve. L'idée de voir le sang. Enfin, pour moi, l'automutilation c'est vraiment comme quelqu'un qui se drogue en fait. C'est vraiment comme un shoot en fait. C'est vraiment le truc, quand tu vois le sang, c'est bon, là tu planes quoi, en fait. Il y a quelque chose comme

si, 'Ah ben je vois mon sang, ben je suis en vie' en fait. 'Je suis là. Je suis ici et je suis au présent.' [...] C'est... c'est très violent. (M1, 20, 15)

Ces propos renvoient au 'bourreau' qui 'plane' au dessus de ce corps dont il ne veut pas mais dont il est dépendant pour sa propre survie. Les séances d'automutilation prennent alors des sens multiples. D'une part, il s'agit de vérifier que ce corps est bien toujours là, encore capable de saigner et donc encore en vie. D'autre part, à travers ses actions, le 'bourreau' réaffirme sa maîtrise sur la partie psychique ancrée dans le soma, puisqu'il peut la forcer à subir ces actes de violence. Finalement, le 'bourreau' confirme le maintien du clivage entre lui-même et cette autre partie, puisqu'il ne ressent pas la douleur, même lorsqu'il sait que cela devrait faire mal puisqu'il voit le sang couler. La jouissance que décrit Marie est par conséquent celle du conquérant qui a bravé la mort et défié ses limites corporelles, lui conférant un sentiment de toute-puissance.

Marie termine cette description en disant qu'elle ne se fait plus volontairement du mal de cette manière, puis en admettant que cela lui arrive encore quelques fois. D'après les exemples qu'elle donne, elle ne va plus aussi loin dans les blessures physiques qu'elle s'inflige et cela est devenu plus sporadique. Lors de la quatrième rencontre, Marie constate qu'elle y a à nouveau recours plus fréquemment. Cette recrudescence lui fait dire qu'elle '*n'a pas l'impression que c'est comme une maladie entre guillemets qui se guérit. Au contraire*', elle pense que cela '*fera toujours partie d[elle]*' (M4, 17, 17).

Dans ce même entretien, la partie 'bourreau' fait une autre apparition alors que Marie explique le mécanisme qui la pousse à avoir parfois encore envie de contacter sa mère, allant jusqu'à composer le numéro et raccrocher au moment où elle entend sa voix.

Des fois c'est un peu des réflexes. Tu sais, ça me fait penser à des gens qui sont morts et des fois ça arrive que, genre à l'autopsie ou je sais pas quoi – tu vas me dire que je regardes trop la télé mais des fois ça arrive que le mort, il bouge encore. J'ai presque envie de te dire que c'est ça chez moi. C'est des réflexes. Un peu débile – enfin non, c'est pas vrai, c'est pas débile. C'est évident. C'est évident. (M4, 14, 31)

Je ne pense pas que Marie soit influencée par les séries télévisées mais plutôt que le 'bourreau' s'étonne du fait que cette partie de la personnalité qui avait été laissée pour morte en tant qu'enfant ait encore des soubresauts des décennies plus tard. En effet, la similitude entre cette analogie et les propos tenus par les précédents témoins paraît trop conséquente pour être le pur fruit du hasard.

Ce dernier témoignage du groupe de participants encore en thérapie apporte des informations intéressantes quant à la nature de souvenirs traumatiques si anciens. La ressemblance des descriptions entre les témoins laisse penser que leur caractère non narratif n'est pas lié au fait qu'ils ont été oubliés pendant des années. Si le fait que les détails ne soient souvent pas accessibles peut être assimilé à tout ancien souvenir, qui devient plus laconique et vague à mesure que le temps passe, le côté fragmenté de ces remémorations au niveau expérientiel semble être une caractéristique plus spécifique du souvenir traumatique. En effet, cet aspect pourrait être directement lié à la fragmentation de la personnalité, dont les différentes parties deviennent les détentrices de différents aspects du souvenir. Avec leur dissociation, un souvenir unifiant les sensations corporelles, les émotions et les pensées, deviendrait ainsi impossible.

Témoins de « l'après-thérapie »

BARBARA

Jusqu'à l'année suivant son mariage, Barbara a '*complètement oublié*' (B1, 2, 5) les abus sexuels qu'elle a subis enfant et adolescente et les conséquences dramatiques qu'ils avaient eues.

Il y a d'abord l'histoire du viol qui est ressortie. [...] Ça paraît complètement fou même si je sais que ça peut arriver, mais l'avortement j'avais [...] oublié complètement, quoi. C'était... je me souvenais que j'avais été à l'hôpital. C'était... mais, d'ailleurs c'est encore flou pour moi les périodes. [...] J'ai l'impression que je mélange encore les... est-ce que c'était juste avant le décès ? juste après le décès ? juste – je me souviens pas. (B1, 2, 17)

Les souvenirs reviennent à travers des reviviscences, pendant lesquels Barbara perd contact avec la réalité qui l'entoure et est replongée dans son passé.

Je pense ce qui a fait déclencher c'est que j'avais de plus en plus de peine avec les rapports sexuels et pis qu'un jour ben voilà quoi, un moment de... voilà quoi, tout à coup, pendant un rapport, ben je... j'ai... j'ai déconnecté pis c'était... c'était... c'était plus ici, maintenant. (B1, 3, 7)

Lors de ces épisodes particulièrement intenses, Barbara n'a plus conscience d'être avec son conjoint. Elle se retrouve brutalement catapultée dans une scène de son enfance,

dont elle n'avait plus aucune conscience jusqu'alors et en ayant l'impression qu'elle est en train de vivre ces événements au présent.

J'ai complètement déconnecté en fait. Où je suis partie dans un truc... je me suis réveillée, pis c'était assez fou parce que j'avais des marques corporelles en fait, autour du cou, il y a des – il y a des – des... [...] l'empreinte des doigts autour du cou, c'est ressorti très fort. Il y avait – il y a des marques qui sont revenues. (B2, 3, 33)

Barbara décrit dans ce dernier extrait une autre reviviscence pendant lequel elle a encore une fois complètement perdu conscience de son présent. Elle en ressort avec des marques physiques, qu'elle n'a pas l'impression de s'être elle-même infligées et qui évoquent une strangulation.

Et puis du moment où il y a le premier flashback qui est venu, après, c'était une période où il y en a eu énormément. [...] C'est une période où j'ai commencé un peu à rentrer dans des peurs, mais [...] complètement irraisonnées. Je pouvais plus aller faire mes commissions [...], dès que j'étais dans une colonne... une queue de magasin, je supportais pas... fallait absolument que je sois toujours vers les portes [...]. Quand je rentrais dans une pièce, c'était flagrant, il fallait que je puisse sortir tout de suite, quoi. [...] J'ai commencé à revoir des personnes en me promenant dans la rue [...], alors que c'était pas possible, c'était des personnes qui sont mortes. [...] C'était une période un peu... je sais pas... confuse. (B2, 3, 15)

La ligne du temps semble être rompue, le présent se mélangeant au passé, les émotions du passé ravivées et s'ancrant sur des éléments du présent. L'envie de fuite de la petite fille devient ainsi une nécessité pour l'adulte, la forçant à identifier les voies d'issues dans tous les locaux qu'elle fréquente. L'attente qu'a dû subir l'enfant devient insupportable pour l'adulte, qui ne peut plus attendre son tour pour payer ses courses. Les interférences de sa partie 'victime', restée enfant, sont incontrôlables et profondément déstabilisantes. Restée figée dans le temps, cette partie 'voit' des personnes, qu'une autre partie de Barbara sait mortes. Elle finira par demander une hospitalisation mais n'a pas vraiment d'explication au fait que les images intrusives et les flashbacks aient peu à peu diminué en fréquence pour finalement s'arrêter complètement.

A l'époque des rencontres, Barbara a réussi à reconstituer l'histoire de son enfance et adolescence et tente d'expliquer comment elle s'était protégée des horreurs qu'elle vivait.

Il y a eu cette histoire d'avortement et pis en fait moi j'ai... là, je me suis bloquée... enfin je me suis coupée de... de... [...] de la vie, en fait. Enfin, je... je me suis plongée dans les livres, [...] j'ai commencé à faire énormément de sport. Des choses comme ça mais à... à l'excès en fait. [...] J'ai l'impression que je pensais plus, quoi. Je sais pas comment expliquer. J'ai l'impression que c'était [...] comme si j'avais deux vies. (B1, 3, 39)

Les mots qu'utilise Barbara avec beaucoup d'hésitations font ressortir plusieurs éléments. D'une part, Barbara dit qu'elle s'est 'coupée de la vie', comme si elle s'était laissée mourir ou qu'elle s'était efforcée à ne plus ressentir. Pour faire cela, elle semble s'être aidée en s'immergeant dans des activités. Barbara en cite deux, la lecture et le sport. La première lui permet peut-être d'entrer dans la vie d'autres personnes, de partir dans son imagination dans un monde meilleur ou avec d'autres problèmes mais en tout cas pas les siens. En poussant son corps à l'extrême à travers ses activités sportives, Barbara canalise ses pensées en les éloignant de celles liées à ce qu'elle subit dans sa maison.

J'avais besoin de sentir mes muscles. J'aimais quand j'avais mal aux muscles. Je... j'avais l'impression de vivre à ces moments. [...] C'était presque compulsif. Je sais pas, c'était... je me souviens de faire du vélo et [...] à] chaque mouvement j'étais là, ahahahah et pis je me souviens très bien qu'il y avait un poteau et pis j'étais tellement dans mon truc. Il y avait rien devant moi, qu'un poteau. Je me suis pris le poteau. Enfin j'étais... je pense que c'était un truc où [...] je répétais toujours la même phrase et pis... (B1, 18, 11)

Ce dernier extrait montre à quel point Barbara se mettait presque dans des états de transe à ces moments, se focalisant uniquement sur la douleur qu'elle ressentait et ne percevant pratiquement plus le monde qui l'entourait. Bien que Barbara ne décrive pas plus en détails ces épisodes, je m'interroge sur leurs similitudes avec les comportements d'automutilation décrits par d'autres témoins. Une différence notable me paraît être le fait qu'ici, Barbara décrit la douleur et sa concentration sur elle tandis que lorsqu'elles se font saigner, les femmes mentionnent le sang qu'elles voient couler sans ressentir de douleur. En revanche, dans les deux situations, il y a la notion de contrôle sur leur corps, de pouvoir lui faire faire ce qu'elles veulent.

Barbara dit que c'était finalement comme si elle avait 'deux vies'. Puisque les abus ne cesseront que lorsqu'elle sera adolescente, Barbara ne peut pas 'abandonner son corps' et l'oublier comme l'ont fait d'autres participants. Mais sa personnalité se fragmente néanmoins,

en l'une active, efficace, apparemment heureuse et l'autre, victime. Cette stratégie semble avoir assez bien fonctionné pendant des années, puisqu'elle lui a permis de survivre à ce qu'elle subissait et de finir ses études. Le témoignage de Barbara ne permettant pas de savoir à quel moment elle a perdu l'accès aux souvenirs des abus, seule l'hypothèse peut être avancée que c'est à ce moment que sa partie 'victime' a été laissée de côté, son énergie se focalisant sur l'autre, devenue partie 'forte'.

HERMINE

Hermine grandit également sans aucun souvenir des abus sexuels qu'elle a subis : *'c'était quelque chose qui était banni... banni dans mon esprit'* (H2, 1, 16).

Elle se plonge dans ses études puis dans sa carrière, dans laquelle elle excelle et pour laquelle elle 'vit' (H1, 1, 13). Pourtant, elle décrit divers comportements symptomatiques d'une souffrance qu'elle ne comprenait pas et dont elle n'arrivait pas à identifier la source. Adolescente, elle fait une dépression, des tentatives de suicide, s'est automutilée et souffrait d'anorexie.⁶¹ Adulte, elle a eu des relations avec des hommes pour obtenir des faveurs, comportement qui ne lui correspond pas, dont elle avait honte et qui la mettait dans des situations où elle était 'terrorisée' (H1, 4, 39).

*J'avais toute cette partie cachée, toute cette partie noire que
personne ne connaissait. Ni mes parents, ni mon mari, ni... ni rien du tout.
J'avais jamais raconté ce genre de trucs. (H1, 5, 9)*

Hermine ne comprend pas cette partie d'elle-même qui semble agir d'une manière totalement contraire à ses principes et dont elle ne peut que constater les comportements, sans parvenir à les arrêter. Par ailleurs, elle décrit des images qui faisaient tout à coup intrusion dans son esprit ainsi que des cauchemars, mais dénués de sens.⁶²

Ce n'est que des années plus tard, lorsqu'elle est elle-même mère de famille, que les souvenirs s'étoffent et qu'elle commence malgré elle à en comprendre la signification. Elle plonge alors dans une période extrêmement difficile, qu'elle nomme la '*descente aux enfers*'.

*Il y a l'ange qui dit, 'Oui, tu es pas née comme ça. Ça t'es arrivé.'
Et pis le démon qui te dit, 'Pfout pfout ! Tu déconnes ! Rien de tout ça n'est
arrivé. T'es née mauvaise, d'ailleurs on te l'a toujours dit et puis voilà.'* Et

⁶¹ H1, 1, 15

⁶² H3, 2, 20

c'est une bagarre totale entre le démon qui prenait de plus en plus de place dans mes doutes et dans ce que je vivais. (H3, 3, 6)

Deux parties de la personnalité d'Hermine (l'ange et le démon) s'entrechoquent et envoient des messages contradictoires à une troisième partie, celle qui a été victime et qui arrive finalement à se faire entendre. En effet, les phrases énoncées par Hermine comme provenant de l'ange et du démon, s'adressent à chaque fois à une autre entité, à la deuxième personne du singulier. Aucun des deux ne parle en 'je', puisque celle qui révèle les abus est autre.

Cette tierce partie utilise divers moyens pour divulguer les actes qu'elle a subis. Hermine les décrit avec une précision particulièrement riche, s'appuyant sur des textes qu'elle a écrit pendant cette période difficile et ressortis pour cet entretien.

Ce que j'écris à ce moment-là : 'Mes souvenirs si profondément enterrés reviennent sous forme de rêves et cauchemars.' Donc ça c'était 'persistant d'abus, d'abus sexuels, de violence, de terreur, de poursuite, de menaces de mort'. Ça c'était des rêves et des cauchemars. Il y a des images. Donc là, ce sont de vrais flashes, 'se rapportant ou non à un incident d'abus sexuels qui traverse mon esprit à des moments bizarres. J'ai tout d'un coup une image de quelque chose qui n'est pas liée à ce que je suis en train de faire, et je n'ai aucun souvenir précis associé à ces flashes et ils ne sont pas du tout liés à moi.' Donc c'est... c'est une image, genre une diapositive, d'une scène d'abus... clac ! (H3, 1, 20)

Dans cet extrait, Hermine définit deux premières formes de souvenirs intrusifs, les cauchemars et les images. Comme leur nom l'indique, les premiers se passent dans son sommeil et ont un contenu plus ou moins explicitement en lien avec les abus, allant de rêves des scènes qu'elle a vécues à un contenu basé plus sur les émotions que ces événements ont dû produire en elle. Les images sont de courte durée et basées sur le visuel. Hermine les perçoit en tant qu'observatrice, avec détachement et en ayant l'impression qu'elle ne lui appartiennent pas.

Juste une photo, d'une petite fille ou d'un... et pis j'ai l'impression que c'est pas moi. Mais c'est très précis. Ça arrivait assez souvent quand j'étais en voiture... ou même quand je faisais autre chose, quoi. Tout d'un coup, pouc ! Une diapo quoi. Flashbacks, alors ça par contre c'est autre chose. C'est 'le revécu d'une expérience traumatique ou un aspect du

trauma comme s'il se passait maintenant.' Donc c'est comme si je revivais l'abus au moment précis. (H3, 1, 31)

D'après les descriptions d'Hermine, l'impact émotionnel des images est nettement moins important que celui des flashbacks. Les premières produisent plutôt un sentiment d'étrangeté et sont 'troublantes' (H3, 1, 42) tandis que les deuxièmes sont extrêmement 'pénibles' (H3, 1, 39) puisque lorsqu'ils se produisent, elle a réellement 'l'impression de vivre' (H3, 1, 42) les événements remémorés.

Et pis après bon il y avait les sensations physiques, c'est 'les sensations corporelles d'être sexuellement abusée, de voir ou d'entendre les scènes abusives, d'avoir des réactions émotionnelles fortes sur le sujet d'abus sexuels ou tout simplement la sensation persistante que j'étais abusée.' [...] 'Même si je suis pas encore capable de comprendre vraiment ou de raconter l'histoire détaillée de mon abus' – d'ailleurs je me rendrais compte plus tard que ça sera jamais possible – 'la réalité est présente et que je suis bombardée d'émotions, de sensations corporelles, d'images terrifiantes et de rêves insoutenables.' (H3, 2, 3)

Hermine fait ici référence à une forme de souvenir souvent évoquée par les précédents témoins et qui est particulièrement dérangeante puisqu'elle ne comprend pas d'images mais l'intime conviction qu'il s'agit de reviviscences de scènes d'abus.

Hermine a souvent eu recours au dessin pour représenter les images qui faisaient irruption dans sa tête et sur lesquelles elle n'arrivait à mettre aucun mot.⁶³ Elle a notamment montré un croquis qu'elle a fait adulte, représentant la maison du curé qui l'a abusée. Les dessins et les mots qui les accompagnent sont faits d'une écriture enfantine. Les détails sont étonnants, allant jusqu'à représenter la baignoire sabot. Lors du procès, Hermine a pu confirmer ses souvenirs en entendant la description de la maison du prêtre qui a abusé d'elle, qui correspondait au détail près à son croquis.

LOREDANE

Lorédane n'a jamais oublié les multiples abus de son enfance et adolescence, ni les violences subies à l'âge adulte. Elle décrit le fait de devoir s'efforcer de faire comme si de rien n'était vis-à-vis de l'extérieur, sans pour autant parler de double vie ou de parties

⁶³ H3, 2, 15

distinctes de sa personnalité. Dans l'extrait suivant, elle fait référence à la violence conjugale dont elle était témoin le soir et la nuit.

Après, le matin il fallait aller à l'école. Vivre normalement... Oui, j'ai appris à ... oui, à bien cacher. Oui, enfin, j'étais... je parlais pas. J'étais très taciturne, enfin très triste. Je voulais pas dire, je disais que ça allait.
(L1, 14, 37)

Malgré ce que pourraient laisser croire ses paroles, les journées n'étaient pas moins terribles puisque c'est alors que Lorédane subissait les abus sexuels. L'école offrait ainsi un bien maigre répit.

Lorédane décrit des comportements d'automutilation et des tentatives de suicide qui ont commencé alors qu'elle était encore enfant et que la douleur psychique était insupportable.

C'est pour faire sortir la souffrance. C'était le seul moyen de faire sortir la souffrance qu'il y avait en moi. Comme je pouvais pas la crier, l'exprimer parce que... je pouvais pas... je.. je... on ne m'entendra jamais respirer. (L1, 40, 12)

A travers son sang qui coule, Lorédane tente d'exprimer sa douleur en espérant et craignant à la fois que sa mère ne remarque ses blessures. Cette dernière n'a jamais rien vu et Lorédane s'est efforcée de devenir invisible, de passer inaperçue afin de ne pas être appelée par une des personnes qui abusait d'elle. A noter que cette partie qui se voulait invisible semble être encore présente chez la Lorédane adulte, puisqu'ici encore, des hésitations et silences précèdent un subit changement de conjugaison, Lorédane passant au présent pour dire, '*... on ne m'entendra jamais respirer*'.

L : Le seul moyen pour essayer de me décharger de cette souffrance ben c'était de m'ouvrir moi. J'ai commencé avec la lame de rasoir. Après j'ai pu prendre un couteau et pis me l'enfoncer et pis me déchirer tout le long comme ça quoi. Des ciseaux aussi. Je l'ai fait au ventre parce que je supporte très mal cette partie-là à là, si je pouvais... si j'aurais pu la jeter déjà, il y a bien longtemps que –

TC : Du ventre aux... à la taille.

L : Oui, du haut des jambes comme ça, ça c'est loin. (L1, 41, 26)

Lorédane se torture, essaie de tuer la partie de son corps qui est source de tant de problèmes et de malheur. Comme pour Marie, la zone génitale, le bassin et les hanches sont détestés et assimilés aux abus.

De toute façon, je me sentais sale, et pis... à la limite, j'étais pas... je dirais pas à cent pour cent d'accord avec les abuseurs par rapport à tout le mal que j'ai vécu... (L1, 27, 24)

Ses paroles font comprendre qu'à force d'entendre des messages dégradants sur sa personnalité, d'être maltraitée ou simplement ignorée et non protégée par les adultes qui l'entouraient, Lorédane a fini par croire ce que ces êtres atroces lui disaient. Même si une petite voix lui disait encore qu'elle n'était pas coupable, la dominante s'alignait à ses bourreaux et l'accablait encore plus.

Lorédane semble avoir développé en réaction aux abus une capacité à se projeter ailleurs, à partir dans sa tête, sans réellement savoir où elle va, ni à quoi elle pense pendant ces moments d'absence.

Tout d'un coup je bloquais sur un truc et j'étais complètement figée et pis, et pis voilà, mais j'entends... des fois je réalisais même pas. En fait, je savais pas comment me sortir de ça. Enfin, ça passait un moment et pis bon, je revenais mais sans vraiment réaliser, pouvoir penser et travailler dessus et tout parce que, voilà. C'était comme ça et pis, pendant des années à cacher... à vouloir essayer d'éviter toutes ces sensations. Il suffit d'un bruit, d'une odeur, d'un mot ou d'un truc. Ça bloque et... et pis voilà quoi. Mais sans que ces souvenirs me reviennent. (L2, 9, 17)

Dans ces moments, Lorédane ne revit pas les abus, ne replonge pas dans son passé. Une autre partie d'elle-même est activée par un signal externe – telle une odeur, un bruit, le sujet d'une conversation ou une sensation corporelle⁶⁴ – et elle prend le dessus pendant un certain temps. La partie de la personnalité de Lorédane qui parle lors de cet entretien n'a aucune conscience des pensées de l'autre et aucun pouvoir sur elle dans ces moments. Lorsqu'elle entre en contact avec ce passé douloureux à travers ses séances de thérapie, Lorédane a constaté qu'à plusieurs reprises elle a déconnecté pendant de nombreuses heures.

Quand je travaillais avec la personne de M., en revenant, ça m'est arrivé [... que] je déconnecte, où je me retrouve dans un endroit que je ne connais pas [...]. En conduisant, donc. [...] Je me suis retrouvée dans des

⁶⁴ L2, 9, 10

endroits, dans le canton [d'une région éloignée] que je connais pas, mais je suis allée là... comment, je ne sais pas. Comment ? J'ai jamais eu d'amende. Je sais que j'ai roulé des fois très fort donc, parce que la vitesse me grise et m'aide à me... aussi le vent... enfin, j'ouvre partout... le vent me fait partir ces pensées, tout ce qui m'envahit et je fonce et pis tant pis si je me fais prendre pis que j'ai une forte amende ou un retrait de permis. Je m'en foutais complètement. J'ai jamais rien eu ! (L2, 8, 7)

Cet extrait montre que Lorédane se souvient d'une partie des sensations ressenties pendant ces épisodes, où le besoin de fuir l'emportait sur la raison et la faisait prendre des risques au volant. Je m'interroge également sur sa destination : était-ce une fuite en avant ou n'était-ce pas par hasard qu'elle retournait dans des régions d'où elle est originaire ?

Plus récemment, Lorédane a vécu un flashback, déclenché par une manipulation de sa physiothérapeute lors d'un traitement. Elle perd alors également contact avec son présent mais revit cette fois-ci un épisode de son passé.

C'est une façon, bon, de me tirer la hanche pour essayer de remettre les nerfs dans leurs gaines, hein, c'est ça... de tirer la jambe, et ce qui m'a fait basculer sur le côté, et, en forçant un peu, ça m'a fait mal et c'est... j'ai replongé dans ce moment avec ce cousin, au galetas. [...] Tout d'un coup. Comme si elle, elle était plus là mais j'étais dans la situation. (L2, 7, 32)

A la fin de la première rencontre, Lorédane décrit un phénomène étrange, survenu quatre ans avant la rencontre et perdurant toujours. À l'enterrement de sa cousine, elle ressent déjà la gorge qui se sert. Les mots ne lui viennent plus, bien qu'elle ait encore de la voix. Peu après, elle la perd complètement et ne peut plus émettre un seul son pendant quatre mois et demi. Aucun problème majeur n'est détecté par les médecins bien que les cordes vocales soient extrêmement tendues et serrées l'une contre l'autre. Physiquement, elle devrait donc pouvoir parler mais rien n'y fait. L'orthophoniste n'y comprend rien et ne trouve aucun traitement. Depuis, sa voix part et revient, sans qu'elle puisse se l'expliquer. Lorsque interrogée sur l'éventualité d'un lien avec le fait qu'elle ait commencé à raconter son histoire peu de temps avant (quelques années), elle répond que c'est tout à fait possible et que d'ailleurs un médecin le lui avait aussi demandé. Elle dit, *'Petite, je pouvais parler mais j'osais pas. Maintenant, c'est comme si mon corps disait 'raz le bol''* (notes de la fin de l'entretien, non enregistrée). Je m'avance à dire qu'il s'agit ici encore d'une partie de la personnalité de Lorédane qui lui impose de garder le silence, bien que la partie de sa

personnalité qui s'adresse à moi pendant l'entretien et qui paraît dominante ait envie de s'exprimer.

MATHIEU

Mathieu commence à avoir à nouveau accès à ses souvenirs en tant que jeune adulte, lors d'une relation amoureuse.

Donc nous sommes sortis ensemble et puis, lors de notre première relation sexuelle, on a été tous les deux bloqués. Et puis là, ben, elle, elle s'est... elle a fondu en larmes dans mes bras et puis elle m'a raconté ce qui lui était arrivé dans un camping à l'âge de sept ans avec un vieux monsieur, puis ben moi, ma commode s'est ouverte. [...] C'était la première personne à qui j'ai pu dire ce que j'avais vécu. (M1, 8, 26)

A partir de ce moment, les souvenirs recommencent à faire surface, principalement à travers des flashbacks. Il se met à écrire pour les poser, pour s'en 'débarrasser' (M1, 4, 25). Cette activité l'aide à reconstruire le fil des événements. Elle l'aide à garder pied dans le présent alors qu'il a l'impression que son passé le submerge.

J'avais besoin de beaucoup de Tranxillium parce que j'avais des angoisses, des flashbacks... c'était... oui, des fois c'était trop dur. J'avais trop de flashbacks. Je pensais pas que ça pouvait revenir aussi facilement et puis comme si ça venait de se passer à la seconde, quoi. (M1, 12, 29)

Pendant ces remémorations, Mathieu précise, 'Je revoyais toute la scène, mais j'étais à ma place. J'étais pas à la place de Mathieu maintenant, j'étais à la place de Mathieu à 11, 12, 14, 13.' (M1, 12, 37). Comme pour d'autres, un des principaux déclencheurs de ces flashbacks passe par l'odorat. Mathieu cite un autre élément plus insolite qui le ramenait aux abus sexuels qu'il avait subis : certaines formes et couleurs de voiture, qui lui évoquaient celle qu'utilisait l'auteur.

Synthèse

Plusieurs témoins ont évoqué le terme 'dissociation', mécanisme de survie face à l'innommable, l'inconcevable. Ce terme, devenu courant, serait apparu au début du XIX^{ème} en Amérique du Nord (Rush, 1812 in van der Hart & Horst, 1989) puis aurait été repris en Europe dans le courant de ce même siècle (Myers, 1887; Charcot, 1887 in van der Hart & Horst, 1989) aux côtés d'autres désignations de ce concept, telles que 'désagrégation' (Moreau de Tours, 1865; Janet, 1887 in van der Hart & Horst, 1989) ou 'dédoublément

(Taine, 1878 in van der Hart & Horst, 1989). En 1889, Janet publie sa thèse en philosophie intitulée 'L'automatisme psychologique', premier ouvrage où il étudie les effets d'événements traumatisants sur le psychisme. Après avoir été délaissée pendant plus de soixante ans, son œuvre est revisitée à partir de 1990. Elle est actuellement perçue comme ayant posé les bases de la compréhension actuelle de la dissociation traumatique.

Les témoignages présentés ici permettent d'esquisser un modèle de la dissociation à partir des souvenirs de ce phénomène qu'ont les participants à travers leur existence et leur vécu subjectif au moment des entretiens. Les femmes en thérapie pendant cette recherche partagent leurs perceptions de la naissance de cette fragmentation⁶⁵ de la personnalité et de son évolution pendant leur enfance jusqu'à l'âge adulte. Quant aux témoins de « l'après-thérapie », ils détaillent de manière particulièrement précise la nature des souvenirs intrusifs. Ils donnent également des exemples de certaines manifestations extrêmes des parties de personnalités dissociées.

La première partie de cette synthèse tentera de dessiner une piste sur l'étiologie de ce phénomène, basé sur les représentations des participants. Elle aboutira à une proposition d'un modèle de la personnalité dissociée suite à un traumatisme. Les fragmentations les plus communes d'après les témoignages seront présentées, en expliquant leurs natures, leurs fonctions et leurs manifestations. Celles-ci sont résumées dans la table 8.1. Un regard sur la littérature actuelle à ce sujet permettra ensuite de mieux comprendre et d'étoffer cet aspect du vécu de personnes abusées sexuellement dans l'enfance.

Pour ne pas être anéanties par une réalité trop épouvantable pour être concevable, qui détruirait leur conception du monde et le sentiment de sécurité nécessaire pour leur croissance et leur épanouissement, les personnes participant à cette recherche décrivent l'éclatement de leur personnalité. Ce dernier n'est pas volontaire mais un réflexe, automatique, ultime mécanisme de survie face à la destruction. Tel le lézard qui abandonne le bout de sa queue au prédateur afin de permettre au reste de son corps de s'échapper avec ses parties vitales, ces personnes décrivent s'être divisées pour laisser fuir une partie d'elles-mêmes.

⁶⁵ Ce mot, qui n'est pas tout à fait synonyme à celui de dissociation, reflète les propos tenus par certains participants, qui se décrivent comment étant en plusieurs parties. Néanmoins, la réalité psychique est complexe et il serait hasardeux de postuler une distinction claire et précise séparant chaque partie psychique d'un individu. Ainsi, la métaphore du verre qui se brise en plusieurs fragments me paraît moins adéquate que celle d'un faisceau de lumière blanche (la personnalité) qui après avoir traversé un prisme (l'événement traumatique), se sépare en plusieurs couleurs (les différentes parties), qui elles-mêmes se chevauchent et s'entremêlent.

A travers leurs descriptions, plusieurs phénomènes liés à la dissociation péritraumatique ressortent. Leurs mots reflètent leur incapacité à intégrer des événements aussi terribles ; ce qui les conduit à des réactions particulières au moment des actes. Avant de les décrire, il est utile d'explorer ce que signifie 'intégration'. Selon Janet (1889) et Jackson (Meares, 1999), l'être humain en situation habituelle est doté de certaines capacités intégratives. Ces dernières ont trait à deux composantes principales : la synthèse et la réalisation (Janet, 1889; 1907; 1935 in van der Hart, Nijenhuis, & Steele, 2006). La synthèse permet de lier différentes perceptions, pensées ou affects pour en créer un tout. Le plaisir d'une baignade dans la mer peut ainsi être lié à la sensation de chaleur extérieure, au bruit des vagues, à la forte lumière du soleil et à un sentiment de bien-être. La synthèse comporte également la capacité à différencier les stimuli qui ne sont pas pertinents, afin de permettre à la personne de se focaliser sur l'objet de son intérêt et d'y réagir adéquatement. Par exemple, passionnés par une discussion avec un ami, une personne fera abstraction de la musique en arrière fond afin de se concentrer sur ses paroles.

La réalisation (Janet, 1903; 1928; 1935 in van der Hart & Horst, 1989) est la capacité à créer du sens et un sentiment d'unité à travers le temps, l'espace et les expériences. C'est elle qui permet de se remémorer des souvenirs d'enfance, de l'adolescence et des différents âges adultes, tout en maintenant la conscience que malgré les différences, il s'agit toujours de 'soi' et non pas de personnes différentes. Selon van der Hart et al. (2006), la problématique principale des adultes traumatisés tourne autour de ce concept. Les victimes n'arrivent pas à réaliser pleinement que les événements traumatiques leurs sont arrivés et qu'ils ont un impact sur leur vie et sur les personnes qu'elles sont devenues. Ainsi, Hermine décrit certaines images qui apparaissent dans sa tête : *'Juste une photo, d'une petite fille ou d'un... et pis j'ai l'impression que c'est pas moi.'* (H3, 1, 31). Ses souvenirs ne sont pas personnalisés. Un autre aspect de la réalisation est la présentification, c'est-à-dire le fait de vivre l'instant présent, tant au niveau du ressenti qu'au niveau de ses actions. Ceci implique le fait de pouvoir synthétiser et personnifier les stimuli externes et internes et de pouvoir agir en conséquence. Réellement être dans l'instant présent signifie également pouvoir se situer sur la ligne du temps, en se plaçant entre le passé, constitué d'expériences personnifiées et le futur que l'on s'imagine. Les témoignages présentés ici montrent à de multiples reprises à quel point ceci est difficile pour les témoins de cette recherche. Ariane dit ainsi, *'Je ne suis pas présente dans mon rapport aux autres. Voilà, je me quitte. Je quitte. Je ne suis pas là. [...] De façon tellement extrême que c'est même inénarrable.'* (Ar2, 14, 25). Par ailleurs, lorsque les souvenirs font

irruption dans leur vie, le passé devient présent et le présent est repoussé. Les personnes revivent la scène comme si elle se produisait à l'instant et perdent contact avec le présent. Plusieurs participantes évoquent également leurs difficultés, voire même impossibilité, à faire des projets futurs. La ligne du temps n'existe plus (cf. chapitre 10, De la reviviscence au souvenir).

Lors d'un événement particulièrement violent, inattendu et incontrôlable, mettant en danger la vie ou l'intégrité psychique ou celles d'autrui, l'intégration de l'expérience pour la personne peut être invalidée. Un ensemble de phénomènes appelé dissociation péritraumatique peut alors apparaître. Plusieurs participants décrivent ainsi l'impression de quitter leur corps afin de se sauver. Par ailleurs, la nature des reviviscences donne peut-être un aperçu de leur vécu au moment des abus. Un aspect frappant de ces souvenirs intrusifs est en effet leur caractère fréquemment désagrégé. Ils sont axés sur un sens unique au détriment des autres. Par exemple, la personne ressentira des sensations comme si cela se produisait dans son présent, le poids d'un corps sur le sien, des mains qui la touchent, sans pour autant voir la personne, ni l'entendre. Les témoins décrivent également ressentir des vagues de terreur ou de tristesse sans qu'il n'y ait de motif apparent dans leur vie actuelle. J'avance l'hypothèse qu'il s'agit d'une trace laissée par la fragmentation de la personnalité qui s'opérait au moment des abus. Le sujet unique, qui ressent, entend, voit, sent et goûte n'est plus. A sa place émerge une multitude de sensations séparées les unes des autres, non rattachées à un être entier. Elles réapparaissent alors en tant que souvenirs intrusifs dans leur forme désagrégée, à travers des flashbacks axés uniquement sur l'un des sens. Les témoignages contiennent plusieurs exemples de ces intrusions contenant que des sensations corporelles ou que la vision de la scène.

De nombreux auteurs s'accordent à dire que face à des événements extrêmes tels que décrits ci-dessus, dix à quinze pour cents des adultes vont développer des troubles post-traumatiques (Etat de Stress Aigu ou Etat de Stress Post-Traumatique) (Breslau, 2001; Yehuda, 2002). Certaines caractéristiques individuelles ont été liées à une vulnérabilité accrue face à des événements hautement stressants. Parmi celles-ci, certaines renvoient aux personnes témoignant dans le cadre de cette recherche, telles qu'elles se sont décrites comme ayant été à l'époque des abus sexuels. Plus l'individu est jeune au moment de l'événement, plus la probabilité de développer des troubles post-traumatiques est élevée, allant de l'état de stress post-traumatique aux troubles dissociatifs de l'identité (Brewin, Andrews, & Valentine, 2000; Herman, Perry, & van der Kolk, 1989; Roth, Newman, Pelcovitz, van der Kolk, &

Mandel, 1997). Le sens que l'individu va pouvoir attribuer aux événements qu'il subit (la volonté divine, sa faute, une punition) aurait également une incidence sur son potentiel traumatisant (Ehlers, Mayou, & Bryant, 2003; Koss, Figueredo, & Prince, 2002; Feinauer & Stuart, 1996; Grossman, Sorsoli, & Kia-Keating, 2006). Le sentiment de culpabilité (cf. chapitre 4, À la recherche de la normalité) présent dans de nombreux témoignages et qui se retrouve dans la littérature scientifique, révèle que ce type d'attribution personnelle est une caractéristique de la population étudiée.

Ainsi, parmi les personnes confrontées à un événement exceptionnel et traumatique, certaines pourront l'intégrer sur le moment ou directement après tandis que d'autres verront leurs capacités d'intégration dépassées et présenteront des réactions dissociatives péritraumatiques. Sur un plus long terme, une majorité d'individus finira par s'approprier pleinement cette expérience. La minorité développera des troubles divers dont la base peut se comprendre, selon van der Hart et al. (2006; Nijenhuis, van der Hart, Steele, De Soir, & Matthes, 2006), à travers le modèle de la dissociation structurelle qui sera présentée succinctement plus bas. Ces auteurs affirment *'qu'une grave menace peut provoquer une dissociation structurelle de la personnalité préexistante [...]. Dans sa forme primaire, cette dissociation s'opère entre, d'une part, le système de défense de l'individu et, d'autre part, les systèmes qui impliquent la gestion de la vie quotidienne et la survie de l'espèce.'* (Nijenhuis et al., 2006, p. 126). L'enfant est particulièrement vulnérable de par son âge, sa dépendance d'autrui pour sa survie et son développement. Lorsqu'il est confronté à des abus répétés, il risque de développer une personnalité dissociée. L'analyse des témoignages montre effectivement que toutes ces personnes souffrent à des degrés divers d'une fragmentation de leur personnalité.

L'analogie du lézard a été utilisée pour illustrer les propos des participants qui parlent d'une division initiale entre la partie qu'ils abandonnent à la personne qui leur fait du mal et celle qui fuit. Dans leur discours, la partie sacrifiée à l'auteur est systématiquement représentée comme appartenant au corps ou du moins à une partie du corps, celle touchée directement par les abus sexuels. Celle qui s'envole, qui est préservée, est décrite comme source de leur intelligence et de leurs capacités cognitives. L'évolution des consciences mutuelles des fragments de personnalité varie selon les personnes mais une constance réside dans le fait que lorsque cette fragmentation est faite, elle est extrêmement difficile à inverser. Aucun des témoins n'indique avoir eu le sentiment d'être à nouveau entier en tant qu'enfant, adolescent ou encore jeune adulte.

A l'instar de ces témoignages, van der Hart et al. (2006) définissent deux parties fondamentales de la personnalité : la 'partie émotionnelle de la personnalité' (PEP) et la 'partie apparemment normale de la personnalité' (PANP). La première se construit essentiellement autour des souvenirs traumatiques, sans que la réalité courante ne soit pleinement intégrée. La seconde a, au contraire, plus ou moins totalement échoué à intégrer le traumatisme. Elle peut être caractérisée par une amnésie, l'anesthésie de certaines modalités sensorielles et un manque de personnification par rapport aux événements traumatiques et à la PEP. Malgré sa dénomination, la normalité de la PANP est toute relative, les intrusions de la PEP pouvant notamment être particulièrement invalidantes. L'analyse des témoignages a révélé ces mêmes parties fondamentales. Elles sont nommées toutefois autrement, tentant ainsi de refléter au plus près les propos des participants. Je réfère ainsi à la PEP par la désignation 'partie victime' et à la PANP, par 'partie forte'. Le premier terme paraît plus en accord avec ce qu'ont transmis les participants, car c'est cette seule partie de leur personnalité qui est réellement en contact avec la souffrance provoquée par les abus. Le terme PEP paraît également peu judicieux puisqu'il peut induire que la PANP n'a pas d'émotions, ce qui ne nous semble pas être nécessairement le cas. Quant à la PANP, comme cela a déjà été dit, l'apparente normalité est discutable. En outre, je lui préfère la dénomination 'partie forte', car cette dernière est plus proche de la perception des participants.

La dissociation de sa personnalité permet à l'enfant de vivre et grandir en se séparant de la souffrance que sa partie 'victime' a endurée. Chez la majorité des participants, la personnalité 'forte' a complètement coupé les liens avec celle qu'elle juge faible et finit par ignorer son existence. Elle peut ainsi s'épanouir sans aucune connaissance des abus subis auparavant. Chez d'autres, les parties restent conscientes de leurs existences réciproques. La 'forte' ne pourra alors faire abstraction des abus mais elle s'efforcera d'en minimiser l'importance et de nier la souffrance qu'ils ont causée. Dans tous les cas, cette partie qui semble immunisée contre la douleur psychique sera de plus en plus présente dans la conscience de la personne. La dénomination 'forte' fait ainsi référence au fait que ce fragment (où du moins une partie de celui-ci) devient souvent dominant dans la conscience de la personne et au fait qu'il se perçoit comme étant quasiment invulnérable.

La partie 'forte' peut être elle-même constituée de plusieurs entités, chacune ayant un rôle spécifique. Leur origine n'est pas clairement définie par les témoignages et nous ne pouvons que nous interroger à ce sujet. Nijenhuis et al. (1999; 2002) remarquent que l'organisation de la dissociation structurelle peut être très complexe, en particulier chez les

personnes ayant subi des abus sexuels répétés ou une négligence chronique pendant leur enfance. Ils parlent alors de dissociation secondaire et tertiaire, la première caractérisée par une fragmentation supplémentaire de la PEP, à laquelle s'ajoute la désintégration de la PANP dans la dissociation tertiaire. A noter que cette classification, issue du discours des participants, ne correspond pas tout à fait à celle proposée par van der Hart et al. (2006), sans pour autant être en contradiction. Ce point sera repris ultérieurement.

Dans les témoignages présentés ici, deux fragments de la partie 'forte' apparaissent presque systématiquement : une plutôt distante, sans affects, que j'ai nommée 'la façade', et l'autre malveillante, que j'ai appelée le 'bourreau'. La première est celle qui est décrite comme ayant pu s'échapper et comme s'efforçant par la suite à donner des apparences de 'normalité' et de bien-être. Une partie de la personnalité 'analyste' apparaît également à plusieurs reprises. Finalement, rien ne laisse présupposer qu'il y ait une limite définie du nombre de fragments possibles chez une même personne.

La 'façade' est la partie qui est immédiatement visible en rencontrant la personne. Plusieurs participants décrivent une première période pendant laquelle ils se souviennent avoir dû faire semblant que tout allait bien, faire comme s'il ne s'était rien passé. Pour réussir à cacher à leur entourage leur désarroi, ces personnes doivent elles-mêmes faire abstraction de ce qu'elles ressentent. La 'façade' aurait ainsi tendance à non seulement préserver les apparences mais à ériger un mur entre elle et la partie 'victime', à qui la souffrance est insupportable. Celui-ci se consolide plus ou moins rapidement selon les participants. Ce mur demande un entretien constant, nécessitant une énergie non négligeable, qui semble se traduire par des activités cognitives diverses. Certains témoins évoquent leur capacité à utiliser leur imagination pour partir dans des mondes meilleurs, pour être ailleurs. D'autres parlent de leur scolarité, de leur carrière ou encore des cours d'adultes auxquels ils s'inscrivent pour se créer des défis. Leur point commun est une forme d'hyperactivité cérébrale, les poussant à ne jamais s'arrêter, à toujours trouver une autre activité stimulante pour leur esprit. Pour la grande majorité des participants, la 'façade' a été extrêmement efficace pendant de nombreuses années. Elle ne laissait jamais transparaître le moindre élément susceptible d'inquiéter l'entourage. Elle leur aurait également permis de vivre un certain nombre d'années préservées ou protégées des souffrances causées par l'abus. En revanche, plusieurs personnes constatent qu'elles n'ont eu que peu d'ami(e)s dans leur enfance et que le détachement émotionnel, caractéristique de cette partie de la personnalité, les a contraintes à rester en retrait et distantes des personnes qu'elles côtoient.

Une grande partie de l'attention du 'bourreau' est focalisée sur le maintien de sa domination sur la 'partie victime', dont il a en tout cas en partie conscience. Tout-puissant puisqu'il a survécu à l'innommable et qu'il en est sorti sans cicatrices et fort, il est obsédé par son immortalité. Derrière ceci se cache l'angoisse profonde d'atteindre les limites de cette immortalité, notamment à travers ce corps dont il dépend et qu'il perçoit comme étant son talon d'Achille. Pour se rassurer, il invente des épreuves pour cette chair et pour la partie 'victime' qui y réside et qu'il déteste pour sa faiblesse. Ne ressentant rien, il peut dès lors uniquement utiliser sa vue pour constater que le sang coule, signe de vie. A travers ses prises de risque, il réaffirme son emprise sur cette partie 'faible', la forçant à se soumettre à des actes pouvant parfois prendre des aspects de torture. Le danger l'attire comme la flamme attire le papillon de nuit. Il volette de plus en plus près, grisé d'en sortir indemne et imbu d'un sentiment de toute-puissance renforcé à chaque fois.

Un troisième fragment de cette partie 'forte' de la personnalité est apparu à plusieurs reprises dans les témoignages. Il s'agit de 'l'analyste', avec ses qualités d'introspection et de réflexions détachées du fonctionnement psychique de la personne. Il demeure la plupart du temps en retrait, observant ce qui se passe sans intervenir et décortiquant les mécanismes en jeux par la suite. Cette partie de la personnalité peut comprendre intellectuellement la souffrance de la partie victime mais ne peut la sentir, ni la vivre. Tant qu'elle ne s'associera pas à d'autres parties de la personnalité, elle ne pourra que constater le fonctionnement des autres parties de la personnalité, sans que cela ne change quoi que ce soit. Seule une réagrégation du psychisme permettra une véritable évolution chez la personne.

Le modèle de van der Hart et al. (2006) placerait tous les fragments sauf 'la façade' dans la PEP. En effet, chacun est resté bloqué dans des systèmes d'actions activés lors du traumatisme et ne réalise pas que le danger est passé. Le bourreau est caractérisé par le système d'attaque ou de combat et l'analyste par l'hypervigilance. La 'façade' serait une PAN puisqu'elle s'est elle qui s'occupe des tâches de la vie quotidienne liée à l'âge réel de l'individu. Restant toujours centré sur l'objectif de rester au plus près du vécu des personnes interviewées, tous les fragments qui ne reconnaissent pas en ne ressentent pas la souffrance causée par les abus ont été classifié sous la partie 'forte'. Ils sont ainsi tous caractérisés par la non-réalisation des événements traumatiques.

	Personnalité 'victime'	Personnalité 'forte'			
<i>Caractéristiques</i>	Perçue comme basée dans le corps	Perçue comme basée dans l'esprit, l'intellect			
	Figé dans l'enfance	Grandissant avec la personne			
	Emotive, sensible	Froide, 'rationnelle'			
	Détentriche du vécu des abus, du souvenir	Possible amnésie ; minimisation, déni de la gravité des abus, de la souffrance de la 'victime'			
<i>Subdivisions possibles</i>		<i>La façade</i>	<i>Le bourreau</i>	<i>L'analyste</i>	<i>Autre(s)</i>
<i>Manifestations</i>	Tous types de souvenirs intrusifs	Observation détachée	Auto-mutilation	Analyse de son fonctionnement	
	Somatisations (maux divers sans étiologie médicale apparente)	Hyperactivité intellectuelle, 'workaholisme', imagination	Tentatives de suicide	Attention extrême aux détails de son entourage	
	Emotions envahissantes (terreur, tristesse, crise de colère, ...)	Apparente 'normalité', heureuse	Prise de risques		
	Peurs 'irraisonnées'		Culpabilité		
			Analgésie	Analgésie	

Table 8.1 Organisation de la personnalité dissociée suite à un traumatisme

La partie 'victime', abandonnée pour morte, est celle qui a vécu les abus, qui a ressenti la douleur psychique et physique, qui a entendu et senti pendant ces terribles moments. Sidérée par la violence du traumatisme, elle n'évolue guère. Sa souffrance reste très actuelle même des années plus tard, les émotions et les sensations étant aussi fortes et tangibles qu'au premier jour. Ne pouvant parler ni se faire entendre, cette souffrance s'exprime par le corps à travers des somatisations diverses. Par moment, elle se rapproche de la conscience de la personne. Cette dernière vit alors des flashes étranges ou des cauchemars sans en comprendre

le sens réel pour autant, les parties 'fortes' de la personnalité l'en empêchant. Elle tente ainsi désespérément d'être reconnue tout en ayant extrêmement peur de conséquences. C'est en effet elle qui a compris les menaces explicites ou implicites de l'auteur. Restant figée dans l'enfance, elle sera toujours persuadée que ces menaces pourraient être mise à exécution si elle ose dénoncer les maltraitances qu'elle a subies. Des années plus tard, certains éléments dans la vie de la personne peuvent servir de stimulus pour permettre à cette partie de devenir dominante pendant quelques instants. La personne se retrouve à ces moments projetée dans la souffrance de cette partie de sa personnalité et revit des bribes de l'événement avec une vivacité impressionnante, démontrant ainsi le figement de cette partie de la personnalité au moment des abus, qui se répète tel un disque.

Le souvenir tel que vécu par la partie 'victime' de la personnalité est ainsi très différent des remémorations habituelles. Les témoignages divers ont montré à quel point il n'est pas perçu comme étant de l'ordre du passé mais bien comme un vécu de sensations perçues sur le moment même de la reviviscence. Ce ne sont que les autres parties de la personnalité qui peuvent dire que cet événement date de plusieurs années, voire de décennies. En revanche, les témoins diront fréquemment qu'ils n'ont pas l'impression qu'il s'agit de leur propre vécu et mettront en doute, voire nieront le souvenir. Ainsi, aucune partie de la personnalité n'a réellement pu réaliser l'expérience traumatique. La ligne du temps jalonnée d'événements divers qui constituent ensemble ce que la personne est aujourd'hui, n'existe pas pour ces témoins. Ils ont de grandes difficultés tant à mettre un ordre dans leurs expériences qu'à déterminer ce qui est de l'ordre du présent (Janet, 1932; 1928; Terr, 1990). Ainsi, Barbara, constatera-t-elle avec un certain degré de surprise :

C'est encore flou pour moi les périodes. [...] J'ai l'impression que je mélange encore les... est-ce que c'était juste avant le décès ? juste après le décès ? juste – je me souviens pas. (B1, 2, 20)

Elle se corrigera à plusieurs reprises entre les deux entretiens, tout en réitérant son incertitude par rapport au déroulement temporel. Par ailleurs, elle décrit des flashbacks dans lesquels elle a 'déconnecté pis c'était... c'était... c'était plus ici, maintenant' (B1, 3, 10).

Janet (1928; 1932; van der Hart & Steele, 1997) a constaté que pour s'adapter adéquatement au présent et pouvoir agir, la perception humaine est organisée dans une hiérarchie de degrés de réalité. Ainsi les stimuli issus du présent sont ceux qui paraissent habituellement les plus réels. Ceux du passé ainsi que ceux qui sont imaginés pour le futur ont un degré de réalité moindre. Janet a avancé que les distorsions du temps et de la réalité

impliquent le placement de leur vécu soit trop haut, soit trop bas dans ces degrés. Ainsi la partie de la personnalité ‘victime’ a tendance à situer les souvenirs traumatiques dans un degré de réalité trop élevé, les rendant ainsi plus réels que le présent. A l’inverse, la partie de la personnalité ‘forte’ vit le passé à un degré de réalité trop faible. La personne a alors l’impression que cela ne lui est pas arrivé, que cela ne la concerne pas. Nadia reflète d’une manière surprenante les paroles de Janet⁶⁶ lorsqu’elle dit :

Depuis que j’étais toute petite, j’avais des images qui revenaient mais elles étaient complètement vides de sens. Alors qu’en fait ce sont des images qui sont extrêmement explicites. Mais [...] ça évoquait mais rien du tout. (N1, 1, 10)

Dans sa forme la plus extrême, la non réalisation du passé conduit à l’amnésie totale, le passé n’existant pas. Plusieurs témoignages ont évoqué des périodes caractérisées par ce phénomène.

Pour conclure, il est important de noter que cette compréhension des souvenirs intrusifs en tant que manifestations dissociatives est en contraste net avec celle proposée par le DSM-IV. Pourtant, la nature même de ces reviviscences démontre à quel point ces

⁶⁶ [...] il n’y a que des récits vides, entourés ni par des images ni par des attitudes, n’appelant aucune sensation de joie ni de tristesse ; et ne suscitant aucun intérêt ni désir d’action, que ce soit pour les faire durer, ou pour y mettre fin. Parfois, ces récits non réalisés ne sont même pas accompagnés de la conviction, et le patient ne peut affirmer que ces visions aient eu une réelle existence dans le passé. Janet, P. (1932). *On memories which are too real*. In C. MacFie Campbell, H. S. Langfeld, W. McDougall, A. Roback, & E. Taylor (Eds.), *Problems of personality: Studies presented to Dr. Morton Prince in American psychopathology* (pp. 141-150). New York: Harcourt, Brace, and Co. (traduit par l’auteur)

Texte original : [...] there are only empty reports, with no imagery or attitudes surrounding them, calling forth no feeling of joy or of sadness ; and arousing no interest or desire for action, in the way of either drawing them out or cutting them short. Sometimes these unreal reports are not even accompanied by belief, and the patient cannot affirm that these visions have had a real existence in the past.

'souvenirs' sont caractérisés par leur non-intégration, et ceci a été défini comme étant à la source de la dissociation structurelle de la personnalité (Nijenhuis et al., 2006, p. 30).

Le modèle de la dissociation structurelle de la personnalité suite à un traumatisme proposé par Van der Hart, Nijenhuis et Steele (2006) contient de nombreuses similitudes avec celui qui a été développé à partir du discours des personnes participant à cette recherche. Nous retrouvons la notion qu'un événement particulièrement stressant, perçu comme mettant l'individu en danger de mort (physique ou psychique) peut aboutir à un éclatement de la personnalité en différentes parties, plus ou moins liées entre elles. Dans notre modèle comme celui de Nijenhuis et al., ces parties s'articulent autour de deux principales, une centrée sur le traumatisme, l'autre essayant d'aller de l'avant, de mener une vie en faisant abstraction de ces événements terribles. L'analyse des témoignages a montré que l'alternance d'une partie de la personnalité à l'autre se constate très concrètement à travers le discours de l'individu, dans ses apparentes contradictions, souvent précédées d'une phrase tronquée ou laissée en suspens et dans les références que fait une partie de l'autre, en parlant de cette dernière à la troisième personne. Une écoute particulièrement pointue du patient est nécessaire pour entendre ces subtilités, sans quoi le discours peut paraître contradictoire, incohérent et absurde (ce qui a d'ailleurs été le cas à certains moments de plusieurs entretiens). En revanche, une fois ces patterns identifiés et les différentes parties de la personnalité reconnues, le récit de ces personnes prend sens. Une compréhension de ce phénomène semble dès lors un outil indispensable pour pouvoir travailler avec cette population et réellement comprendre leur vécu afin de les accompagner vers une réintégration de ces parties en un tout unifié.

Partie IV

De la résilience à l'épanouissement



CHAPITRE 9 : RESILIENCES

Depuis plusieurs années, le terme de résilience est devenu courant. Apparaissant régulièrement dans les journaux et souvent discuté à la radio et la télévision, ce concept figure également dans le titre d'un large éventail de livres disponibles sur le marché.

Pourtant, en parcourant ces livres et les articles écrits à ce sujet, force est de constater le manque de définition opérationnelle de ce concept. Difficile de trouver des critères, par exemple, que l'on pourrait identifier ou non chez une personne victime d'un traumatisme, afin de déterminer si cette personne peut être considérée comme résiliente ou non. Mais ce questionnement pose d'ailleurs également problème : une personne est-elle de nature résiliente ? Dans un état de résilience ? Un processus de résilience ? Une personne serait-elle résiliente une fois pour toutes et pour tous les traumatismes éventuels ? Bref, la liste de questions s'allonge au fil des lectures.

Dans un premier temps, l'origine de ce mot et son histoire depuis qu'il est utilisé par la psychologie sera présentée. Cet exposé permettra ainsi de comprendre d'où viennent ces zones floues qui demeurent encore très présentes dans la littérature actuelle.

La résilience

La psychologie a pour habitude de se centrer sur les déviances ou sur l'anormalité. Le rôle du psychologue clinicien étant d'aider celui qui est en difficulté, ce sont des personnes en souffrance qui ont été étudiées plutôt que des personnes bien portantes. Les professionnels entourant des personnes confrontées à des événements de vie traumatisants – tels qu'une maladie grave, une catastrophe naturelle, la guerre ou la maltraitance – ont constaté que ceux-ci avaient tendance à développer des troubles du comportement ou des psychopathologies. L'impact de l'événement sur une personne spécifique est difficile à prévoir, chacun réagissant très différemment à une même situation. Il n'y a ainsi, à l'évidence, aucun lien de cause à effet permettant de dire que suite à un certain type de traumatisme, un individu développera une pathologie spécifique.

Les psychologues cliniciens se sont interrogés sur ce qui pouvait expliquer ces différences interindividuelles et sont allés chercher des pistes chez la personne et dans son histoire de vie. Ils se sont donc demandés *‘en quoi les particularités de la personne, de son environnement relationnel et psychoaffectif, ainsi que les particularités de son histoire de vie peuvent participer à un état de moindre résistance aux éventuelles nuisances et agressions?’* (Anaut, 2003, cité par Tisseron, 2008). Différents facteurs de risques ont ainsi été définis permettant d'évaluer la vulnérabilité d'une personne. Ces facteurs de fragilité se retrouvent sur trois dimensions. La première concerne toutes les caractéristiques spécifiques à une personne, telles sa personnalité, ses capacités cognitives, son estime de soi ou encore ses prédispositions génétiques. La seconde explore son histoire de vie, en particulier les événements difficiles ou traumatiques qu'une personne aurait déjà vécus auparavant. La troisième cerne la nature et l'étendue de son environnement social. Les deux premières dimensions constituent les facteurs de risque internes, propres à la personne. La troisième concerne les facteurs de risque externes, comme la pauvreté, l'isolement social, une structure familiale inadéquate, le deuil ou encore la migration.

Cette théorie de la vulnérabilité a une vision assez défaitiste, voire pessimiste du développement de la personne suite à un traumatisme. En effet, elle sous-entend qu'un tel événement n'est pas sans conséquences pour la personne et que ces conséquences seront obligatoirement négatives. Simplement, leur gravité pourra varier d'une personne à l'autre.

Face à une personne qui a déjà subi un traumatisme, un professionnel utilisant cette approche centrée sur la vulnérabilité va s'intéresser aux processus intrapsychiques et à l'événement ou au contexte traumatisant en lui-même. Il va essayer de repérer les éléments de fragilité internes et externes. Il pourra ainsi proposer une intervention pour aider la personne vulnérable et éviter que la situation n'empire et ne devienne pathologique.

Une telle approche est particulièrement intéressante dans le cadre de la prévention, puisqu'en identifiant ces différents facteurs, on pourrait prévoir des interventions avant la survenue d'un traumatisme auprès des populations à risque. Ceci devrait permettre de prévenir le développement d'une éventuelle psychopathologie. Cette approche est classique dans le sens où l'on cherche à comprendre la personne saine, qui n'a pas de réaction anormale au traumatisme, en étudiant la psychopathologie de personnes malades. En revanche, cette approche fait déjà un pas important par rapport à la psychiatrie traditionnelle, en expliquant la maladie non seulement à travers les caractéristiques de la personne, comme par exemple sa

génétique, mais aussi par son environnement et son passé. Ceci explique le succès de ce modèle en psychiatrie et en psychologie clinique.

Une des recherches pionnières dans ce domaine est celle menée sur plus de 32 ans à partir de 1955 par l'équipe d'Emmy Werner, psychologue américaine. Elle a pris l'ensemble des enfants nés cette année-là à Kauai, une des îles d'Hawaï et les a suivis depuis la grossesse de leur mère jusqu'à leur 32^{ème} année. Cette étude longitudinale a ainsi suivi près de 700 enfants. Initialement, la recherche visait à évaluer l'impact de problèmes périnataux sur le développement des enfants ainsi qu'à analyser la capacité d'adaptation à la vie de filles et de garçons issus d'un milieu psychosocial difficile. L'équipe de chercheurs a donc commencé par se pencher sur la question de la vulnérabilité de ces enfants en étudiant une série de facteurs de risques, dont la pauvreté, le stress périnatal (c'est-à-dire des problèmes à l'accouchement ou pendant la grossesse), les psychopathologies parentales et l'instabilité familiale.

Emmy Werner a choisi cette île parce que sa population était caractérisée par le fait d'être particulièrement défavorisée. 55 pourcents des enfants de la cohorte sont nés dans une situation de pauvreté extrême. De plus, dix pourcents ont souffert de stress périnatal modéré et dix autres pourcents ont subi des traumatismes périnataux importants. Les conséquences de ces naissances difficiles n'ont pas tardé à se révéler puisqu'avant l'âge de deux ans, un sur six survivants de traumatismes périnataux graves avait été diagnostiqué comme souffrant d'un handicap physique ou intellectuel. Par ailleurs, vingt pour cent de la cohorte ont développé des problèmes d'apprentissage ou de comportement avant l'âge de dix ans. A 18 ans, quinze pour cent avait un casier judiciaire pour délinquance et dix pour cent étaient suivis en psychiatrie.

A peu près un tiers des enfants (200) ont été classés dans le groupe 'à haut risque' parce qu'ils étaient confrontés à au moins quatre des facteurs de risque précités. L'évolution de ces enfants s'est révélée particulièrement catastrophique. Deux tiers d'entre eux ont de grosses difficultés d'apprentissage et des problèmes de comportement à l'âge de dix ans. A 18 ans, ils sont toujours deux tiers à avoir des casiers judiciaires et à souffrir de problèmes psychiatriques. De nombreuses filles ont des grossesses non planifiées.

Pourtant, dans ce scénario catastrophe, il reste un tiers du groupe, soit 72 individus, qui se développent bien. Ce sont des jeunes adultes qui ont trouvé un emploi, qui sont appréciés par leur entourage et qui ne présentent pas de problèmes particuliers. A trente ans,

ce même tiers, à l'exception de deux individus, sont des adultes responsables, avec une bonne estime de soi. Ils sont compétents et ont un taux de réussite scolaire et professionnelle égal à celui des enfants nés dans des familles plus stables (45 pour cent de la cohorte initiale) et donc n'ayant pas autant de facteurs de risque à la base.

Par ailleurs, la plupart de la population dite 'à haut risque' qui avaient de gros problèmes à l'adolescence se stabilise avec le temps. Ainsi, à trente ans, les 28 mères adolescentes ont trouvé une stabilité étonnante: nonante pour cent ont un emploi fixe et soixante pourcents ont repris leurs études par la suite. Elles se décrivent comme se sentant maîtresses de leur destin, ce qui n'était pas du tout le cas à 18 ans. De même, seuls 28 pourcents des adolescents délinquants et dix pourcents des adolescentes délinquantes avaient eu de nouvelles condamnations à l'âge de 32 ans.

Le suivi de ces enfants confrontés à une pluralité de facteurs de risque dès leur naissance démontre qu'il n'y a pas de fatalité et que, contrairement aux attentes, même des enfants qui ont tout contre eux, peuvent s'en sortir. Ces enfants ont su 'rebondir' à partir de conditions extrêmement difficiles. Emmy Werner dira de ces enfants qu'ils sont résilients. Elle commencera alors à chercher des explications à ce phénomène ; en d'autres termes, des éléments pouvant venir contrebalancer les facteurs de risques.

Michael Rutter, psychiatre anglais et professeur de psychopathologie développementale au King's College (Londres) a appelé ces éléments les 'facteurs de protection'. D'après lui, ce sont '*des caractéristiques individuelles et environnementales qui modifient, améliorent ou altèrent la réponse d'un individu à une menace ou à une agression*' (Rutter, 1985 in Dufour, Nadeau, & Bertrand, 2000). En dépit de leur dénomination, ces facteurs sont à considérer plutôt comme des processus ou des mécanismes que comme des variables discrètes.

Quatre types de facteurs permettent ainsi de réduire les risques d'une situation potentiellement traumatogène. Le premier ensemble englobe les éléments qui réduisent l'impact d'un facteur de risque. Par exemple, pour les enfants dont un des parents souffre d'une psychopathologie chronique (facteur de risque), le fait d'avoir d'autres personnes qui s'occupent d'eux et qui les aiment, tels des voisins, professeurs ou encore des grands-parents, peut compenser en partie le manque de stabilité qu'ils ressentent.

Le second groupe comprend d'autres caractéristiques individuelles et environnementales permettant de réduire la probabilité qu'il y ait des réactions négatives en

chaîne. Ainsi bien que la pauvreté de la famille n'ait pas directement été liée à délinquance, elle a une influence indirecte sur l'enfant puisque des parents en situation de précarité auront plus de difficultés à être adéquats et bienveillants envers leur progéniture. Or le mode éducatif et la qualité de l'attachement entre un parent et son enfant jouent un rôle essentiel dans le développement de celui-ci (Sampson & Laub, 1994). De plus, la pauvreté peut entraîner une quantité d'autres difficultés qui seront d'autant plus de facteurs de risque pour l'enfant. Ainsi, un certain confort financier semble être un facteur protecteur.

Le troisième groupe de facteurs de protection comprend les aspects qui promeuvent l'estime de soi et le sentiment d'auto efficacité. Il s'agit probablement d'un des facteurs de protection les plus importants. Ainsi, Werner (1992) a trouvé un fort lien de causalité entre les compétences en lecture à l'âge de dix ans et une bonne adaptation à l'âge adulte. D'autres éléments que la réussite scolaire contribuent également à l'estime de soi. Ainsi, le fait d'avoir des hobby, le fait de recevoir certaines responsabilités, telles que de devoir s'occuper de temps en temps de ses frères et sœurs ou aider des camarades à l'école, augmente l'estime de soi. Les enfants à haut risque résilients avaient tous reçu ce genre de responsabilités que ce soit pendant l'enfance ou à l'adolescence. De plus, l'estime de soi et l'auto efficacité sont renforcées par le fait de se sentir aimé. Ainsi, tous ces adultes résilients avaient rencontré au moins une personne qui les avait aimés inconditionnellement, malgré leur comportement, leur apparence ou leur intelligence. La plupart du temps, la rencontre s'était faite dans la petite enfance et si ce n'était pas un parent, c'était un autre membre de la famille. Pour une partie de ceux qui avaient des problèmes à l'adolescence mais sont devenus résilients par la suite, la rencontre s'est faite à travers une relation amoureuse.

Enfin, le dernier type de facteurs de protection englobe les opportunités ou les moments de vie où des portes s'ouvrent à l'individu, lui offrant de nouvelles perspectives. L'étude de Werner (1995) montre que les occasions qui se présentent à chacun peuvent être de véritables tournants dans une vie. Ainsi, la scolarisation et la formation continue ouvrent des portes qui peuvent permettre aux personnes d'échapper à la pauvreté. La religion et la foi peuvent également donner un sens à la vie et une nouvelle force pour affronter les difficultés. Et pour ce qui est des Etats-Unis, l'armée offre des possibilités d'emploi et de formation universitaire très intéressantes. De plus, le fait de rejoindre l'armée ou d'aller étudier dans une université entraîne souvent un déménagement, ce qui veut dire que la personne sort du milieu difficile dans lequel elle vivait et augmente ainsi ses chances d'établir de nouvelles amitiés.

Bien que la présence de plusieurs facteurs de risque ait été liée au développement de problèmes divers à l'adolescence et à l'âge adulte chez de nombreuses personnes, nous avons vu que certains enfants grandissent en présence de ces mêmes facteurs de risque mais ne présentent pas de problèmes particuliers à l'âge adulte. L'explication de ces différences interindividuelles entre des enfants confrontés à des situations similaires est peut-être à chercher parmi ces facteurs de protection.

Les facteurs de protection, comme les facteurs de risque, peuvent être classés selon leur provenance. Ainsi, un tempérament doux, un quotient intellectuel (QI) élevé, de bonnes compétences sociales, des sentiments d'empathie bien développés, un locus de contrôle interne, une aptitude à l'humour et un certain charisme ou charme (c'est-à-dire le fait d'être attrayant pour les autres) sont autant de facteurs de protection individuels, propres à l'enfant, qui pourront l'aider à faire face à l'adversité.

La famille peut également être une autre source importante de facteurs de protection. Des parents chaleureux et soutenant, avec lesquels l'enfant a de bonnes relations et qui s'entendent bien entre eux offrent une protection accrue à leurs enfants.

Un dernier groupe de facteurs de protection provient du milieu extra-familial. Par exemple, le fait d'avoir un bon réseau de soutien social à travers ses pairs, des adultes de l'entourage ou encore des professeurs peut palier au manque d'une figure parentale stable. L'expérience de succès scolaire a également été identifiée comme facteur de protection (Rutter, 1984).

Après avoir identifié les ingrédients nécessaires à la résilience, il reste la question de sa définition. Pour un terme autant utilisé, il est quelque peu surprenant de découvrir à quel point cette définition pose problème.

Le terme de résilience est issu de la physique, plus précisément de la métallurgie. Dans ce contexte, il s'agit d'une *'qualité des matériaux qui tient à la fois de l'élasticité et de la fragilité, et qui se manifeste par leur capacité à retrouver leur état initial à la suite d'un choc ou d'une pression continue'* (Coulin, 2006).

Étymologiquement, ce terme est issu du Latin *salire*, signifiant sauter ou bondir et du préfixe 're' désignant la répétition. Ainsi re-salire, devenu résilience nous amène à l'idée de rebondir.

Rutter (1993) définit la résilience comme étant *'un phénomène manifesté par des sujets jeunes qui évoluent favorablement, bien qu'ayant éprouvé une forme de stress qui, dans*

la population en général, est connue comme comportant un risque sérieux de conséquences défavorables'. Dans le même ordre d'idée, Cyrulnik la définit comme 'la capacité à se développer quand même, dans des environnements qui auraient dû être délabrants' (in Cyrulnik & Seron (eds), 2003).

Avec plus de précaution, Masten, Best et Garmezy (1990) définissent la résilience comme 'le processus, la capacité, ou le résultat d'une adaptation réussie malgré des circonstances éprouvantes ou menaçantes.'(p. 425)⁶⁷ Ces auteurs citent trois manières qu'ont les enfants d'être résilients :

1. ils peuvent avoir un fonctionnement adéquat malgré les nombreux facteurs de risque auxquels ils doivent faire face (tels la pauvreté ou les troubles psychiques d'un parent);
2. ils peuvent développer des stratégies de coping efficaces qui leur permettent de restaurer ou de maintenir un équilibre lorsqu'ils sont confrontés à une difficulté importante, telle que le divorce des parents ;
3. et ils peuvent se rétablir sans aide professionnelle suite à un trauma prolongé ou sévère (tel que des abus sexuels), du moment que le danger immédiat est écarté.

Etre résilient ne signifie pas être immunisé contre la souffrance. Comme le montrent ces définitions, l'enfant résilient ne reste ni aveugle, ni passif face aux difficultés qui croisent son chemin. Au contraire, il montre une extraordinaire capacité à mobiliser ses ressources internes et externes pour faire face à sa souffrance et pouvoir dépasser le traumatisme. Lorsque le phénomène des enfants résistants a été mis en lumière, certains chercheurs ont d'abord pensé qu'il s'agissait d'une sorte d'invulnérabilité (Rutter, 1993). Mais tout comme certains adolescents délinquants deviennent des adultes responsables, la résilience n'est pas un état ou une compétence acquis une fois pour toutes. Il s'agit plutôt d'un mouvement, d'un processus vers lequel une personne tend suite à un traumatisme. 'La résilience n'est jamais absolue, totale, acquise une fois pour toutes, mais variable suivant les circonstances, la nature des traumatismes, les contextes et les étapes de la vie.' (Manciaux, Vanistendael, Lecomte, & Cyrulnik, 2001).

⁶⁷ 'The process of, capacity for, or outcome of, successful adaptation despite challenging or threatening circumstances.'

Cyrulnik (Cyrulnik & Seron, 2003; Martin, Spire, Vincent, & Cyrulnik, 2009) définit la résilience comme un processus par lequel un enfant peut reprendre un développement constructif après un traumatisme ou en dépit de l'adversité. Qu'entend-il par développement constructif ? Pour l'expliquer, Cyrulnik prend l'exemple des enfants brutalisés. En les observant, il constate que ces enfants se répartissent en deux groupes: ceux qui deviennent eux-mêmes bagarreurs et ceux qui endossent le rôle de victime ou de proie facile. Dans le premier groupe, il y a bien reprise d'un développement mais il est destructeur puisqu'il va marginaliser l'enfant et le désocialiser. Dans le second groupe, on constate que malgré la souffrance de ces enfants qui se manifeste à travers des dépressions, ils mettent en place des mécanismes de défense constructifs, tel que de s'associer à d'autres pour être plus fort et se protéger. Ainsi, en fin de compte, c'est le second groupe qui comprendra le plus d'enfants résilients. Cette explication montre que pour Cyrulnik, un développement constructif est un développement qui permet de garder les liens avec la société d'une manière acceptable.

Selon Cyrulnik (Cyrulnik & Seron, 2003), il y aurait deux éléments indispensables à la résilience: les ressources internes et les ressources externes. Parmi les premières, auxquelles s'apparentent les trois caractéristiques définies par Rutter (1984, 1993), on retrouve entre autres, le tempérament, les traits de personnalités et le type d'attachement qui sera discuté en détails par la suite. Quant aux ressources externes, elles sont constituées des tuteurs de résilience.

Rutter (1984, 1993) considère que les personnes résilientes ont des caractéristiques leur permettant de réagir différemment à une situation qui les met face à leur impuissance et à leur solitude, puisque dans ce genre de situation, il y a en général une absence d'aide. La personne résiliente aurait ainsi trois caractéristiques :

- La conscience de son auto estime et du sentiment de Soi. Autrement dit, il s'agit d'avoir une certaine conscience sa propre valeur, qui va influencer la manière dont la personne interagit avec le monde extérieure ;
- La conscience de son auto efficacité. C'est la croyance en sa propre capacité à réussir ainsi que la possibilité de différencier l'action effectuée des étapes pour y parvenir. La personne résiliente va donc chercher les aspects positifs dans les difficultés qu'elle rencontre et elle aura confiance en son habileté à résoudre la plupart des problèmes.

- Un répertoire d'approches de résolution des problèmes sociaux. Il s'agit d'un ensemble d'expériences personnelles, familiales ou extrafamiliales positives sur lesquelles la personne va pouvoir s'appuyer pour résoudre le problème actuel.

Concernant le type d'attachement que l'enfant aura développé avec ses figures parentales (2001; Cyrulnik & Seron, 2003), les travaux de Spitz et de Bowlby ont permis de mettre en évidence la vulnérabilité du nouveau-né qui est totalement dépendant de la figure parentale. Les travaux de ces ethnologues ont montré que chez de nombreux animaux, comme chez l'humain, l'adulte détient le rôle de protecteur pour l'enfant. En d'autres termes, l'adulte est un modèle sur lequel l'enfant va se baser pour grandir et s'intégrer au groupe. Pendant ses premières années de vie, l'enfant tisse ainsi des relations particulières avec les personnes qui s'occupent de lui et par la suite, il se basera sur ces expériences relationnelles initiales pour en construire de nouvelles. A partir de ses études sur des enfants ayant subi des carences maternelles précoces, Bowlby a défini quatre style d'attachement entre une mère et son enfant :

- L'attachement sécurisé ou assuré
- L'attachement insécure - évitant
- L'attachement insécure - ambivalent
- L'attachement insécure - désorganisé

Certains auteurs, dont Cyrulnik (Cyrulnik & Seron, 2003), pensent qu'un attachement sécurisé a une forte influence sur le développement d'un processus de résilience plus tard dans la vie. Cyrulnik explique ce lien avec la logique suivante: un enfant d'un an qui a développé un attachement sécurisé avec sa mère sait qu'elle est là pour lui, qu'elle le protégera si nécessaire. Ce sentiment de sécurité lui permet d'explorer le monde en toute confiance. Ainsi, si un inconnu arrive, l'enfant va partir à sa découverte mais il va le faire en utilisant les techniques qu'il a apprises de ses interactions avec sa mère. Par exemple, il va utiliser des comportements de charme: offrir un jouet, sourire, babiller, etc. Cet enfant vous transforme en 'bonne' figure parentale en quelques secondes parce que c'est un véritable plaisir d'interagir avec lui et qu'on ne peut que l'aimer. En réalité, à travers son attachement à sa mère, l'enfant a appris à aimer et à être aimé en retour. Ainsi, s'il subit un traumatisme plus tard, il pourra se retourner vers d'autres personnes, qui l'aideront peut-être plus facilement, parce qu'il sait donner envie à l'autre de l'aider.

Soixante-cinq pour cent de la population aurait un attachement assuré avec leur mère. Mais pour les autres, de nombreuses recherches ont montré que les styles d'attachement peuvent varier au fil du temps et surtout, qu'un enfant ne développe pas seulement des styles d'attachement avec sa mère mais aussi avec toutes les personnes qui s'occupent de lui régulièrement (le père, les frères et sœurs, une maman de jour, etc.) ; ces autres relations étant tout aussi importantes. L'enfant doit donc pouvoir grandir entouré d'une constellation affective, qui lui permet de développer des styles d'attachements différents avec chaque acteur. Ainsi, même si l'enfant n'a pas connu un attachement assuré avec sa mère, il pourra peut-être le connaître avec quelqu'un d'autre, dans sa petite enfance ou plus tard dans sa vie et donc entamer, tout de même, un processus de résilience.

Ce quelqu'un d'autre vers qui l'enfant va se tourner, pourra ainsi devenir ce que Cyrulnik a appelé un tuteur de résilience, c'est-à-dire *'[...] une personne significative. Parfois une seule a suffi, une institutrice qui en une phrase a redonné l'espoir à l'enfant, un moniteur de sport qui lui a fait comprendre que les relations humaines pouvaient être faciles, un prêtre qui a transformé la souffrance en transcendance, un jardinier, un comédien, un écrivain, un quidam ont donné corps à la simple signification: 'Il est possible de s'en sortir.'* (Cyrulnik, 2001, p. 261).

Vanistendael (2002)⁶⁸ compare la résilience à une maison, avec différents étages correspondants à des facteurs de résilience (cf. Fig. 8.1). Ces facteurs s'échafaudent en commençant par les fondements pour finir au grenier. Pour Vanistendael, une figure parentale avec lequel l'enfant a un attachement assuré ou un tuteur de résilience est une base indispensable à la résilience. Ce sont des personnes qui aiment l'enfant, qui l'écoutent, prennent du temps pour lui, croient vraiment en lui. Ces personnes se trouvent souvent dans l'entourage proche ou la famille. Ainsi, pour qu'une personne puisse devenir résiliente, elle a besoin, selon Vanistendael, d'avoir au moins une personne qui l'accepte inconditionnellement en tant que personne humaine. Ceci ne veut bien sûr pas dire qu'elle accepte tous ses comportements, mais ceux-ci ne remettent pas en cause leur relation, le respect et l'amour qu'elle lui porte.

Au rez-de-chaussée, Vanistendael place la capacité à découvrir un sens à ce qui arrive. Cette découverte peut passer par la foi religieuse, l'expression artistique ou par des projets plus pragmatiques qui poussent l'enfant à aller vers l'autre (prendre soin d'un animal, d'une

⁶⁸ Sociologue et démographe ; Secrétaire Général Adjoint et responsable de la division Recherche et Développement du BICE (Bureau International Catholique de l'Enfance).

personne, participer à une équipe sportive, avoir un projet de formation, un engagement professionnel, etc.). Ces activités confèrent à l'enfant le sentiment d'être utile, que certaines personnes ont besoin de lui. Le fait d'avoir un certain contrôle sur son propre destin, plutôt que d'être un pantin, sans aucun pouvoir de décision, a aussi une importance puisque cela permettra à la personne de se projeter dans le futur et de construire des projets.

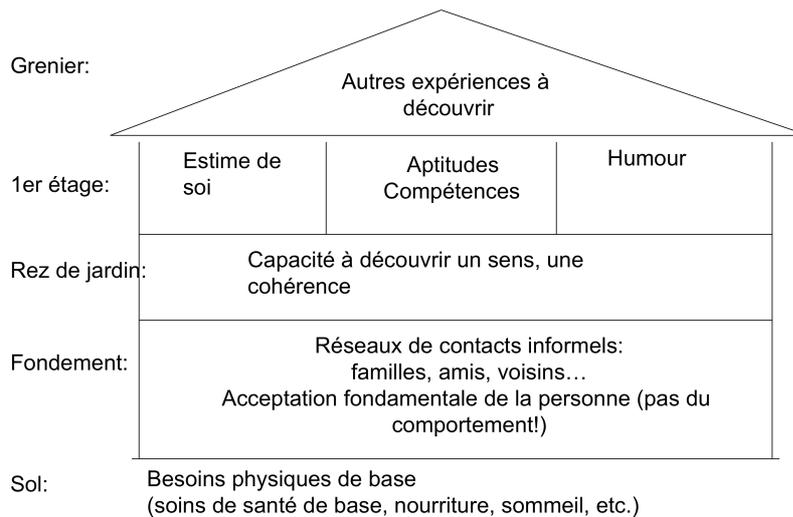


Fig. 8.1 La Casita (Vanistendael, 2002)

Sur ce rez-de-chaussée se greffent trois autres éléments importants, que sont l'estime de soi, les compétences et aptitudes de toutes sortes (qu'elles soient humaines, sociales ou professionnelles) et l'humour, qui permet de relativiser les problèmes, de les mettre en perspective mais contribue aussi à créer des liens avec l'autre.

Ces cinq aspects interagissent entre eux. Ainsi, une personne qui se sent aimée et acceptée par quelqu'un et qui a un projet donnant du sens à sa vie, se sentira valorisée et aura une meilleure estime d'elle-même. Comme une maison, la résilience peut être plus ou moins solide, avoir besoin d'entretien ou de travaux de rénovation. Elle protège la personne mais ne peut résister à tous les chocs ou à toutes les catastrophes.

Ce modèle est particulièrement intéressant car il permet de déterminer quels sont les éléments déjà présents chez la personne, qui pourront être renforcés et à l'inverse, quels sont les facteurs qui lui font défaut et qu'il faudra essayer de développer. Chaque personne et chaque situation étant différente, il n'existe pas de recette de la résilience mais à partir de ce modèle, des interventions adaptées peuvent être suggérées.

Ce bref aperçu de l'origine et l'évolution du concept de résilience met en lumière certaines confusions et incertitudes qu'il suscite, autant chez les professionnels travaillant dans le social que dans le grand public. La définition de la résilience est surprenante. Des recherches informelles auprès de mon entourage ont confirmé cette impression que, pour eux, ce concept est assimilé à une capacité, non seulement à continuer à se développer malgré un traumatisme, mais à retirer du positif d'une telle expérience et d'en sortir plus fort ou grandi. Cette définition plus exigeante encore, n'est pourtant pas fréquente dans la littérature professionnelle. Mangham, McGrath, Reid et Stewart (1995) vont néanmoins dans ce sens lorsqu'ils écrivent que la résilience est *'la capacité de l'individu de faire face à une difficulté ou à un stress important, de façon non seulement efficace, mais susceptible d'engendrer une meilleure capacité de réagir plus tard à une difficulté.'* Ainsi, pour ces auteurs, il semblerait qu'il y ait au moins trois issues possibles à un traumatisme dans l'enfance :

1. la victime peut-être tellement atteinte dans son intégrité physique et psychique que son développement s'arrête ou qu'elle meurt ;
2. la victime peut ne pas garder de traces notables de l'événement traumatisant et continuer un développement similaire à celui d'enfants non traumatisés;
3. la victime peut continuer à se développer tout en ayant acquis une résistance particulière aux traumatismes.

Dans ce troisième cas de figure, une personne pourrait donc réagir à un deuxième événement traumatisant de manière particulièrement positive, en tirant les leçons de son expérience antécédente. Dans le chapitre 12, ce thème sera approfondi à la lumière de témoignages. En effet, les personnes interviewées sont, par définition, toutes résilientes dans une certaine mesure, puisqu'elles ont littéralement survécu aux abus sexuels et continué à grandir physiquement et cognitivement suite à ces événements. Mais leur discours révèle plusieurs types de résiliences, qui sont autant de manières différentes de vivre après de tels événements et de gérer la souffrance qui en résulte.

Une deuxième difficulté actuelle liée à la définition du concept de résilience concerne la différence entre facteur de protection et facteur de résilience. Cette distinction, de prime abord plutôt évidente, se complique rapidement pour celui qui tenterait de faire une liste des éléments pouvant aller dans une catégorie ou l'autre. Ainsi, pour certains auteurs, l'estime de soi est un facteur précédant le traumatisme, et donc protecteur (Fergusson & Lynskey, 1996 in Dufour et al., 2000) alors que pour d'autres, c'est un indice d'adaptation montrant la

résilience de l'enfant (Morrow, 1991 et Varia, Abidin, & Dass, 1996 : in Dufour et al., 2000). Utiliser les mêmes variables pour définir un concept et expliquer sa présence relève d'une pensée circulaire qui empêche de comprendre clairement le phénomène de la résilience. Par ailleurs, Rutter (1993) souligne l'importance de se focaliser sur les '*mécanismes de risque*' plutôt que les facteurs de risque, un même aspect pouvant être potentiellement néfaste dans une situation et bénéfique dans une autre. Ainsi, l'adoption est un facteur protecteur pour des enfants nés dans des familles incapables de s'en occuper, mais le fait d'être un enfant adopté entraîne certains risques psychologiques.

Une autre difficulté du concept réside dans les critères de sélection utilisés pour définir si une personne est résiliente ou non. La résilience est classiquement définie par l'absence de psychopathologie mais plusieurs auteurs défendent une conceptualisation plus large (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000). En effet, ces auteurs préconisent une définition multifactorielle, incluant la compétence professionnelle et interpersonnelle, la santé physique, l'aisance économique, l'adhérence aux normes sociales et le bien-être psychologique⁶⁹ (Hyman & Williams, 2001). Ce dernier élément serait lui-même composé de six aspects : l'acceptation de soi, des relations positives aux autres, l'autonomie, la maîtrise de son propre environnement, l'attribution d'un sens à sa vie et la croissance personnelle (Ryff, 1989). Le concept de résilience ainsi opérationnalisé peut-il être utilisé pour évaluer sa présence, comme cela a été fait dans certaines études (McClure, Chavez, Agars, Peacock, & Matosian, 2007 ; Hyman & Williams, 2001) ? Et à quel moment de la trajectoire de vie d'une personne doit-on l'évaluer ? Finalement, ainsi défini, s'agit-il vraiment du même concept que celui de résilience comme absence de psychopathologie suite à un traumatisme ?

La dernière difficulté abordée ici concerne l'évolution du champ d'application du concept de résilience. Les premières études se focalisaient sur des enfants issus de milieux défavorisés, confrontés à des conditions de vie particulièrement éprouvantes, sans pour autant qu'il n'y ait nécessairement d'événement traumatisant clairement identifié, au sens du DSM (événement imprévisible, confrontant l'enfant à sa propre mort ou à celle d'autrui, provoquant un sentiment d'effroi). Il est certes possible d'imaginer que certains de ces enfants, vivant dans des milieux aussi difficiles, ont dû être confrontés à un moment ou à un autre à des événements traumatisants mais ces derniers ne sont pas isolés par ces recherches. Dès lors, comment savoir si le jeune délinquant agit en conséquence d'un événement traumatisant ou de son expérience globale de vie difficile ? Est-ce à dire que l'enfant grandissant dans des

⁶⁹ *Psychological well-being*

conditions favorables et dans un milieu familial protecteur qui subit des abus sexuels extrafamiliaux aura de bien meilleures chances de s'en sortir ? La résilience face à un événement traumatisant unique (Trauma de type I, selon Terr, 1990) est-elle égale à celle face à des événements répétés (Trauma de type II, selon Terr, 1990) ? S'agit-il vraiment du même phénomène ou processus ?

La résilience face aux abus sexuels

L'impact négatif des abus sexuels dans l'enfance sur l'état émotionnel, social et professionnel des victimes est aujourd'hui démontré par nombre de recherches (Ackerman, Newton, McPherson, Jones, & Dykman, 1998; Beitchman, Zucker, Hood, daCosta, & Akman, 1992; Collings, 1995 in McClure et al., 2007). Les abus sexuels ont été, entre autres, liés à la dépression, à l'état de stress post-traumatique, à la toxicomanie, à des conduites sexuelles inappropriées et à des difficultés scolaires ou professionnelles (Ackerman et al., 1998 ; Kendall-Tackett, Williams, & Finkelhor, 1993 ; Jumper, 1995 ; Meyerson, Long, Miranda, & Marx, 2002).

Pourtant, ces recherches relèvent également l'énorme variabilité de l'impact des abus sexuels sur les individus. Ces résultats ont poussé les chercheurs à mener d'autres études afin d'essayer de comprendre ces différences. La relation à l'auteur, l'âge de l'enfant au moment des abus, les caractéristiques des actes et de la famille sont autant de facteurs qui ont été étudiés (Beitchman et al., 1992 ; Kendall-Tackett et al., 1993 ; Rosenthal, Feiring, & Taska, 2003). Les résultats divergent et montrent l'impossibilité à prédire l'impact d'un tel événement sur un enfant. Ainsi, plusieurs recherches semblent-elles indiquer que l'abus intrafamilial serait plus dévastateur que l'abus extrafamilial (Banyard, Williams, & Siegel, 2002; Gomes-Schwartz et al., 1990, in McClure, et al., 2007; Hyman & Williams, 2001). Pourtant, certaines études démontrent le contraire (Bennett, Hughes, & Luke, 2000; Hazzard, Celano, Gould, Lawry, & Webb, 1995). De même, et contrairement à ce que l'on pourrait attendre, la gravité des abus (pénétration ou non, durée, fréquence) ne semble jouer qu'un rôle modéré sur l'impact des événements (Spaccarelli, 1994).

Comme Werner, certains chercheurs ont constaté qu'un nombre non négligeable d'enfants (20 à 44%, selon les études) ayant subi des abus sexuels semblent peu ou pas souffrir d'effets négatifs cliniquement significatifs (Kendall-Tackett et al., 1993 ; Dufour et al., 2000 ; Himelein & McElrath, 1996). A l'âge adulte, une des seules recherches abordant cet aspect indique que 22% des femmes abusées dans l'enfance font preuve de résilience en

tant qu'adultes (Russel, 1986). Ainsi, comme dans l'étude de la résilience dans son contexte plus large, les chercheurs travaillant sur la maltraitance sexuelle se sont tournés vers les facteurs de protection pouvant expliquer ces différences.

Les enfants abusés sexuellement résilients seraient intelligents, très attentifs et capables d'inhiber leurs émotions (Mrazek & Mrazek, 1987 in Hyman & Williams, 2001). Ces aptitudes leur permettraient d'éviter les situations potentiellement dangereuses, puisqu'elles favorisent l'observation minutieuse de leur abuseur afin d'identifier les déclencheurs de comportements maltraitants. Selon les auteurs, la dissociation serait également un mécanisme de survie bénéfique. Le rôle de l'évitement est moins clair. Certains auteurs vont jusqu'à dire que faire des efforts conscients pour ne pas penser ou pour se convaincre que les abus ne se sont jamais passés est la stratégie la plus néfaste pour les victimes d'abus sexuels (Spaccarelli, 1994 ; Dufour et al., 2000). D'autres recherches semblent indiquer que cette stratégie cognitive est bénéfique pour l'enfant mais négative une fois qu'il est devenu adulte, voire même dès l'adolescence (Johnson & Kenkel, 1991; Leitenberg, Greenwald, & Cado, 1992; Varia, Abidin, & Dass, 1996). L'altruisme semble également être très présent chez les enfants résilients qui essaient souvent de protéger leurs frères et sœurs ou cherchent à aider leurs camarades d'écoles de diverses manières (Mrazek & Mrazek, 1987 in Hyman & Williams, 2001).

La restructuration cognitive est une autre stratégie qui semble particulièrement présente chez les victimes d'abus sexuels résilientes. Elle permet à la victime de changer sa compréhension de l'événement stressant et d'en redéfinir les conséquences (Spaccarelli, 1994). La plupart des femmes résilientes évoqueraient spontanément des éléments positifs à l'abus, par exemple le fait qu'il ait favorisé leur croissance personnelle, leur ait permis de devenir plus prudentes envers les hommes, ou encore les ait forcé à développer leur capacité d'introspection et d'autoprotection (Himelein & McElrath, 1996).

Le fait d'avoir un adulte en qui l'enfant peut avoir confiance (Banyard et al., 2002 ; Rosenthal et al., 2003) et de vivre dans une famille structurée, organisée et stable (Hyman & Williams, 2001; Banyard et al., 2002) semblent être des éléments particulièrement importants pour permettre à l'enfant d'entrer dans un processus de résilience. Alexander (1993) souligne l'importance de la qualité de l'attachement entre un parent et son enfant et l'influence conséquente que la nature de ce lien peut avoir sur les capacités de l'enfant à faire face à une expérience aussi difficile.

Témoignages

Après ce bref survol de la littérature sur la résilience, les témoignages seront parcourus à la lumière de ce concept. La complexité de ce phénomène ne facilite pas la tâche quand il s'agit d'identifier ce qui pourrait y avoir trait dans le discours de l'adulte ayant été victime d'abus sexuels dans son enfance. Par ailleurs, certains éléments pouvant être liés à la résilience ont déjà été présentés dans les chapitres précédents. Afin d'éviter les redondances, ils ne seront pas abordés à nouveau lors des présentations individuelles des témoignages. Au contraire, des aspects qui n'ont pas encore trouvé leur place dans les chapitres précédents seront mis en lumière.

Ayant opté de laisser la personne exprimer ce qui paraissait important à ses yeux plutôt que d'aller chercher des informations particulières, le discours des participants ne couvre que les aspects dont la personne a choisi de parler. Il en résulte un ensemble de données relativement éclectiques qui ne se recouvrent pas nécessairement entre les témoignages. L'objectif ici ne sera donc absolument pas d'évaluer la résilience, si toutefois cela était possible, des participants à cette recherche, mais plutôt de saisir à quel point ces personnes estiment qu'elles ont été affectées par les abus sexuels et comment cette perception évolue sur les deux ans de la recherche.

Certaines composantes de la résilience issues de l'analyse et l'interprétation des données seront présentées séparément. Ceci est très artificiel puisque la résilience est un tout, malléable et dont les ingrédients ne sont pas clairement définis, mais cette procédure a l'avantage de permettre un discours plus clair.

Ces composants ne sont pas issus de la littérature qui vient d'être présentée mais du discours des personnes rencontrées. Il s'agit donc d'une liste non exhaustive des éléments participant au processus de résilience qui sont apparus au fil des témoignages.

La première partie est consacrée aux réflexions des personnes suivies pendant deux ans sur l'évolution de la place des souvenirs et de l'impact des abus sexuels qu'elles ont subis enfant sur leur vie quotidienne actuelle. Cet aspect n'est pas mentionné dans la littérature concernant la résilience mais paraît essentiel pour en comprendre son développement chez l'individu.

Le deuxième chapitre aborde la question du sens que l'on peut donner à de tels événements et de sa propre vie suite aux abus sexuels. L'attribution de sens est mentionnée par plusieurs auteurs comme pouvant aider au développement de la résilience. Les

témoignages montreront pourtant à quel point il est difficile et parfois impossible de donner du sens à des actes qui sont, de par leur nature, insensés.

Enfin, le dernier chapitre se focalisera sur la résilience, telle qu'elle ressort à travers les témoignages des personnes ayant fini leur travail thérapeutique. Ces participants donnent une vision plus étendue du parcours qu'ils ont traversé, mettant en contraste les multiples facettes de la vie après des abus sexuels. Un détour par la psychologie positive sera également nécessaire pour découvrir le concept d'épanouissement et voir comment il se différencie et complète la résilience.

CHAPITRE 10 : DE LA REVIVISCENCE AU SOUVENIR

Lors des premières rencontres avec les six femmes en cours de thérapie, la présence envahissante de leur passé dans leur vie quotidienne était frappante. Pour certaines, il s'agissait de souvenirs intrusifs, sous formes de flashbacks, d'images récurrentes ou encore de cauchemars. Ceci évoque l'un des critères du DSM-IV pour le stress post-traumatique, postulant que la personne est constamment en train de revivre, d'une manière ou d'une autre, l'événement traumatisant. Chez d'autres participantes, cette présence était plus subtile, les souvenirs étant flous ou peu nombreux. Dans ces cas, le passé se faisait présent à travers chacun des gestes ou des pensées de la personne, interprétés à la lumière de ce vécu. L'abus sexuel devenait le point de départ, à partir duquel tout découle. Le reste de l'enfance et toute la vie avant les abus n'étaient pratiquement jamais mentionnés.

Au fil des entretiens, cette omniprésence du passé a évolué, à des rythmes variant d'une femme à l'autre et au gré des difficultés qu'elles rencontraient dans leur vie d'adulte. Ce chapitre est donc consacré à cet étrange phénomène du souvenir qui ne veut pas intégrer le passé. Nous avons vu dans le chapitre évoquant le sentiment d'être autre (Chapitre 4, A la recherche de la normalité), qu'une des difficultés pour les personnes témoignant ici est liée à cette impression d'étrangeté. En effet, celui qui n'a pas vécu de traumatisme et qui n'a pas eu à faire l'expérience de ce type de souvenirs a une énorme difficulté à comprendre le désarroi qu'ils provoquent. Comme relevé par les participants, ces personnes disent alors, voulant bien faire, '*C'est le passé.*' (N1, 5, 6), sous-entendu, il faut tourner la page, passer à autre chose. Mais malheureusement, le problème est que justement, ce n'est pas du passé. Néanmoins, après les deux ans de cette recherche, les abus sexuels semblent avoir, chez la plupart de ces femmes, pris place dans leur histoire de vie parmi d'autres chapitres. Ces événements douloureux ont toujours une influence sur les femmes qu'elles sont devenues, mais ils n'ont plus le contrôle de leur vie.

Après avoir parcouru les témoignages, quelques éléments seront proposés pour expliquer pourquoi ce passé s'obstine tant à rester présent.

CHARLOTTE

Après une adolescence sans heurts, Charlotte entre dans une période de près de dix ans pendant lesquelles elle sera hantée par le souvenir des abus.

J'y pensais tout le temps, tout le temps. Chaque lettre qui avait résonance avec son prénom, des mains, des trucs, tout le temps, tout le temps. J'y pensais jour et nuit. Dès que je fermais les yeux. Donc après ça, j'ai pris l'habitude de penser toujours à autre chose, mais de penser continuellement, continuellement, continuellement. Et c'est vrai que ça, actuellement, c'est la chose qui me pourrait encore la vie parce que j'ai mon cerveau qui n'arrête pas de penser. Il a pris l'habitude de penser, penser, penser, penser et il fait que ça, quoi, donc... à d'autres choses pour masquer et pour ne pas penser à l'abus. (C1, 5, 5)

Dans cet extrait, Charlotte décrit la stratégie qu'elle a développée pour échapper à ses souvenirs. Elle explique ainsi sa soif de connaissance et notamment son nouveau projet d'apprendre le japonais. Ce faisant, elle occupe son esprit et s'efforce volontairement de ne plus penser aux abus. Si cela semble assez bien fonctionner la journée, son abuseur est encore souvent présent dans ses rêves.

Charlotte ne perçoit pas d'évolution notable six mois plus tard. Son abuseur continue à apparaître dans ses rêves, mais sans faire quelque chose de particulier. Il est simplement présent, observateur. Si cela agace Charlotte, elle ne voit pas comment le chasser de ses rêves. En revanche, la journée, elle ne pense absolument pas aux abus mais elle fait le lien entre son vécu et son besoin de prévenir ses filles et leurs amies de ce danger.

Une année après notre première rencontre, Charlotte dit qu'elle ne se sent plus du tout envahie par les souvenirs de son passé.⁷⁰ En revanche, son vécu continue à se rappeler à elle à travers ses diverses conséquences sur sa vie actuelle. Ainsi, les difficultés relationnelles qu'elle a avec ses parents lui rappellent continuellement qu'elle ne se sent pas reconnue par eux en tant que victime. Ceci suscite énormément de colère et de déception en elle.

Au cours de l'entretien, Charlotte liste une panoplie de conséquences qu'elle lie à la maltraitance qu'elle a subie en tant qu'enfant et qui lui donne l'impression que son passé a une énorme influence sur sa vie actuelle.⁷¹

⁷⁰ C3, 11, 40

⁷¹ C3, 12, 40

TC : Vous pensez que ça a encore une influence sur votre vie actuelle, même sans y penser, mais dans vos décisions d'aujourd'hui ?

C : Ah oui oui oui. Absolument. La manque de confiance en moi, la peur de décevoir et tout et tout. Oui, ça m'handicape énormément, énormément. En plus avec l'éducation des parents, où on n'avait pas le droit de penser quoi que ce soit, alors c'est clair que oui. Oui. Là, à l'âge de 36 ans, c'est clair que je suis extrêmement handicapée. Et même avoir une relation avec quelqu'un, ben c'est compliqué [...] Ça alors, j'ai toujours les mêmes problèmes. J'en suis consciente. (C3, 12, 21)

Charlotte décrit également une peur intense qu'il n'arrive quelque chose de similaire à ses filles. Au delà de la peur, les propos de Charlotte laissent entrevoir un certain fatalisme, comme si ses filles allaient inévitablement être victimes à un moment donné de leur vie.

La peur pour mes filles, la peur que ça arrive à je sais pas qui, toute la méfiance, tout, tout. C'est clair que même pour les filles, des fois je me dis, c'est horrible mais, 'Le seul moyen de les protéger, c'est qu'elles soient au paradis.' Mais c'est ignoble de penser - c'est le seul moyen que j'aurais de les protéger et puis - 'Qu'elles meurent.' Mais dans ce cas-là, moi j'ai plus de raison de vivre et dans ce cas-là, moi, je mourrais avec. (C3, 12, 33)

Elle cite également en tant que conséquences, ses TOC toujours présents, mais dans une moindre mesure depuis qu'elle a fait sa thérapie, et des états de rage intense, pendant lesquels elle ressent une violence impressionnante à l'intérieur d'elle-même.

Charlotte a de la peine à imaginer que ces conséquences puissent un jour diminuer, même si elle souhaite ardemment 'avoir la vie que je veux, que je sois bien tous les jours, calme et apaisée et bien avec moi-même' (C3, 13, 25).

J'ose espérer que ça va changer, que ça devrait changer, mais au vu de comment [je suis] à 36 ans, les séquelles que j'ai, je suis optimiste, mais là je... ça me paraît difficile. (C3, 13, 1)

Malgré ses difficultés, Charlotte se décrit comme étant heureuse et sachant profiter des la vie. Elle admet que pour pouvoir maintenir cet optimisme, elle doit lutter quotidiennement, mais elle pense que grâce à cela, elle arrive à s'offrir des moments de sérénité.

J'arrive à apprécier la neige qui tombe, les couchers de soleil, à être contente quand je vais au boulot et pis qu'il y a la brume. Et pis je suis tout le temps en train de dire à tout le monde, 'Regardez comme c'est beau la

brume ! Comme c'est beau la neige !' Mes filles elles doivent me maudire. 'Oui Maman, c'est bon, c'est bon !' Elles me répètent ça toute la journée parce que je suis en train de leur montrer la beauté de tout. Et, voilà... donc j'arrive à passer dessus [...]. J'arrive à rester douce et sereine avec moi-même. (C3, 13, 30)

Le discours de Charlotte oscille ainsi entre une vision plutôt pessimiste, dans laquelle elle dit, *'le constat de ma vie est quelque peu catastrophique'* (C3, 14, 17) et celle plus optimiste, où elle se réjouit du chemin qu'elle a parcouru et de la vie qu'elle a réussi à se construire.

Lors de notre dernière rencontre, Charlotte parle de son expérience récente en tant que membre du jury dans le cadre de ses devoirs civiques. Assister aux procès de criminels, violeurs ou meurtriers fut extrêmement difficile pour cette femme, qui y voyait partout des rappels de son propre passé.

... et en plus c'était des étrangers qui avaient la même couleur que mon abuseur et en plus l'avocate de la victime, c'était une avocate que j'avais été voir à l'époque qui avait fait le courrier pour le procureur. Et il y avait un monsieur du [centre LAVI⁷²], que j'avais aussi vu [...]. Donc en plus c'est des gens que je connaissais. (C5, 3, 6)

Malgré cela, Charlotte estime que son passé de victime prend de moins en moins de place dans sa vie quotidienne. Elle peut aujourd'hui en parler sans que les émotions ne l'envahissent et il ne lui semble plus qu'ils aient une influence majeure sur sa vie quotidienne.⁷³ Elle se décrit comme étant heureuse et sachant prendre le bon côté des choses, malgré ce qu'elle a vécu.⁷⁴

J'aime la vie, que j'apprécie les nouvelles choses, si petites soient-elles. Je suis quand même toujours heureuse avec la vie que j'ai et que j'ai eue, hormis toutes les horreurs. (C5, 14, 40)

Cette capacité à positiver est une ressource précieuse pour Charlotte, qui réussit ainsi à conserver son sourire et son humour malgré les difficultés.

⁷² Centres venant en aide aux victimes d'infractions, selon la Loi sur l'Aide aux Victimes d'Infractions (RS 312.5), cf. p. 163.

⁷³ C5, 11, 37

⁷⁴ C5, 15, 3

MARIE

Lors du premier entretien, Marie tente de me faire comprendre la place que prend son passé d'abus sexuels dans sa vie quotidienne.

Aujourd'hui, j'y pense pas tous les jours par contre d'une autre manière, j'y penserai tous les jours dans le sens de mes relations, dans le sens du travail, dans le sens de sortir, dans le sens de faire un cours, dans le sens de tout d'un coup devoir parler devant des gens. Ça, ça me rappelle mon passé. Parce que, j'ai des problèmes à faire ci, des problèmes à faire ça. Je suis coincée là, je ne suis pas coincée là. (M1, 16, 48)

Ces quelques lignes nous montrent que pour Marie, ce ne sont pas des souvenirs envahissants ou des flashbacks qui ramènent les abus dans son présent mais toutes les petites et grandes difficultés auxquelles elle est confrontée dans sa vie de tous les jours. Ayant pris conscience de l'influence de son passé sur sa vie actuelle, chaque difficulté évoque les maltraitances qu'elle a subies et ce faisant les lui rappelle. Son passé est donc quelque chose de latent mais jamais très lointain, qui lui cause une *'souffrance profonde en permanence'* (M1, 13, 12).

Lors de notre deuxième rencontre, Marie décrit certaines conséquences de son enfance sur sa vie d'adulte.

Aujourd'hui je suis en vie. Je suis en vie, je suis sortie de cet état de – même si j'ai encore beaucoup de réflexes d'être en état de survie – aujourd'hui je suis plus en état de survie. Dans le sens, aujourd'hui je sais qu'il y a personne qui va rentrer et qui va me gueuler dessus et me dire, 'Ce que t'es conne' ou je sais pas quoi. Donc je suis plus en état de survie. Simplement, il y a des réflexes que j'ai depuis un petit moment – depuis plus de quinze ans, qui font que c'est encore là. Je suis très... je me considère comme ayant une troisième oreille. Je suis capable d'entendre certains bruits du style, de l'eau qui coule dans la salle de bain. Je peux entendre – par exemple quand je suis assise là, une plaque qui est allumée à la cuisine. Les plaques font un bruit particulier. Je sais. Je connais tous ces sons. Alors, ça me prend une énergie monstre mais, chez moi, c'est automatique. (M2, 29, 24)

Aujourd'hui, Marie ne se sent plus en danger mais l'ayant été aussi longtemps, elle continue à être en état d'alerte. Marie présente ici son état d'hypervigilance comme une conséquence normale à une situation anormale. Une autre conséquence est sa méfiance

extrême des personnes qu'elle ne connaît pas et des hommes en particulier. Ayant grandi dans la terreur et dans la méfiance, il lui faudra beaucoup de temps pour pouvoir peut-être un jour retrouver confiance dans le monde qui l'entoure.

M : J'ai beaucoup de méfiance. Partout. Enfin 'partout' c'est un peu gros – je vois pas des sectes partout mais – je suis très méfiante. Je suis méfiante des gens. [...] Par exemple, la personne que je vais rencontrer, là, par rapport à son annonce sur internet, pour son boulot, au début que je l'ai rencontré, je te jure... je l'ai rencontré dans un bistrot. Je l'ai vu arriver, je savais que c'était lui. Mais dans le moment, je me suis dit, 'Casse-toi ! Vas te cacher !' Je me voyais comme si je me foutais... si je voyais un carton à côté de moi je me serai foutue dans le carton ! [...] En fait, il est passé deux fois devant et j'ai pas bougé. Je lui avais dit où j'étais. Donc j'ai dit que j'étais sur un fauteuil jaune, donc flagrant.

TC : [rires] Il a qu'à me trouver !

M : Donc je me suis dit, ben, pour le moment, s'il me voit pas, c'est bien. Alors, je l'ai laissé, hein, je le regardais comme ça [du coin de l'œil]. Et pis dès qu'il regardait vers moi je faisais comme ça. [S'enfonce dans son siège] Et pis au bout d'un moment il est venu, 'C'est vous Marie ?' Et pis je me dis, 'Merde, il m'a trouvée !' (M2, 30, 17)

Cette description, teintée d'humour, laisse entrevoir la terreur de Marie, qui se retrouve tétanisée sur son fauteuil, comme piégée par la situation : pour avoir un emploi dont elle a tant besoin, elle doit affronter l'inconnu qui la terrifie. On ne peut que s'émerveiller devant le courage de Marie, qui réussit à entamer la discussion avec son futur employeur malgré ses peurs.

Une année après notre première rencontre, Marie semble avoir pris un peu de recul sur les abus sexuels, bien qu'ils demeurent toujours relativement présents.

Mon passé intervient. Mes réactions, mes façons de faire, mes façons de dire les choses. Mes blessures viennent de là, donc forcément mon présent – tiens, c'est marrant – mon passé est présent ! Mais en même temps, je passe pas mes journées à me dire : « Oh, j'ai vécu ça, comme c'est horrible, machin. » Par contre il y a plein de petites choses qui se passent et qui me font dire : « Ben tiens, j'ai agi comme ça parce que. » (M3, 21, 5)

Marie continue notamment à sentir l'impact des abus à travers ses difficultés professionnelles et ses relations sociales. En revanche, elle souligne le fait qu'aujourd'hui,

elle peut identifier celles de ses réactions qui sont influencées par son passé. Ceci lui permet par la suite de 'travailler dessus pour changer' (M3, 21, 19).

Lors de notre quatrième rencontre, Marie est toujours au chômage et n'arrive pas à savoir ce qu'elle aimerait faire dans sa vie. Pour elle, le milieu abusif dans lequel elle se souvient avoir grandi explique en grande partie ses difficultés actuelles.

J'ai l'impression tu sais que je suis fidèle à quelque chose euh, que mes parents m'ont transmis. C'est-à-dire 'T'es nulle et tu pourras rien faire de toute ta vie'. Et j'ai l'impression que, inconsciemment je respecte ça et que ça me freine en fait. (M4, 1, 42)

Ayant dû fuir sa maison au détriment de ses études, elle n'arrive aujourd'hui plus à trouver de travail, faute de formation. Marie sait qu'elle doit choisir un métier pour pouvoir petit à petit se former afin de pouvoir, un jour, se sentir satisfaite et heureuse au niveau professionnel. Mais cela sous-entend de pouvoir rêver d'un futur autre, d'une Marie compétente, pouvant réussir des examens. Ceci lui est pour l'instant impossible d'autant plus que chaque offre d'emploi refusée lui confirme son incompetence.

Il est évident que mon passé intervient dans tout ce que je peux faire dans ma vie. Tout ça parce que j'ai une éducation et pis parce que j'ai une influence de départ. C'est une évidence. Je crois pas qu'on peut faire une vie avec un passé difficile sans qu'il y ait plein de trucs qui interviennent dans tous les domaines. Que ça soit dans les relations, avec des amis, que ça soit des relations professionnelles. En tout cas le professionnel en ce moment je le sens très, très fort. Et le passé il est... ah la la ! mais il pèse deux tonnes quoi ! Et pis le professionnel c'est un gramme donc il se passe rien, ça bouge pas. (M4, 22, 38)

Marie ressent également le poids de ce passé à travers certains de ses comportements autodestructeurs. Malgré le travail qu'elle a déjà fait sur elle-même, Marie constate qu'elle continue à avoir une peine énorme à ne pas s'automutiler et qu'elle a toujours des problèmes de surpoids.

Par exemple, ma mère, je sens que j'ai beaucoup de peine à m'en débarrasser dans les cellules, en fait. Dans ma façon de fonctionner. Là, par exemple, je fais un travail où j'essaie d'arrêter tout ce qui est automutilation et compagnie. Ce qui est très dur d'ailleurs... j'essaie de prendre plus sur moi. Enfin, j'ai commencé à aller voir un médecin [...] parce que j'avais un

problème de poids aussi. Quand j'ai vu 80 sur la balance, je me suis dit « Ouh ! ça va plus ! Qu'est-ce qui se passe ? » et en même temps, je sais très bien pourquoi je suis comme ça : y a quelque chose qui rassure dans le poids. On se rend pas compte comme ça mais, on a un peu l'impression que ça fait une ceinture en fait. Ça protège. (M4, 17, 26)

Lorsqu'arrive la question de comment elle envisage son futur et quelle place elle aimerait attribuer à ce passé douloureux, Marie commence par répondre, '*le plus petit possible !*' (M4, 23, 1). Mais après un très court instant de réflexion, elle rajoute :

Enfin le plus petit possible c'est un grand mot. Ça veut pas non plus dire que je renie, par contre je pense que le moment où j'arriverais à m'épanouir dans ma vie professionnelle, ça aura une grosse influence parce qu'évidemment j'aurai réussi quelque chose que moi j'ai décidé, et que moi-même j'ai envie et que je me fais confiance pour ça. Et tant que j'ai pas ça, j'ai toujours un peu l'impression [...] de garder une sorte de fidélité et ça, ben, j'ai pas envie quoi. J'ai envie de passer à autre chose. (M4, 23, 3)

Le dernier entretien est consacré à l'évolution que Marie perçoit dans son discours depuis la première rencontre. Marie explique qu'elle voit, en relisant la retranscription de la première entrevue, qu'elle a pris beaucoup plus de distance avec ce passé. Elle souligne également que sa place n'est pas figée, fixée une fois pour toute, mais qu'elle évolue au fil du temps et des événements qui jalonnent sa vie.

C'est différent parce que tout simplement, ma vie a changé. Donc cette souffrance-là se transforme. C'est-à-dire que je pense que cette souffrance, dans le temps, et dans l'évolution d'une vie d'une personne, elle peut évoluer ou régresser et en fait, ça dépend de ce que tu vis. A mon avis, c'est ça. Aujourd'hui, je suis plutôt dans une vie très active et la souffrance est un peu mise de côté, on va dire. Elle est là. Mais c'est moins violent et moins difficile que dans d'autres moments où j'étais moins bien. Je pense aussi qu'avec le temps, avec l'âge, avec les années, on apprend à gérer ça. Je pense que c'est ça. L'âge fait qu'on se construit. Alors c'est vrai que j'en ai quand même parlé assez tôt de ces problèmes-là et finalement - on va dire que ça fait dix ans – sur dix ans, j'ai l'impression qu'il y a quarante ans qui sont passés. (M5, 11, 39)

Marie semble ne plus se sentir mise en danger par l'évocation de ses souvenirs, même si elle est plus ou moins affectée selon les circonstances. Cette prise de recul passe par une modification sensible de la perspective que Marie a sur ces événements.

Pendant des années, je me suis identifiée énormément à ces événements. C'est-à-dire que j'avais une fâcheuse tendance de me présenter quand je rencontrais des gens [en disant], 'Voilà, je m'appelle comme ça, comme ça et j'ai vécu ça.' Ça ne me surprenait pas, ça me semblait normal. Ça faisait partie de mon identité. Alors qu'aujourd'hui, si je parle de ça, c'est que je prétends que j'ai un lien avec la personne, que j'ai envie de parler de ça. (M5, 2, 18)

Le souvenir des maltraitances qu'elle a subies et leur influence étaient si envahissants que Marie ne se distinguait plus de cela et ne se définissait qu'à partir d'eux. Là où d'autres diraient, 'Je suis née à tel et tel endroit, de tels parents', Marie répondait, 'J'ai été victime d'abus sexuels.' Elle ne pouvait que souffrir, subir leur influence puisqu'elle était définie par ces actes terribles.

Aujourd'hui, Marie décrit une perspective tout autre. Elle a vécu une enfance très difficile et cela a certainement eu un impact sur la femme qu'elle est devenue. Néanmoins, elle est bien plus qu'une victime d'abus sexuels. Elle a vécu d'autres choses, de belles choses, mais elle a également rencontré des difficultés, qui ne découlaient pas forcément de son passé de victime. Elle a fait d'autres rencontres, qui lui ont permis de découvrir des relations humaines constructives et bienfaitantes. Les maltraitances qu'elle a vécues sont un chapitre dans sa vie et ont une influence sur la femme qu'elle est devenue mais elles semblent être en train de reprendre leur place dans son passé. Elles deviennent ainsi réellement des souvenirs, libérant de la place pour un futur défini par tous les chapitres de sa vie et non plus uniquement par les abus sexuels.

EMILIE

Depuis qu'elle a commencé sa thérapie, Emilie sent que son passé prend une place importante dans son quotidien. Le travail de remise en question de ses comportements et attitudes lui est assez difficile à supporter.

Je trouve qu'il prend beaucoup de place. [...] Je pense qu'il y a pas un jour où j'y pense pas. Oui... oui, il reste présent, quoi. Dans un sens très large, quoi, mais il reste présent. (E1, 23, 1)

Le discours d'Emilie souligne le paradoxe auquel elle doit faire face entre l'absence de souvenirs précis et la lourde présence de ce passé dans son quotidien.

Six mois plus tard, Emilie a l'impression que son passé d'abus sexuel fait moins intrusion dans son présent. Elle explique ceci entre autres par le fait qu'elle ne travaille plus dans un domaine qui fait écho à son expérience et au fait qu'elle a ralenti le rythme de sa psychothérapie.

Si la place des abus sexuels dans sa vie quotidienne est actuellement plus restreinte, Emilie craint qu'elle puisse gagner à nouveau en importance les mois prochains, puisqu'elle a un nouvel emploi, plus susceptible d'entrer en résonance avec son passé.

Je suis allée ce matin à mon travail que je vais commencer. J'ai suivi le colloque, justement. Et c'est peut-être une petite appréhension que j'ai de commencer vraiment à travailler avec des filles, même si elles ont peut-être pas toutes été abusées, mais il y a de toute manière, comme on dit, un rapport avec la maltraitance. (E2, 21, 24)

Néanmoins, Emilie a l'impression qu'elle a pu prendre une certaine distance avec ses souvenirs et qu'ils ne pourront plus l'envahir autant qu'auparavant, même s'ils pourraient à nouveau regagner en importance en fonction des difficultés qu'elle pourrait rencontrer en tant qu'adulte.

Je suis assez contente parce que je reste persuadée que peut-être dans quelques temps, suite à un événement, ça peut-être prendra de nouveau un peu plus de place. Donc, j'ai l'impression que ce n'est pas quelques chose qui est acquis. [...] Je pense qu'il y a un peu plus de contour qui s'est fait. Je ne pense pas que ça va déborder complètement, mais je pense qu'il y a des moments où ça pourra prendre quand même passablement de place. (E2, 24, 13)

Emilie a ainsi développée une image assez souple de l'importance que cette expérience va avoir dans sa vie quotidienne selon les moments et les événements futurs qui jalonnent sa vie. Cette élasticité ne lui fait pas peur car elle pense avoir développé les ressources pour ne plus se laisser submerger. Si son expérience d'abus sexuels entre une nouvelle fois en résonance avec des éléments de sa vie d'adulte, elle s'estime capable d'écouter ces échos et d'y faire face.

Je me dis [...] que si ça surgit [à certains moments], c'est qu'il y aura peut-être, de nouveau, d'autres choses à travailler. Et puis je pense que ces moments-là, je les écouterai. (E2, 24, 33)

Emilie peut tenir ce discours parce qu'elle a pris profondément conscience du fait que 'ça ne sera jamais aussi douloureux ou aussi éprouvant que ce qui a été vécu' (2, 25, 9).

Le troisième entretien correspond à un moment de vie plus difficile pour Emilie. Elle est au chômage, ce qui lui pèse beaucoup et crée des soucis financiers. Par ailleurs, elle a eu des problèmes relationnels avec sa sœur qui l'ont profondément déstabilisée.

C'était surtout que ça m'a plongée un peu plus dans mon histoire. [...] Par rapport à cette histoire, j'ai remarqué vraiment qu'il y avait des choses pour moi qui pouvaient pas se faire, quoi, qui pouvaient vraiment plus se faire. Et puis que j'avais besoin de ces barrières, en fait. Et puis que ce qu'elle a fait, ma sœur, [...] c'est comme si pour moi [...] ça ouvrait vraiment des barrières que je m'étais mise aussi pour pouvoir un peu, quand même, avancer. (E3, 6, 11)

Les abus sexuels et leurs conséquences deviennent plus présents dans la vie d'Emilie suite à ses difficultés avec sa sœur qui a enfreint des limites implicites importantes aux yeux d'Emilie. Le sentiment de ne pas être respectée et le fait que les limites entre le bien et le mal ne soient pas reconnues par l'autre, rappellent à Emilie les abus et son sentiment d'impuissance. A travers cet épisode entre autres, Emilie prend conscience de sa vulnérabilité actuelle.

Je suis vite blessée. [...] C'est comme si j'étais plus fragile, quoi. Oui, je suis plus vite blessée. Il y a plus de choses qui me font mal. (E3, 14, 22)

Emilie admet également qu'elle fonctionne selon le principe du tout ou rien. Ainsi, lorsqu'un domaine de sa vie est laborieux, elle peine à pondérer ses difficultés avec les aspects plus positifs de sa situation. En effet, ce troisième entretien se démarque fortement du deuxième par la tonalité globale du discours, qui est passé d'un optimisme presque débordant à une lassitude tangible.

Quand tout va bien, le chômage j'y pense plus, le machin j'y pense plus. Il y a plus rien que je repense. Il y a tout qui va bien. Alors c'est hyper agréable quand je vais bien. [...] Mais c'est vrai que, quand je vais pas bien, j'arrive pas à faire ce juste milieu encore, à dissocier aussi un peu les trucs.

À me dire, 'Le chômage là, c'est difficile financièrement, mais ailleurs, ça va.' [...] S'il y a un truc qui va pas, pour moi, il n'y a rien qui va. Parce que tout fait partie. C'est le même tout. (E3, 16, 36)

Emilie dit que pour elle, les abus sexuels sont encore un 'poids' dans sa vie (E3, 18, 4). Les conséquences lui semblent lourdes à porter et elle souffre de la solitude qu'elle ressent face à eux.⁷⁵

C'est toujours par vagues. Il y a des moments où je suis très heureuse, où tout va bien, puis, c'est vrai qu'il y a des moments où... il y a [...] le poids des souffrances qui revient ou des choses qui reviennent. [...] Par rapport au chômage, etc., ça c'est un poids que je sais que plein de gens vivent, mais c'est vrai que, moi, là-dessus, il y a encore le poids que je continue à vivre, pour l'instant, parce que je sens que je ne suis pas encore dans une étape où j'aurai plus besoin d'être suivie. (E3, 21, 18)

Pour Emilie, les aléas de la vie, communs à tous les humains, sont plus lourds à porter puisqu'ils viennent toujours s'ajouter au poids de son passé et qu'ils entrent en résonance avec lui. Ceci l'isole encore plus puisque les difficultés qu'elle pourrait partager avec autrui prennent une teinte particulière à cause des abus sexuels qu'elle a subis et font que son vécu est irrévocablement différent de celui des autres.

Lors de notre quatrième rencontre, Emilie se décrit comme voulant aller de l'avant et prendre de la distance avec son passé. Elle a retrouvé un emploi et a emménagé avec son ami. Cette évolution est manifestement très agréable pour Emilie qui se sent visiblement mieux.

Ces temps-ci j'ai plus l'impression d'être dans une énergie où j'ai envie d'avancer. J'ai toujours eu envie d'avancer mais à quelque part, j'ai peut-être moins envie de ressasser le passé. [...] C'est comme si maintenant, je sais ce qui m'est arrivé, [...] je sais pas si j'en ai fait le tour mais en tout cas, j'en ai fait un bon bout et à un moment donné, je me pose un peu la question, [...] est-ce que c'est aidant de toujours, tout le temps, ressasser le passé? Est-ce que c'est quelque chose qui va m'aider ou à un moment donné, il faut aussi savoir dire stop et pis se dire ben, voilà, [...] soit j'apprends à passer par dessus, soit je [...] me prends toujours un peu pour une victime et pis, c'est toujours là, quoi. (E4, 5, 12)

⁷⁵ E3, 18, 11 et chapitre 3, 'A la recherche de la normalité'

Emilie décrit ainsi son envie de se prendre en main et de ne plus se laisser diriger par son passé et ses conséquences. Malgré cette envie de prendre de la distance avec ses souvenirs, Emilie continue à ressentir un certain décalage avec son entourage pour qui les abus appartiennent au passé.

Je peux des fois avoir le sentiment, quand je suis pas bien, qu'ils font comme si... 'Voilà. Elle a dit quelque chose, bon, voilà... c'est passé'. Mais moi, je le vis pas comme ça. Alors c'est comme s'ils avaient de la peine à comprendre que quelque chose comme ça, ça reste quand même. Même si j'y pense moins. Même si j'y pense différemment mais c'est quand même présent. Je pourrai jamais dire que c'est oublié. (E4, 9, 24)

En effet, Emilie a l'impression que les abus continuent à influencer sa vie de manière notoire, notamment au niveau de son intimité.

C'est un passé qui est toujours présent pour certaines choses. Je pense que dans les relations intimes il est très présent. Je pense que c'est là où il est le plus présent. C'est peut-être là où c'est le plus difficile parce que, dans la vie de tous les jours, j'y pense pas spécialement en fait. Je sens que c'est quelque chose qui m'habite, enfin, qui m'habite, j'aime peut-être pas trop ce terme mais qui... oui, qui fait partie de mon histoire quoi. [...] Mais, je pense que là où les marques sont le plus présentes, c'est dans les relations intimes. C'est là où c'est plus difficile, quoi. (E4, 13, 30)

Au travers de cette influence, le souvenir des abus sexuels se distingue de ses autres souvenirs, puisqu'il agit encore dans son présent, modifiant son vécu de femme adulte. Ceci peut paraître d'autant plus étrange qu'Emilie n'a toujours pas retrouvé plus de souvenirs par rapports aux abus qu'elle a subis. En revanche, elle ressent moins le besoin de pouvoir se remémorer précisément ce qui s'est passé.

J'ai pas trouvé plus de souvenirs par rapport à ça mais j'ai retrouvé peut-être un petit peu plus de souvenirs sur d'autres éléments de mon enfance. Mais... non, autrement j'ai pas du tout de souvenirs et pis il faut dire que, j'ai un petit peu laissé tomber en fait. J'ai un peu... je me suis dit, ben peut-être qu'une fois ça viendra, peut-être qu'une fois ça viendra pas du tout. (E4, 13, 11)

Six mois plus tard, Emilie relit son premier entretien et constate que la place des abus sexuels dans sa vie n'a pas changé. Elle est à nouveau dans une période de sa vie moins

sereine, avec divers éléments qui lui demandent de prendre des décisions difficiles. Ceci explique certainement en partie cette vision plus pessimiste.

Bon, c'est vrai qu'il s'est passé pas mal de choses entre mai, juin... non, mais je pense qu'ils prennent toujours pas mal de place. Mais le fait c'est que je vais quand même moins régulièrement chez ma psy. Je dirais qu'ils sont peut-être plus intériorisés. En fait, c'est des choses que... oui, je vais peut-être moins communiquer aussi avec mon copain par rapport à ça, mais ça prend toujours autant de place. (E5, 12, 20)

Au cours de nos rencontres, Emilie a souvent évoqué sa difficulté à partager et à communiquer ses angoisses et ses problèmes. Ceci semble s'être accentué à l'époque de notre dernier entretien puisqu'en voyant moins sa psychologue, elle perd un des seuls espaces où elle se sentait libre de se confier.

ANNE

Les souvenirs des abus sexuels et leurs conséquences sont également très présents dans la vie d'Anne. Ici encore, ce sont ses comportements, qu'elle considère aujourd'hui comme influencés par son passé, qui lui rappellent la maltraitance qu'elle a subie.

Ça prend beaucoup de place dans ma vie. Enormément. [...] J'y pense tous les jours... oui, chaque fois qu'on me demandait si j'ai quelque'un ou pourquoi [...]. Ou quand je vais à des cours ou quand on parle – c'est forcément omniprésent puisque ça touche mon comportement, ça a touché tout. Après, je vais pas dire que c'est la petite pensée du jour, non. Mais c'est vrai que souvent ça rappelle ça, quoi. (A1, 15, 25)

Pour Anne, l'aboutissement de son travail sur soi sera le jour où elle constate que ce passé n'influence plus sa vie quotidienne et qu'elle peut repenser aux abus sans que cela la fasse souffrir.

Six mois plus tard, Anne a le sentiment que sa souffrance est un peu moins forte et que bien qu'elle pense encore tous les jours aux abus, elle a pu prendre un peu de recul. Ceci lui a notamment permis de participer à un documentaire sur les personnes abusées sexuellement dans leur enfance.

Anne explique que d'un autre côté, son passé prend encore beaucoup de place dans sa vie. Pourtant ce ne sont plus tellement les souvenirs des abus en tant que tels qui l'envahissent mais plutôt leurs conséquences et les réactions qu'elle a toujours. Ainsi, Anne lie à sa

'condition de victime' son incapacité à avoir des relations amoureuses épanouies, son manque de confiance en elle-même et en les autres. Anne ne sait toujours pas qui elle est, ni quelle est son identité. Ces questions la hantent et elle essaye continuellement de savoir '*qu'est-ce qui est de moi et qu'est-ce qui est dû à l'abus ?*' Mais elle admet, '*je le saurai probablement jamais*' (A2, notes personnelles).

Lors de notre troisième rencontre, Anne continue à ressentir l'influence des abus sexuels sur de nombreux aspects de sa vie. Elle explique notamment pourquoi la recherche d'un emploi est si difficile pour elle.

Là, je cherche un travail. Ben [pour] moi, c'est une terrible angoisse. C'est... parce que... enfin, j'ai l'impression que je dois me vendre et... enfin, c'est sale... ça fait comme si c'était sale pour moi d'aller chercher du travail. Enfin, c'est un peu bizarre quoi. [...] Ce qui serait bien c'est quand je pourrai me dire que ça interfère un minimum dans ma vie sur les prises de décision et sur les actions. (A3, 3, 2)

La recherche d'emploi et les premiers entretiens sont certainement difficiles pour de nombreuses personnes. Ce qui est particulier dans la situation d'Anne est son interprétation de cette difficulté ainsi que le fait que pour elle, ses angoisses sont clairement liées aux abus sexuels qu'elle a subis. Ainsi à travers une expérience relativement anodine du stress lié à une postulation, Anne est confrontée à son passé et à ses séquelles.

Anne a également de la peine à imaginer que l'impact des abus sexuels sur sa vie puisse diminuer un jour.

A : Alors moi mon idéal ça serait que, vraiment que ça ait pas de – enfin, quasiment pas de conséquences, quoi. Voilà donc... mais c'est pas possible.

TC : Et qu'est-ce qui est possible en fait ?

A : Ben, à apprendre à vivre avec. A se construire avec en fait. (A3, 15, 42)

Anne se sent irrémédiablement altérée par son expérience traumatisante. Quoi qu'elle fasse, certaines conséquences lui semblent inévitables. En revanche, elle perçoit la possibilité qu'elle puisse se sentir plus sereine avec ces événements et avoir suffisamment de distance pour se sentir moins angoissée et aux prises avec ses souvenirs.

Six mois plus tard, Anne semble avoir décidé de ne pas laisser les abus sexuels prendre n'importe quelle place et de faire en sorte que leur influence diminue. Elle ne va plus

qu'une fois toutes les deux semaines en thérapie, ce qui lui permet de moins consacrer de temps à cette problématique. Par ailleurs, elle se montre très déterminée à continuer ses études afin de pouvoir entamer une carrière qui lui plaise et qui lui permette de se sentir valorisée.

J'y pense mais ça prenait tellement de place dans ma vie que si je dois avancer, il faut que je réduise la part qui est consacré à ça, quoi. Donc j'essaie de limiter le temps, quoi. Pour éviter que ça me submerge trop. J'essaie en fait de me préserver. Voilà. Enfin, c'est ma méthode. (A4, 4, 35)

Néanmoins, Anne continue à avoir l'impression que les abus sexuels prennent une place importante dans sa vie, sans pouvoir réellement en définir l'ampleur.

C'est toujours une grande question pour moi, de savoir qu'est-ce qui vient de mon caractère et qu'est-ce qui est une conséquence de l'abus, dans un sens. Donc c'est difficile de savoir vraiment. Je pense que ça a beaucoup de conséquences parce que c'est instauré depuis très longtemps et j'ai créé ma personnalité avec ça parce que je n'en ai pas parlé. [...] je m'en veux à moi-même des fois d'être mal ou... parce que je me dis, peut-être j'aurais été comme ça même si [ça ne m'était pas arrivé.] [...] Je sais pas quoi. Quand on sait comment on a été avant et comment on devient après, on sait ce qui nous a rendu comme ça et qu'est-ce que ça a modifié en fait. Mais moi, je peux pas le savoir. (A4, 6, 4)

Anne se sent ainsi en partie définie par ces abus sexuels, sans pouvoir savoir exactement à quel point ils ont influencé l'adulte qu'elle est devenue. Ceci lui provoque une intense frustration car ce flou lui semble rendre le travail sur elle-même particulièrement difficile puisqu'elle ne peut jamais savoir s'il est fini. Les propos d'Anne semblent montrer qu'elle aimerait pouvoir identifier le problème clairement afin de le traiter. Malheureusement, une démarche aussi 'objective' est à l'évidence impossible, étant donné la difficulté d'établir des liens clairs entre des événements aussi anciens et une symptomatique adulte.

De pas avoir confiance dans les gens, de pas arriver – j'arrive un peu maintenant – de faire des projets d'avenir. Pour moi, il fallait vivre au jour le jour, vraiment. De projeter c'est un peu impossible, quoi. D'avoir le droit de vivre normalement, quoi. J'ai l'impression que j'ai pas le droit en fait. Enfin, c'est inconscient mais... et pis de se faire du mal, quoi, de pas s'aimer, de pas avoir confiance en soi et pis de pas croire en les autres puisqu'on croit pas en soi en fait, tout simplement. [...] Bon, ça peut venir

aussi du caractère un peu mais je pense que c'est quand même largement lié à l'abus. Une suite à tout ce que j'ai eu. (A4, 6, 35)

Anne arrive clairement à identifier ses angoisses et ce qu'elle aimerait changer en elle-même mais elle aimerait savoir d'où proviennent ses difficultés afin de mieux pouvoir travailler dessus.

A vrai dire, j'en ai un peu mare de voir les choses comme ça donc, soit ça change, soit, pour moi, ça sert à rien de vivre comme ça quoi. Je supporterai pas encore très longtemps, on va dire. Donc j'essaye d'avancer un minimum pour que ma vie elle soit assez agréable [...] et que j'arrive à être plus calme intérieurement, quoi, en fait. Voilà. Donc pour l'instant ça a l'air de marcher relativement bien. [...] Je me sens moins angoissée par rapport aux autres [...]. Je me sens plus apaisée, en fait, c'est ça. Donc je pense que ça peut être que bénéfique ponctuellement. (A4, 10, 26)

Les efforts d'Anne semblent lui apporter un certain soulagement puisqu'ils lui permettent de prendre un peu de distance avec les abus sexuels. Ses dires laissent néanmoins transparaître l'angoisse que cela puisse durer et elle évoque la mort comme libération de sa souffrance (lignes 2-3 de la citation ci-dessus), si sa vie devait continuer à être dominée par les conséquences des abus sexuels.

Lors du dernier entretien, Anne décrit un grand tournant dans sa vie qui lui permet de regarder vers l'avenir et d'oser espérer tourner la page sur ces dernières années difficiles : elle vient de réussir son concours de notaire et elle va pouvoir partir dans une grande ville pour finir sa formation.

Je pense que ça a encore toujours une grande place parce que je vis encore chez mes parents, parce que j'ai pas encore ma vie à moi [...]. Je pense que quand j'aurai mon métier, mon chez-moi, ça sera pas la même chose parce que ça sera un peu comme une nouvelle vie. (A5, 8, 21)

La perspective de pouvoir quitter le domicile familial, marqué par les tensions et les disputes parfois violentes et par le regard d'un père à qui la souffrance de sa fille rappelle son propre passé douloureux, apporte une bouffée d'air frais à Anne, qui ose enfin espérer une vie meilleure.

Anne constate que les abus ont pris moins de place dans sa vie ces derniers mois puisqu'elle était focalisée sur la préparation de ses examens et sur ses difficultés relationnelles avec ses parents.

J'avais d'autres préoccupations et, c'est sûr que ça prend un peu moins de place parce que j'ai moins le temps d'y penser mais c'est pas encore réglé tout ça. (A5, 8, 33)

Ce dernier extrait montre que cette évolution n'est pas comprise par Anne comme étant le signe qu'elle va mieux et que sa relation à son passé a changé. Il s'agirait plutôt d'une mise à l'écart volontaire mais temporaire, sans que ses difficultés soient résolues. Anne explique ainsi qu'elle a consciemment pris la décision de ne pas essayer d'avoir de relations avec un homme tant qu'elle est aux études car elle sait que cela lui sera très difficile et elle ne veut pas mettre sa carrière en danger. Elle décrit ainsi des choix qu'elle fait en fonction de ses priorités afin de se reconstruire une vie étape par étape.

NADIA

Lors de la première rencontre, les paroles de cette jeune femme laissent transparaître que les abus sexuels prennent une place tout aussi importante dans sa vie que dans celles des témoignages précédents.

N : J'ai l'impression que c'est la base avec laquelle je vis la réalité. Même si j'essaie de plus le faire, même si j'arrive à déconstruire, à dire, 'Oui, bon ben là, c'est pas forcément vrai –

TC : C'est presque des réflexes, en fait ?

N : Voilà. C'est vraiment très, très présent, en fait. Ce que j'aimerais c'est.. ben oui, je peux pas l'effacer, mais à la rigueur mettre, entre guillemets, dans un coin. (N1, 10, 12)

Le souvenir des abus prend une place centrale dans sa vie. Cette expérience lui semble déformer sa vision de la réalité en lui donnant une perspective biaisée sur la vie. Même si aujourd'hui, Nadia a pris conscience de l'influence de son passé sur sa vie d'adulte, il lui est encore très difficile d'y résister. A défaut de pouvoir oublier cette expérience, elle aimerait pouvoir l'isoler, la séparer de son vécu actuel. Pour Nadia, s'en sortir, '*c'est arriver à ce que, l'abus, il soit pas en toile de fond de ce que je fais et ne fais pas (N1, 9, 47)*'.

Nadia décrit une période antérieure au premier entretien où elle était envahie par les souvenirs des abus, qui lui revenaient sous forme d'images intrusives et de cauchemars. Au moment de l'entretien, ces reviviscences semblent pourtant moins fréquentes. En revanche, les difficultés de sa vie quotidienne sont autant de rappels de la source qu'elle leur attribue.

Maintenant j'y pense pas forcément tous les jours, à moins qu'il y ait une entrée en relation avec un mec ou je sais pas, quelqu'un qui s'assoit

à côté dans le bus et ça me plaît pas... Ensuite, c'est évident que dans ma façon d'être, dans ma façon d'agir, dans mon travail, c'est là. Alors il y a des moments où ça me désespère, en fait, de voir à quel point cette expérience-là, elle est présente. (N1, 15, 32)

Nadia est dans un état d'esprit très positif lors de la deuxième rencontre. Elle explique que si l'abus n'est pas *'de l'ordre du normal, c'est un événement qui est arrivé, qui a eu des retombées, sur lesquelles je travaille mais ce n'est plus entièrement moi. Je ne suis plus que ça.'* (N2, 2, 30). Nadia n'avance pas réellement d'explications à ce changement abrupt, mais elle constate qu'elle y pense beaucoup moins, qu'elle ne ressent plus le besoin d'en parler autant et que ce n'est plus un événement central dans sa vie.

Je crois que c'est plus vraiment une toile de fond. C'est dans un tiroir, à quelque part, au grenier. C'est plus une façon de voir... enfin, disons que c'est plus là sur toutes les choses que je vois ou que je fais ou sur tous les gens que je rencontre. (N2, 9, 26)

Nadia constate qu'un seul aspect demeure très angoissant et envahissant pour elle. Ce sont les moments où elle *'rentre dans la tristesse profonde liée à l'abus.'* (N2, 21, 7).

C'est la zone, en fait, qui me fait peur. Tout d'un coup je suis minuscule devant quelque chose de gigantesque. Je disais, 'je replie les émotions et je les remets dans le tiroir', mais là, je peux pas les replier, je suis trop petite. Enfin... c'est énorme. (N2, 21, 10)

Malgré cela, Nadia dit que la place des abus sexuels dans sa vie a diminué de manière *'exponentielle'* (N2, 8, 2).

Nadia ne se sent plus envahie par les abus sexuels qu'elle a subis et constate que leur influence s'est nettement amoindrie. Le domaine où leur impact continue à se faire ressentir est celui des relations interpersonnelles. Mais Nadia revendique son droit à sa singularité et à ses réactions particulières.

Je pense que ça garde toujours un impact sur mes relations aux autres en fait. Mais... je sais pas, je verrais pas ça comme quelque chose qu'il faut rectifier absolument dans le sens où d'autres personnes ont d'autres blessures qui font qu'ils réagissent aussi comme ça. (N3, 16, 16)

Ainsi Nadia semble moins souffrir des conséquences des abus sexuels et ne ressent plus le besoin de travailler sur elle-même pour changer sa manière d'être et se libérer du poids du passé.

Nadia semble être dans un mouvement de clôture, de conclusion d'une étape de sa vie. Après les trois ans de thérapie qui ont suivi le retour de ses souvenirs, elle se sent prête à laisser reposer le passé et à se tourner vers un futur à construire.

Avant, je m'accrochais beaucoup à des choses, même si ça me convenait pas forcément et pis maintenant je me dis, 'Mais d'abord, je vais trouver ce qui me convient, pis après on va s'accrocher à ce qui te convient.'
(N3, 3, 30)

Cette attitude se traduit par des prises de décision multiples, mettant un terme à des tergiversations et des hésitations qui étaient déjà apparues lors des rencontres précédentes. Nadia décide ainsi de donner sa démission à son employeur, son travail ne lui apportant pas satisfaction. Elle met également un terme à sa relation de couple, ne se sentant pas soutenue et comprise par son ami.

En faisant ainsi le ménage dans sa vie, Nadia ressent une certaine tristesse et un vide. Ces dernières années ont été centrées sur son passé et sur le travail thérapeutique qu'elle avait entamé pour en guérir. Si aujourd'hui, elle commence à savoir ce dont elle ne veut plus, elle est nettement moins au clair quant à ce qu'elle désire pour sa vie futur.

Et pis c'était bizarre d'avoir ce sentiment, et ben d'abord en fait de tristesse. Et pis ensuite, d'un énorme vide, en fait. [...] j'étais vraiment surprise de voir que, ma première réaction, c'était 'Ah mais mince ! ça fait, en tout cas trois ans, entre guillemets, que je travaille dessus et puis que ma vie c'est ça et pis là en fait, je... (N3, 3, 6)

Six mois plus tard, l'entretien se déroule par téléphone, Nadia étant en voyage. Pour elle, quitter la Suisse était un moyen de fermer ces années de travail sur soi et de prendre un peu de distance par rapport à ça. Néanmoins, elle admet que la porte du passé n'est pas tout à fait close et que tout n'est pas résolu.

Elle constate qu'elle a une attitude très défaitiste face à ses difficultés à trouver un métier qui lui plaise et dans lequel elle pourrait faire carrière. Elle est certaine qu'elle ne trouvera pas le travail qu'elle désire, ayant l'impression d'attirer la malchance.

J'ai tout ce qu'il faut pour trouver un travail, mais par malchance, je sais que je ne vais pas trouver, que ça ne va pas marcher (N4, notes).

Nadia lie ce raisonnement à son passé qui lui a appris que dans la vie, elle n'avait pas de chance. Elle semble ainsi toujours se sentir condamnée à être victime des malheurs de la vie.

Malgré ceci, Nadia a l'impression que les abus sexuels prennent moins de place dans sa vie quotidienne. Elle se sent de manière générale, assez peu influencée par eux. En revanche, elle constate que son passé peut apporter du positif à sa vie actuelle. Nadia réalise que tout ce parcours l'a fait mûrir et grandir.

Lors du dernier entretien, Nadia est de retour en Suisse. Elle est à nouveau célibataire et à la recherche d'un emploi.

Entre le truc du boulot et pis de nouveau j'ai une histoire avec un mec qui s'est terminée et pour les deux choses, j'ai vu que j'ai toujours du mal... c'est assez difficile de l'admettre mais j'ai toujours du mal à m'engager. (N5, 3, 24)

Nadia se sent frustrée face à son incapacité à résoudre ses difficultés et à changer son fonctionnement. Elle est très consciente des changements qu'elle aimerait faire mais n'arrive pas à les mettre en pratique.

Je sais que je réfléchis beaucoup, que je comprends beaucoup de trucs, que machin, gna gna gna. Donc l'intellectuel, ça marche bien. Il n'y a pas de problème. Et pis là, tout d'un coup, c'est comme si je me retrouvais confrontée au fait que rationnellement, je sais que ça marche mais au fond de moi, il y a une partie – je sais pas si elle est inconsciente ou je sais pas quoi – qui ne veut pas. Qui dit toujours non et je sais pas comment toucher ça. (N5, 4, 6)

Nadia ressent de la colère envers elle-même de ne pas réussir à vaincre ces difficultés : *'[Il y a] un truc qui est très fort chez moi, qui est très clair, un truc de colère contre moi : 'Tu devrais déjà avoir résolu ça. Ça devrait déjà être fini et là, c'est toi qui te gâche ta propre vie.'* (N5, 4, 24). Elle ne sait pas comment faire pour progresser, la thérapie par la parole ne lui semblant pas adéquate puisqu'elle constate qu'intellectuellement elle perçoit très bien ses problèmes sans pouvoir pour autant changer son comportement. La frustration est d'autant plus grande que Nadia a conscience qu'elle a déjà parcouru un immense chemin, que les souvenirs des abus et ses conséquences les plus dévastatrices sont de l'ordre du passé, mais elle a l'impression qu'il lui reste encore certains détails à régler et qu'elle n'y parvient pas.

En parlant avec une amie qu'elle a connue au groupe de thérapie, elle réalise qu'elle n'est pas la seule à se sentir devant une impasse. Elle met en image son dilemme de la manière suivante lors de cette conversation :

'J'ai l'impression qu'il me manque une jambe pis que l'autre elle est attachée à un poteau. Donc j'avance mais c'est difficile et en plus, pour moi, forcément si j'avance, ben, je suis attachée donc je vais tourner en rond et je vais courir en cercle mais ça ira jamais plus loin.' Et pis après j'ai dit, 'Ben du coup, il y a trois solutions. [...] Soit, je continue à tourner en rond et ça sert à rien. Soit je m'assieds et je laisse tomber parce que je suis attachée, quoi. Et pis la troisième, je sais plus... c'est assez marrant.

TC : S'attaquer au nœud peut-être ?

N : Ben non. Ça c'est un truc que je n'ai pas répondu. [...] Et c'est vrai que moi, c'est vraiment dans l'idée de me dire, 'Ah ouais, il faut juste que je détache la corde.' (N5, 4, 43)

L'échec étant inacceptable pour Nadia, elle est décidée à continuer à se battre et à trouver un moyen pour se libérer afin de ne plus vivre sous l'emprise de ses peurs.⁷⁶

A travers ses propos, Nadia montre que la place qu'elle attribue aux abus sexuels s'est considérablement modifiée. Lors de la première rencontre, les souvenirs étaient une toile de fond qu'elle aurait voulu pouvoir balayer.

Maintenant, en fait, l'impression que j'ai, c'est plus que c'est la manière avec laquelle j'ai réagi à ça qui fait qui je suis et non pas ce que je fais ou ce que je fais pas. Que mon identité, elle n'est pas dans ce que je fais concrètement mais dans ma manière de réagir, ma manière de... et pis que ça, en fait, abus ou pas, ça ne change pas. Enfin, après ça change la proportion de la réaction mais ça ne change pas la façon d'être ou d'aborder les choses ou les solutions que j'essaie de trouver ou les chemins que je prends ou que je prends pas. (N5, 13, 16)

Les abus qu'elle a subis en tant qu'enfant sont donc devenus un chapitre de sa vie, qui a certes une influence sur l'adulte qu'elle est mais qui ne la définit pas en tant qu'être humain. Nadia prend également conscience que d'autres événements qui ont jalonné sa vie l'influencent aussi aujourd'hui.

⁷⁶ N5, 6, 37

Réalisant qu'elle a déjà fait un important travail de reconstruction, Nadia se questionne sur la suite et sur une éventuelle fin.

J'arrive pas à voir ce que je devrais faire pour que ça soit terminé. Ce qui me fait sourire maintenant. [...] Comment je sais que c'est terminé ? Enfin, tu vois, après il y a l'illumination, il y a Bouddha, il y a tout ce qu'on veut [rires]... Oui, quand est-ce que c'est plus ou moins réglé ? Quand est-ce que.... Pis en fait maintenant, je pense que c'est jamais réglé. Au sens total et complet. Je veux dire, au bout d'un moment, quand on est... mais je pense que la plus grande partie des trucs liés à l'abus sont réglés. (N5, 24, 33)

Lorsqu'interrogée sur ce qu'elle entend par 'réglé', elle répond que c'est le jour où elle sera 'tout à fait opérationnelle' (N5, 25, 2), libre des contraintes du passé. Nadia est impatiente d'atteindre cet objectif, trouvant que les abus ont suffisamment gâché sa vie jusque-là et que maintenant elle doit pouvoir passer à autre chose. De plus, elle voit les années qui passent et sait qu'à un moment donné, il sera trop tard pour faire certains choix qu'aujourd'hui encore, elle ne sent pas prête faire, notamment à cause de l'influence des abus sexuels.

Et pis là de nouveau, le dictateur est toujours présent et il dit, 'Mais, heh ! Tu sais, il y a des deadlines en fait. Si tu veux des enfants, il y a une migros data !'⁷⁷ (N5, 25, 23)

Ce dernier extrait est également un bel exemple de l'humour qui parsème délicieusement le discours de cette jeune femme.

ARIANE

C'est certainement chez Ariane que la place des abus est la plus prépondérante. Si leur influence était constante et s'immiscerait dans toutes les sphères de la vie des répondantes précédentes, ces souvenirs restaient néanmoins en arrière-plan. Pour Ariane, toute sa vie tourne autour de son traumatisme et du travail sur soi qu'elle doit faire par conséquent.

Depuis 2001, j'ai le sentiment d'avoir investi toute mon énergie, absolument tout. J'ai tout perdu, j'ai renoncé à tout, j'ai tout laissé tomber de ce que j'étais, de ce que j'ai vécu, de mes aspirations, de mes désirs, de

⁷⁷ Nom de l'étiquette indiquant la date de péremption du produit inscrite sur les emballages des hypermarchés suisses Migros.

ce que je croyais être bien, ma vie sociale, etc. J'ai un peu tout abandonné pour me consacrer entièrement à [ma démarche thérapeutique]. (Ar1, 1, 38)

Pour Ariane, sa priorité dans sa vie est son travail sur soi et ses journées s'organisent autour de ses séances d'anti-gymnastique.

La seule chose qui m'intéresse, c'est vraiment de rentrer à la maison, au sens énergétique du terme. Voilà. C'est le seul but que je poursuis. C'est tout ce que j'ai à faire et je m'intéresse à plus rien et tout le reste est fioritures. (Ar1, 2, 14)

Ariane se sent obligée de se consacrer à ce travail pour pouvoir espérer retrouver un jour une réelle sensation de vie. Ayant toujours l'impression de vivre en décalage par rapport à la réalité, de ne pas être entière, Ariane ne voit aucune autre voie que celle de l'affrontement de son passé traumatique.

Puisque ma vie est totalement de travers, puisque je n'ai jamais eu vraiment le sentiment de vivre, mais seulement de survivre, j'ai le sentiment qu'il y a là-dedans, une blessure béante, ouverte, qui saigne, tous les jours et que mon travail jusqu'à présent a consisté à voiler cette blessure et non pas à la guérir. Et que pour la guérir, il faut d'abord que je la dévoile. Et la dévoiler, ça signifie, rentrer en contact avec. (Ar1, 8, 36)

Bien qu'Ariane ait pu expliquer brièvement ce qui lui est arrivé, le souvenir reste inaccessible. Au-delà des zones floues, elle raconte et vit son récit des abus comme s'il s'agissait de quelqu'un d'autre. Ariane a l'intime conviction que le jour où elle pourra retrouver le souvenir des abus sexuels qu'elle a subis, en ayant la sensation que ce souvenir lui appartient, qu'il s'agit bien d'elle, petite fille, qui a subi cette violence, alors le sentiment de décalage continu qu'elle ressent disparaîtra enfin.

Mon hypothèse personnelle, c'est [...] si j'arrive à les revivre et à prendre connaissance de ce qui m'est arrivé et d'essayer d'entrer en relation avec les émotions et tout ce qui en a suivi, tous les mécanismes défensifs qui se sont construits, et cætera... c'est l'hypothèse freudienne par excellence, c'est-à-dire que si on touche à la cause, le symptôme disparaît, voilà. Donc, j'ai l'espoir de changer mon rapport à la réalité si j'arrive à accepter ce qui m'est arrivé de façon totale. (Ar2, 3, 10)

Six mois plus tard, Ariane alterne entre des moments d'espoir et des moments de profonde frustration. Sur le plan positif, elle constate que son travail personnel progresse.

J'ai eu aussi un certain nombre d'insights – sur le plan de la prise de conscience, peut-être – qui m'ont permis de comprendre ce qui s'est passé et pourquoi. (Ar2, 6, 27)

Mais la lenteur de cette progression lui fait craindre de ne jamais pouvoir atteindre son but. Dans ces moments de découragement, elle se demande si son hypothèse est fondée ou si elle est en train de gâcher sa vie.

J'ai quand même le sentiment que je suis à cinq mètres de la plage et que je n'arrive pas à l'atteindre. Il y a des moments où je suis profondément découragée [...]. Je poursuis une chimère. Et il y a d'autres moments où je suis persuadée que cela aura lieu un jour. (Ar2, 27, 37)

Au vu de tout ce à quoi elle a renoncé dans sa vie actuelle pour pouvoir se consacrer à son travail sur soi, la perspective que cela pourrait ne servir à rien est extrêmement effrayante.

Je mène une vie un peu monastique, quoi. C'est-à-dire... vouée à cela, oui. C'est vrai que c'est l'activité primordiale de ma vie. Quand j'ai une sorte de sentiment de culpabilité parce que je me retrouve au chômage et que je n'ai pas d'activité et que je ne gagne pas d'argent, comme la plupart des gens, je me dis : « Oui, mais sur le plan métaphysique je suis en train de faire cela, donc cela est un travail, donc c'est aussi valable que n'importe quel mortel qui réalise n'importe quel travail sur Terre. » Ce n'est pas toujours évident à vivre donc. (Ar2, 26, 3)

Pourtant, Ariane a le sentiment qu'elle n'a pas réellement le choix. Vivant depuis toujours dans un 'état de non-vie' (Ar2, 25, 19), elle ressent la nécessité absolue de se donner une chance de réintégrer la vie.

Je ne peux pas me contenter de ce qu'est ma vie aujourd'hui. Je ne peux pas, comme la plupart des gens, mettre des fioritures et dire qu'après tout, tout va très bien. Non. Je ne peux pas. Je ne suis pas contente. J'ai un sentiment d'échec monumental. J'ai le sentiment d'être passée à côté de ma vie. Et... je ne souhaite qu'une chose, c'est de vivre ce qui me reste à vivre dans un état d'intégration. (Ar2, 28, 26)

La situation n'a guère changé lors de la quatrième rencontre. Ariane continue à faire son travail personnel, qu'elle a commencé six ans auparavant. Il progresse indubitablement mais sans jamais atteindre son but. Elle voit sa vie passer devant elle, sans pouvoir en profiter.

Le sentiment de frustration s'intensifie à la hauteur de ses difficultés financières et des pressions de la caisse de chômage.

Quand j'ai commencé ce travail, je me suis dit, 'J'ai encore le temps'. Mais maintenant j'ai le sentiment que je n'ai plus le temps mais je n'arrive toujours pas. Donc là, maintenant, je n'y crois plus. Je crois que dans six mois je vais me retrouver caissière de supermarché. Et ça va être suffisamment désespérant pour que je me tire une balle un jour d'une façon ou d'une autre parce que ce n'est pas une vie que je souhaite. (Ar4, 12, 21)

Ariane explique qu'elle n'a pas particulièrement envie de mourir. En revanche, elle n'est pas prête à tout pour rester en vie. Certaines conditions doivent être remplies pour que cette vie mérite d'être vécue. Si elles ne le sont pas, elle préfère 'tirer sa révérence' (Ar4, 12, 41) et partir à la découverte de sa prochaine vie.

Lorsque je lui demande de me résumer la place que prennent les abus sexuels dans sa vie d'adulte, elle me répond avec une irritation certaine :

Cet événement a hypothéqué mon rapport à la réalité. Point. A la ligne. C'est tout. Et tout en découle. Tout. Tout. Tout ce que je ne suis pas. Tout ce que j'aurais pu être. Tout ce que je n'ai pas été. Tout ce que je suis devenue. Tout ce que j'ai vécu. La totalité de mes expériences de réalité, affectives, professionnelles, intellectuelles, morales... n'importe, matérielles, sexuelles, familiales – toute mon expérience en découle. (Ar4, 13, 8)

Lors de la dernière rencontre, Ariane se décrit comme un peu plus sereine et en paix avec elle-même mais l'impact des abus sexuels sur sa vie demeure relativement inchangé.

Synthèse

Cet aperçu de la manière dont ces six femmes se représentent l'impact sur leur vie d'adulte des abus sexuels qu'elles ont subis enfant, souligne l'atemporalité de tels événements. Toutes décrivent ce traumatisme comme ayant une place prépondérante dans leur vie. Au-delà des souvenirs et des cauchemars qui leur rappellent les abus de manière envahissante et intempestive, elles en ressentent l'influence à travers leurs réactions au quotidien et dans leur manière de percevoir le monde. Charlotte donne comme exemple de conséquences dans sa vie, son manque chronique de confiance, son incapacité à avoir des relations saines et durables avec un partenaire et sa tendance à l'hyperactivité pour ne pas se laisser le temps de penser aux abus. Marie parle de son état d'hypervigilance, de sa difficulté

à entrer en relation avec des personnes nouvelles, de ses comportements d'automutilation, de son manque de formation et de sa peine à trouver un emploi. Emilie mentionne encore le décalage qu'un tel vécu provoque avec son entourage et sa famille.

A travers leurs exemples, ces femmes révèlent que toutes les sphères de leur vie sont affectées par les abus sexuels. Elles font ainsi des liens avec leur passé et les comportements autodestructeurs qu'elles constatent encore en elles. Le traumatisme provoque également des difficultés relationnelles au niveau de leurs amis, leurs familles et leurs partenaires sexuels. Il rend la recherche d'un emploi particulièrement éprouvant. Les entretiens d'embauche et les lettres de motivation sont perçus comme liés aux abus sexuels par le fait de devoir se vendre, séduire l'employeur potentiel. Ceci leur est insupportable et rend toute démarche professionnelle terrible. Par ailleurs, avant de chercher un emploi, il faut déjà se former, ce qui implique imaginer un métier désirable, penser au futur. Pour ces femmes toujours ramenées à leur passé, envisager l'avenir est quasiment inconcevable.

Si certaines femmes ont clairement établi des liens par elles-mêmes, entre des difficultés particulières et les abus sexuels, ce travail de mise en relation et d'interprétation de leurs difficultés est pour beaucoup le fruit de leurs thérapies. Bien que toutes soulignent l'importance de ces démarches thérapeutiques pour pouvoir espérer un jour ne plus subir ces conséquences, elles expliquent également que la thérapie a comme effet paradoxal de raviver encore plus le passé. Le travail thérapeutique leur permet de prendre conscience de l'étendue des conséquences des abus sur leur vie. A travers cela, elles peuvent finalement valider la souffrance qu'elles ressentent et lui mettre un nom. Néanmoins, cela a aussi comme effet de faire ressortir ces difficultés, de les mettre en relief, ce qui est vécu comme d'autant plus envahissant par certaines d'entre elles.

La force des émotions qui transparaissent à travers le discours de ces témoins fait oublier les années écoulées et peut presque amener à penser qu'il s'agit d'événements récents. Le temps semble s'être arrêté avec le traumatisme et les émotions ne s'estompent plus. Pour certaines femmes, les souvenirs spécifiques des abus conservent également une clarté époustouflante, allant jusqu'à leur donner l'impression qu'elles sont en train de revivre les événements. Bien que toutes savent pourtant pertinemment que ces événements sont de l'ordre du passé, elles les ressentent comme envahissant leur présent. Cette particularité des souvenirs traumatiques a fait l'objet de nombreuses études en neurosciences, qui ont permis

de confirmer, notamment à travers l'imagerie cérébrale, qu'effectivement ces souvenirs émotionnels peuvent conserver une vivacité étonnante pendant des années.⁷⁸

A l'époque des premiers entretiens de cette recherche, toutes les femmes étaient dans une démarche thérapeutique, individuelle ou de groupe. Bien qu'elles aient reçu l'invitation à témoigner au début de leur parcours au CTAS,⁷⁹ ces femmes étaient à des moments différents de leur thérapie lors des premiers entretiens. En effet, certaines avaient préalablement été suivies individuellement par des thérapeutes et d'autres ont conservé l'invitation plusieurs mois avant d'accepter de participer à la recherche. Par ailleurs, ces femmes sont d'âges différents et le nombre d'années écoulées depuis les abus est variable. Ces informations peuvent laisser supposer que chacune de ces femmes serait dans une étape de vie différente de celle des abus. Mais la lecture des témoignages révèlent que leur passé est pour toutes très présent dans leur vie quotidienne au moment des premières rencontres, les conséquences au quotidien leur paraissant multiples et incontrôlables.⁸⁰

Au fil des entretiens de recherche, le discours de la majorité de ces femmes montre qu'elles reprennent peu à peu pied dans leur vie, les abus sexuels redevenant progressivement des événements du passé. Plusieurs remarquent que, contrairement à ce qu'elles pensaient auparavant, la place de ces abus dans leur vie est mouvante. A certaines périodes, elles y pensent beaucoup moins et leur impact leur paraît moindre. A d'autres, elles s'y retrouvent confrontées à travers des difficultés quotidiennes, familiales, sociales, affectives ou professionnelles et leur impact leur paraît alors gigantesque.

La prise de conscience de cette flexibilité de l'importance des abus sexuels dans leur vie courante leur permet de se différencier de ces événements. Elles réalisent peu à peu qu'elles ne *sont* pas les abus sexuels, qu'elles ont grandi avec ce traumatisme et qu'en ce sens, il fait partie intégrante d'elles-mêmes mais qu'elles sont beaucoup plus que cela. Pour certaines, cette découverte est déstabilisante. S'étant identifiées pendant des années à ces

⁷⁸ Ces recherches passionnantes dépassant largement le cadre du présent travail, le lecteur intéressé peut consulter Ledoux, J. (1998). *The emotional brain: the mysterious underpinnings of emotional life*. New York: Touchstone, et van der Kolk, B. (2006). Clinical Implications of Neuroscience Research in PTSD. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1071, pp. 277-293.

⁷⁹ Association d'aide aux victimes d'abus sexuels à Genève.

⁸⁰ Rétrospectivement, je pense que les personnes qui ont accepté de participer à cette recherche étaient à un moment de leur parcours thérapeutique où elles se sentaient prêtes à témoigner. Quelques mois auparavant, elles ne l'auraient probablement pas fait, comme l'atteste le fait que deux femmes aient attendu avant de répondre à l'invitation. Ainsi, contrairement à ce que laissaient supposer les premières informations, ces femmes se rejoignent dans une étape spécifique de leur parcours personnel vis-à-vis des abus sexuels : étape où il est possible de témoigner et où cette démarche semble répondre à un besoin de libérer la parole après des années de secret.

événements, elles ne savent plus qui elles sont vraiment et se retrouvent dans une réelle quête d'identité.

Cette prise de distance des abus sexuels s'accompagne d'une ouverture vers l'avenir pour plusieurs femmes. Elles osent commencer à envisager timidement un futur emploi, une vie de famille. Ceci marque un contraste net avec les premiers entretiens dans lesquels le futur n'est pratiquement jamais mentionné.

A la fin des deux ans de recherche, la ligne du temps semble s'être rétablie pour cinq des ces six femmes. Les abus sexuels sont devenus des souvenirs, plus ou moins précis et accessibles mais pas envahissants. Ils ne sont plus perçus comme étant à la base de toute leur existence. Ils ont pris une place de chapitre, certes déterminant, mais de chapitre parmi d'autres dans leur vie. Ainsi au quotidien, tout n'est plus lié et analysé à la lumière de ces événements et ces femmes se décrivent comme se sentant finalement pleinement en vie.

Une précision paraît ici importante : cette nouvelle liberté qu'elles ressentent et décrivent vis-à-vis de leur passé ne signifie pas pour autant que la souffrance ait disparu. Etre en vie, c'est justement pouvoir jouir de toutes les émotions, tant positives que négatives. En soulignant la place dynamique des abus sexuels dans leur vie, ces femmes attestent du fait qu'elles savent que, par moment, leur passé pourra encore les faire souffrir. Mais leur vie n'est plus que souffrance, ni conséquences des abus. Elles découvrent finalement que la vie est bien plus que cela.

Ariane est le seul témoin pour qui le temps ne semble pas avoir repris son cours au terme des deux ans de suivi de cette recherche. Les souvenirs des abus sexuels et leurs conséquences continuent à occuper toute sa vie et elle peine à y échapper. Pourtant, une année après notre dernier entretien, Ariane m'écrit ces quelques lignes :

J'ai tourné la page [Cela] veut dire non pas que j'ai accepté cette histoire dans ma vie mais que je me suis acceptée "avec" cette histoire dans mon passé. [...] J'ai le sentiment profond d'être passée à autre chose.

[...]

Je me sens énorme d'être venue à bout, envers et contre tout, de ma folie, de ma souffrance, de mon aliénation, et de me sentir aussi disponible pour la vie et aussi en paix avec moi-même. La petite cuillère était finalement un sacré instrument - et un instrument sacré. La montagne n'est plus et je contemple l'horizon. Gracias à la vida que me ha dado tanto!

(correspondance personnelle, 4 avril 2009)

CHAPITRE 11 : ATTRIBUTION DE SENS

Dans le chapitre à propos de la résilience, la capacité à donner du sens, une cohérence à sa vie et aux événements qui la jalonnent, a été mise en évidence comme un des éléments clés pour permettre à une personne de se (re-)construire après un événement traumatisant. Or, un événement traumatisant est de par sa nature même, dénué de sens. Comment s'expliquer la confrontation brutale, peut-être violente et toujours imprévisible, à sa propre mort ? Lorsqu'une personne se retrouve dans une telle situation, ce moment totalement incompréhensible et inattendu vient faire effraction dans une vie qui jusqu'alors avait pour elle un certain sens. Les victimes posent alors les questions 'pourquoi ? pourquoi moi ?...'

Lors d'abus sexuels sur un enfant, la confrontation à la mort, physique ou psychique, est bien réelle. L'auteur peut utiliser des menaces de mort explicites ou être plus subtil, par exemple, en disant à l'enfant que si ses parents l'apprenaient, ils ne l'aimeraient plus et donc l'abandonneraient. Un jeune enfant dépendant entièrement de ses parents pour sa survie, l'évocation d'une telle possibilité équivaut à une menace de mort directe. Lors d'inceste, le fait même que ce soit le parent dont il dépend qui abuse de lui, empêche l'enfant de résister à ces actes, puisque ce faisant, il risquerait la mort.

Malgré cette confrontation à la mort et malgré la souffrance qui en résulte, la personne peut donner un sens à sa souffrance et ainsi redonner un sens à sa vie de manière plus générale. Comme le précise Frankl⁸¹ (1959), il n'est évidemment pas nécessaire de souffrir pour donner sens à sa vie, mais il est possible d'y trouver un sens même en étant confronté à des souffrances que l'on ne peut éviter.

Les récits des personnes que j'ai rencontrées sont parsemés de phrases et d'éléments montrant qu'elles sont en quête de sens et qu'elles travaillent activement pour s'approprier leur parcours en lui donnant une raison d'être. La première partie de ce chapitre sera consacrée aux témoignages des femmes en thérapie afin de mettre en lumière la façon dont ce thème apparaît chez chacune d'elles. Dans un deuxième temps, le choix de carrière de toutes

⁸¹ (1905-1997) Psychiatre juif, fondateur de la Logothérapie, interné pendant la Deuxième Guerre Mondiale dans quatre camps de concentration, dont Auschwitz.

les personnes interviewées sera évoqué et la manière dont il peut être mis en lien avec leur passé de victime d'abus sexuels sera discutée.

MARIE

Une des questions systématiquement posées lors du premier entretien faisait référence au terme '*survivor*', courant aux Etats-Unis et revendiqué par de nombreuses personnes ayant été victimes d'abus sexuels dans leur enfance. Je demandais si ce terme était familier et ce qu'il évoquait. L'extrait suivant est issu de la réponse de Marie.

J'ai pas du tout l'intention d'être survivante toute ma vie parce qu'alors ! Par contre, j'ai très envie d'être vivante. [...] Pour moi, être survivante, c'est quand même encore toujours partir du fait qu'on a été victime. Et pour moi, le fait d'être bien dans sa vie en ayant vécu ça, c'est plus survivre. Il est absolument exclu que je survive. (M1, 14, 16)

Pour Marie, être survivante fait référence à une catastrophe ou à un traumatisme, puisqu'il faut bien survivre à quelque chose. Or, elle exprime clairement le souhait de pouvoir vivre sans y faire référence, sans se définir à partir de ces événements. L'extrait ci-dessus semble indiquer que selon sa définition, Marie serait actuellement dans un stade de survie mais elle entrevoit un futur défini par une relation moins envahissante à son passé.

Je dirais que depuis maintenant trois ans, je suis gentiment en train de sortir du rôle de victime. Je pense que je pourrais me permettre de dire que j'en suis sortie. Peut-être en dehors de deux, trois trucs. Mais c'est vrai que pour moi, être victime, c'est une chose, c'est un fait. [...] Simplement, je n'ai pas envie de vivre en étant victime. [...] Je pense qu'il y a une période pour chaque chose. Il y a une période qui est pour être victime. La période où on vit entièrement le fait qu'on est victime. Mais il y a un moment donné où on sort de ça. Et je pense que pour moi, ça a été une étape. (M1, 14, 36)

Pour Marie, il y aurait donc trois étapes dans son parcours de personne victime d'abus sexuels. La première serait celle de la victime. Elle concernerait non seulement le moment même des faits mais toute la période (pouvant durer des années) pendant laquelle Marie a subi les conséquences des abus et s'y est résignée. Puis viendrait l'étape de survie au cours de laquelle elle aurait fait le lien entre son passé et ses attitudes actuelles et aurait la volonté de changer cela, de ne plus souffrir des abus. L'étape finale, 'vivre', serait l'aboutissement de ce parcours. Les abus ne seraient alors plus le point de référence de ses comportements et Marie retrouverait une certaine sérénité.

Au cours des deux années de rencontres, Marie était investie dans une quête de sens qui se manifestait par plusieurs démarches. D'une part, elle a décidé de prendre un avocat afin de pouvoir obtenir l'accès au dossier qui avait été ouvert lorsqu'elle avait parlé des maltraitances qu'elle subissait aux autorités compétentes en tant que jeune adulte.

Ben à quelque part, j'ai envie de dire un peu crûment, j'aurais envie de voir les conneries qui ont été écrites. Parce que j'entends, mon frère et ma sœur ont quand même été retirés à mes parents, je suis pas convaincue qu'on retire des enfants [pour rien]. C'est sûrement parce qu'il s'est passé quelque chose. Ensuite de ça, je voudrais savoir pourquoi on leur a rendu leurs enfants. Qu'est-ce qu'il s'est passé ? Il y a eu un tas de changements qui fait que tout d'un coup, tout va bien. Hein ? Il y a ce que mes parents ont dit pendant l'interrogation. Je veux dire, ils ont été interrogés, on leur a posé des questions. Qu'est-ce qui a été dit ? Qu'est-ce qu'ils ont dit ? Moi j'ai des phrases comme ça mais qu'on m'a rapportées. Est-ce que c'est la vérité ? J'en sais rien du tout. (M2, 7, 18)

Marie espère obtenir des réponses à la lecture de ce dossier afin de pouvoir enfin comprendre pourquoi la garde de ces frères et sœurs encore mineurs a été restituée quelques temps plus tard. Par ailleurs, elle a entamé des recherches généalogiques. Ces démarches, que Marie estime très importantes pour sa reconstruction, ont l'effet négatif de maintenir une place importante des abus comme souvenirs. Marie constate ainsi que ceux-ci restent très présents dans sa vie mais qu'ils semblent moins envahissants.

Il se passe des choses dans la vie qui font que, pouf ! comme ça, ça rappelle. [...] Putain, ça revient de nouveau ! Et pis, plein de petits trucs qui font que tu y repenses. Par exemple la généalogie, le travail que je fais, ça me demande quand même beaucoup de temps et je suis plongée dans cette famille en fait. Donc c'est là, c'est présent. Simplement, j'arrive à passer à autre chose. (M2, 17, 35)

Pendant les six mois suivants, Marie poursuit ses recherches généalogiques. Grâce à internet, elle peut obtenir des informations qui ne lui ont jamais été révélées par sa famille.

J'ai bien avancé... Je suis contente de ce que j'ai fait. Je comprends plus de choses aussi. Ça met des... ça fait un peu comme un puzzle, en fait. Où les pièces s'assemblent. Et t'arrives à comprendre certaines choses, d'autres pas. (M3, 16, 1)

A travers ce travail, Marie cherche des explications à ce qui lui est arrivé. Elle tente de comprendre comment une famille peut aboutir à de tels dysfonctionnements. Ces recherches lui font découvrir que les victimes d'abus se retrouvent à travers les générations dans sa famille. La mise en lumière de la '*transmission*' (M3, 16, 7) de cette maltraitance au fil des générations antérieures, lui permet enfin de mettre de mots sur les intuitions qu'elle avait depuis longtemps sur le passé de ses propres parents.

Mon arrière-arrière-arrière-grand-mère... a eu un enfant en étant violée dans les années 1900. Je me dis, après coup, ce poids, cette souffrance a été transmise de génération en génération et, en plus, a sûrement dû provoquer à nouveau ce comportement d'abus. [...] Je suis pratiquement convaincue, à 95%, que ma mère a été abusée. Là, je mets ma main à couper. Je le sens, c'est... je peux pas l'expliquer, en fait. C'est à l'intérieur. Je le sais. (M3, 16, 14)

Grâce à ses recherches, Marie peut graduellement trouver un sens, des explications à ce qui lui est arrivé. Ceci permet peut-être aussi de renforcer son sentiment de 'normalité' puisqu'elle découvre qu'elle n'est de loin pas la seule concernée par les abus. Ce n'est donc pas elle qui a un problème, qui aurait pu d'une manière inexplicable provoquer les abus ou pire encore, qui les aurait inventés. Bien au contraire, Marie découvre à travers ce travail, qu'elle a eu la malchance de naître dans une famille hantée par la maltraitance depuis des décennies.

Ce long travail lui permet de '*mettre des mots sur les choses*' (M3, 16, 23) qu'elle pressentait mais qui n'étaient pas explicitées dans sa famille. Si la mise en lumière de son passé familial donne du sens à ce qu'elle a vécu, ces nouvelles informations sont également lourdes à porter. Ainsi, lors de la troisième rencontre, Marie fait part du fait qu'elle a un peu mis de côté ses recherches, ayant besoin d'une '*pause*' afin de se mettre '*en retrait de ça*' (M3, 15, 25).

Pour Marie, les abus sexuels qu'elle a subis font '*partie de [s]a vie*' (M3, 26, 36) et leur présence va varier en fonction des événements de sa vie quotidienne. Elle ne les perçoit plus comme un poids mais comme une '*force*' (M3, 26, 29), qu'elle va pouvoir utiliser de diverses façons, par exemple pour aider une autre victime d'abus sexuels qui lui semble aller moins bien ou pour s'encourager à continuer à se battre pour se former et retrouver un emploi.

EMILIE

A travers son travail thérapeutique, Emilie fait peu à peu des liens avec ses difficultés actuelles dans différents domaines et les abus sexuels qu'elle a subis enfant. Elle prend ainsi conscience de l'influence de ce passé sur sa relation amoureuse et réalise que ses comportements d'automutilation pourraient être une conséquence des abus.⁸² Emilie revisite aussi son passé à la lumière de sa certitude d'avoir été abusée. Elle réalise ainsi que les nodules sur les cordes vocales dont elle a souffert alors qu'elle était enfant et qui lui rendaient l'élocution difficile étaient peut-être une réaction au silence qui lui était imposé.

Et pis, elle m'a un peu questionné ma psy, en me disant, 'Mais, selon vous, qu'est-ce qui s'est passé à sept, huit ans. Pour que vous ayez aussi ça ? Parce que la voix, c'est aussi le fait de vous exprimer' [...] Et, donc, par exemple, en fait moi je le mets en lien avec l'abus. (E1, 10, 19)

Comme le chapitre précédent l'a montré, cette prise de conscience a pour effet de souligner l'impact des abus sexuels sur sa vie d'adulte. Néanmoins, Emilie constate également que ce travail thérapeutique qu'elle s'efforce de faire, n'est heureusement pas sans bénéfices.

J'ai l'impression que quand on a fait un grand travail sur soi, on est plus ouvert, on est plus à l'écoute des souffrances de l'autre. Parce que je vois des fois, quand des gens eux-mêmes ont pas fait un travail sur eux, parce que finalement tout le monde a vécu des souffrances, plus ou moins différentes, et ben finalement, là ils peuvent pas être à l'écoute d'autres souffrances. Enfin moi, c'est ça que je mets comme sens.' (E1, 21, 11)

A travers ce travail sur soi, elle développe sa propre empathie, ce qui lui permet non seulement d'être à l'écoute des autres mais aussi de comprendre ceux qui ne peuvent pas lui rendre cette écoute. Emilie dit que cela donne un sens au travail thérapeutique qu'elle doit faire et à sa souffrance. Cette vision lui permet de se réapproprier son parcours et de ne plus simplement le subir. Même si, pour Emilie, les thérapies qu'elle fait sont une conséquence des abus, elle peut aujourd'hui les voir comme une opportunité de croissance personnelle et comme une richesse.

Je suis dans une période où je me dis, 'Qu'est-ce que je fais de ce que j'ai vécu, quoi ? Est-ce que j'en fais quelque chose ? Enfin, je pense à mille et une façons mais est-ce que je fais quelque chose pour moi ? Pour les

⁸² E1, 8, 21

autres ? Pour pas que finalement il n'y ait pas de sens ? J'ai l'impression que j'ai besoin de mettre du sens et une utilité à ce que j'ai vécu. Parce que j'ai l'impression qu'autrement... autrement ça serait trop difficile de me dire que j'ai vécu ça [pour rien]. (E1, 19, 26)

Ce dernier extrait montre à quel point il est important pour Emilie de pouvoir utiliser ce que lui a appris cette expérience. Si, ainsi que l'a suggéré Marie, être victime, c'est subir les abus et toutes les conséquences qui s'en suivent, survivre, c'est entamer la lutte pour briser ces liens ; et vivre, c'est pouvoir utiliser cette terrible expérience pour soi-même ou pour venir en aide aux autres. En d'autres termes, vivre serait le fait de passer de l'enfant qui subit à l'adulte qui agit. Emilie exprime également son envie de pouvoir tirer parti de ce qu'elle apprend à travers le travail sur soi afin d'aider les autres et s'épanouir.

Je ne pense pas que j'y suis encore totalement, mais j'ai plus envie d'atteindre quelque chose où ça devient un atout, où ça devient quelque chose sur lequel je pourrais peut-être m'appuyer. En tout cas faire quelque chose avec au lieu que ça devienne un poids. (E2, 17, 33)

Dans ce même sens, Emilie explique qu'à travers cette expérience qui l'a fait tant souffrir, elle est devenue la femme qu'elle est aujourd'hui, avec ses défauts mais aussi avec ses qualités.

Je pense que j'aurais pas été la même si j'avais pas vécu ça. Je ne serais pas comme je suis maintenant. Avec tout ce que j'ai pu apprendre aussi finalement, de moi. (E4, 16, 32)

L'importance de pouvoir donner du sens à cette souffrance, en utilisant ce que son parcours lui a appris pour aider d'autres victimes demeurerait 'essentielle' (E5, 8, 38) aux yeux d'Emilie pendant les deux ans d'entretiens, bien que les modalités concrètes restaient à définir, ne sachant pas exactement sous quelle forme elle allait pouvoir fournir cette aide.

ANNE

Lors de notre première rencontre, Anne explique qu'elle aimerait que son passé n'influence plus sa vie actuelle à son insu, sans qu'elle en ait conscience ou qu'elle puisse contrôler cet impact. Mais Anne précise que ceci ne signifie pas qu'elle souhaite pouvoir oublier ce qui lui est arrivé.

Je ne veux pas oublier, je ne veux pas que ça passe. Pour moi c'est important que ça reste pour faire passer un message. (A1, 17, 30)

Ces mots laissent entrevoir que pour Anne aussi, il est important de pouvoir faire quelque chose de cette terrible expérience, car c'est une manière de donner un sens à ce qui lui est arrivé. Anne s'explique en citant une amie qui lui aurait dit vouloir parvenir à '*transformer sa souffrance en force*' (1, 17, 7). Anne semble ressentir un réel besoin de contrer la force dévastatrice et destructrice des abus par sa force de vie constructive. Après la catastrophe, il s'agirait donc de se reconstruire, d'en tirer les leçons et de les transmettre aux autres afin d'apporter sa contribution à la lutte contre la maltraitance des enfants.

Je fais toujours attention aux enfants. Pour moi c'est une évidence parce que... au cas où... je sais pas. Si jamais, je pourrais aider quelqu'un. Je sais pas... Peut-être que moi, j'aurais bien voulu que quelqu'un voie les choses. (A1, 19, 25)

Lors de cette rencontre, Anne explique qu'elle ne pense pas que des événements pareils arrivent pas hasard. Elle ne croit pas en la fatalité, à la malchance, mais au destin, à la nécessité de traverser ces épreuves pour devenir la personne qu'elle est censée être.

Aujourd'hui je suis convaincue que si ça a été sur mon chemin, c'est pour une raison. C'est une évidence. [...] Ma kinésologue disait, 'Pour moi, on met pas des obstacles sur le chemin comme ça.' Pour elle, c'est pas une fatalité mais c'est le destin. C'est... voilà quoi. Donc moi j'y crois assez à ça. Je pense que... c'est peut-être dur à dire mais... c'est qu'on est capable de le surmonter au fond. [...] Je pense que certaines personnes vivent ce genre de choses parce qu'elles sont capables de les surmonter et d'avoir la force d'en faire un bien, quoi. (A1, 16, 30)

Au troisième entretien, Anne avance la possibilité que le travail qu'elle doit faire sur elle-même à cause de son passé, lui apporte des bénéfices auxquelles elle n'aurait pas eu accès sans son passé douloureux.

Je suis vraiment convaincue que quand j'aurai passé ce cap là, il y aura pas grand chose qui pourra me mettre à terre en fait. C'est ça. C'est ça parce quand j'aurai surmonté ça je serai capable de gérer plein de choses quoi. Pour moi. En tout cas, moi, je suis convaincue. Donc c'est vrai que c'est long, c'est fatiguant, c'est difficile, c'est beaucoup de souffrance mais je pense que j'ai envie de croire que ça sortira que du bon, quoi. Et que ça sera bon et que ce que j'ai vécu, ben, je pourrai aider les autres. Que je pourrai faire quelque chose, que ce soit constructif. Et pas destructif en fait. (A3, 16, 21)

Ainsi pour Anne, son passé aura toujours une influence sur sa vie d'adulte. Ayant vécu des abus sexuels très jeune, alors qu'elle était encore en développement, cette expérience a été intégrée dans la construction de sa personne. Elle ne peut donc pas en faire entièrement abstraction. En revanche, à travers le travail personnel qu'elle s'efforce de faire aujourd'hui, Anne espère pouvoir donner une nouvelle teinte à cette influence, la rendant constructive et utile, autant pour elle-même que pour les autres.

Avant je le voyais plus comme une fatalité, que le sort c'était acharné contre moi mais je pense que ça sera ma force, en fait. Au fond, [...] ça sera le souffle dans ma vie, quoi. (A3, 17, 3)

Après s'être vue comme une victime n'ayant d'autre choix que de se soumettre à la dévastation que représentent de tels événements pour un enfant, Anne reprend les rênes de sa vie et semble choisir d'utiliser ce vécu difficile pour se renforcer, grandir et donner un sens à son existence.

Après on souffre toujours mais pas de la même manière. Quand on a vécu ça, je pense que si on passe par dessus et qu'on fait un travail sur soi, je pense qu'après il y a beaucoup de choses qu'on est capable de gérer. Enfin... on n'a pas la même relation aux choses. (A3, 17, 22)

Cette dernière citation montre qu'Anne ne nie pas la souffrance causée par les abus sexuels. Mais elle dit, à travers ses mots, qu'elle peut se relever malgré cette souffrance et ce faisant, découvrir l'immense force qu'elle a en elle, qui lui permettra d'affronter avec moins de craintes, d'autres difficultés. Ceci ne signifie pas pour autant qu'Anne se considère comme invincible ou capable de résister à toute épreuve.

Je pense que ça me rend plus forte, mais j'ai quand même l'appréhension de me dire que [...] au prochain choc dans ma vie, je sais pas comment ça peut revenir, ces mécanismes. Est-ce que j'aurai – est-ce qu'ils seront totalement partis ?... en tout cas, moi, je pense pas parce que j'ai vécu avec et j'ai évolué avec et j'ai grandi avec. Donc c'est ça, ça me fait peur. Peut-être que j'aurai appris parce que je l'ai déjà vécu comment s'en sortir. Mais ça peut avoir totalement l'effet inverse et c'est quelque chose qui me fait assez peur. Mais il faudrait que ce soit vraiment quelque chose d'hyper violent. (A4, 7, 38)

Ainsi, Anne se sent plus forte face aux difficultés de la vie auxquelles elle peut être confrontée au jour le jour et ce, grâce au fait qu'elle a déjà survécu à un événement

traumatisant et qu'elle a pu se relever après. En revanche, Anne craint que son expérience passée ne soit une faiblesse en cas de nouvel événement traumatisant, puisqu'il pourrait réactiver des mécanismes de défense qui ne lui ont pas toujours été bénéfiques à long terme. Tant qu'il ne s'agit pas de traumatisme, Anne souligne néanmoins qu'elle peut relativiser les événements perturbateurs avec ce qu'elle a vécu et ceci lui permet d'y faire face. En revanche, face à des événements exceptionnels pouvant provoquer des traumatismes, Anne a l'impression que le fait d'avoir déjà été victime est un facteur de risque. Anne ne se sent donc pas invulnérable mais plutôt endurcie par son expérience.

NADIA

Contrairement aux deux témoignages précédents, Nadia n'est pas dans une recherche de sens. Cohérente à son image de mettre cette expérience '*entre guillemets, dans un coin*' (N1, 12, 10), elle aimerait pouvoir vivre sa vie sans avoir à faire référence aux abus d'une quelconque manière.

Ça m'est arrivé d'entendre soit dans le groupe, soit chez les psy, dire, 'Oui, en fait, ce qui vous est arrivé c'est une chance parce que ça vous a permis de développer ça ça ça ça ça.' [...] Ça, je peux pas l'entendre. Moi et les autres personnes que je connais, on a eu de la chance de s'en sortir. C'est une chance de s'en sortir mais à part ça, il y a pas... Je pense que moi, pendant longtemps [...] j'avais un sentiment en tant que petite fille que si ça m'était arrivé, c'est qu'il y avait une raison, que patati, que les épreuves dans la vie sont une possibilité de patata. Je rejette maintenant violemment cette idée-là. J'ai pas envie de vivre dans un monde où on m'impose un truc pareil parce que la vie est comme ça et on doit s'endurcir. (N1, 18, 33)

Pour Nadia, vouloir tirer du positif d'une expérience aussi terrible et dévastatrice est une aberration, pouvant mener à la banalisation de ce genre d'actes. Elle fait en effet directement le lien avec l'idée que des telles expériences pourraient permettre d'endurcir l'enfant. Ayant subi une telle violence et souffrant encore aujourd'hui de ses conséquences, ce postulat est insoutenable pour Nadia.

Lors de la deuxième rencontre, Nadia explique que son passé lui semble beaucoup moins présent, qu'elle a pris conscience qu'elle n'est pas condamnée à être une victime à vie. Ceci semble surprendre Nadia et un peu la déstabiliser, mais de manière plutôt réjouissante.

Tout d'un coup je réalisais que, contrairement à ce que j'ai pu penser pendant un moment, l'abus n'occupera pas toute ma vie. Enfin, c'est

pas, entre guillemets, le combat que je dois mener absolument et qui va durer toute ma vie. Alors que pendant un moment, je me disais vraiment, 'Et ben t'as pas de bol. La montagne de toute ta vie, ça va être ça.' (N2, 18, 21)

Avec cette prise de conscience, d'autres voies s'ouvrent à elle. Son futur redevient un univers de possibles, libérés des contraintes du passé. Si Nadia ne nie pas que cette expérience pourra avoir une certaine influence sur elle, notamment dans le choix de son métier, elle pense aujourd'hui qu'elle n'en demeure pas moins libre de choisir de faire sa vie selon ses propres envies et désirs. Elle peut ainsi finalement se permettre de s'imaginer un futur qui lui plaise.

Ça ne sera pas le centre. Il y a une place pour autre chose et je pense que je commence enfin, à voir ma vie en me disant... enfin, le futur, en me disant – déjà le voir, c'est fou ! [rires] Mais en me disant que j'ai la possibilité de faire des choix qui me conviennent et que je peux me choisir la vie que je veux, simplement pour être bien dans cette vie-là. (N2, 18, 30)

Lors du troisième entretien, la prise de distance avec son passé semble se confirmer. Le discours de Nadia laisse transparaître qu'elle se reconnaît de moins en moins en tant que victime.

Je me suis rendue compte que pendant longtemps j'avais l'impression que j'avais pas de bol et que de toute façon ça allait toujours tomber sur moi, et pis que voilà, enfin bon, hein ? Pis je me rends compte que c'est une façon de voir les choses. Et pis du coup, maintenant, je l'ai plus. (N3, 15, 7)

Nadia semble se sentir très déstabilisée par ce changement de perspective. Elle prend conscience du fait qu'elle s'était toujours définie à partir des abus qu'elle avait subis. Leur impact lui semblait tel qu'il réduise à néant les autres événements qui ont jalonné son enfance. En se permettant d'imaginer un futur qui ne soit pas dicté par ce traumatisme, Nadia fait surgir la question de son identité au-delà des abus. Après s'être perçue pendant des années comme définie par les abus ou du moins, irrémédiablement stigmatisée par eux, elle se retrouve face à un vide, ne sachant plus qui elle est réellement.

Il y a trois ans, je me disais, 'Ah, c'est horrible. L'abus, c'est une horrible marque que j'ai sur moi. Ça va toujours être là. Ça va être mon boulet.' Et tout ça. [...] J'ai aussi une partie où c'était difficile de lâcher ça. Tout d'un coup, ça devient vide. Genre, 'Ok, si tu n'as pas cette petite

marque, il y a d'autres trucs ?' Donc... oui, il y a un côté où c'était quand même difficile. Je pense que le fait que la thérapie elle soit finie et tout ça, c'était plus un sentiment de tristesse que j'avais, en tout cas au début, que vraiment le truc de, 'Ah, trop cool !'. Il y avait vraiment ce truc de... oui, de lâcher quelque chose. (N3, 15, 30)

Le fait d'avoir suivi des thérapies individuelles et de groupe de manière intensive pendant près de deux ans a eu pour effet paradoxal de consolider temporairement le sentiment que toute sa vie tournait autour des abus qu'elle avait subis enfant. Maintenant que, en accord avec son thérapeute, elle a décidé de clore son travail sur soi, elle doit se redéfinir et redonner un sens à sa vie. Nadia s'est elle-même surprise à ressentir une certaine tristesse, comme si elle devait faire le deuil de cette étape de sa vie qui s'achève.⁸³ Elle se retrouve face à 'un énorme vide' (N3, 3, 9), qu'elle devra remplir peu à peu.

Lors du troisième entretien, le discours de Nadia a sensiblement évolué depuis notre première rencontre. Elle glisse à différents moments de l'entretien, des éléments positifs qu'elle perçoit chez elle grâce au travail thérapeutique qu'elle s'est sentie obligée de faire.

J'ai parfois le sentiment qu'en fait, quoi qu'il arrive, c'est bon. Enfin, il y a en fait plus grand chose qui me fait peur. Je me dis, 'Bon ben, je sais que ça prend du temps, mais de toute façon tu sais que tu peux réparer, que tu as des bases pour reconstituer le puzzle, c'est bon quoi.' (N3, 16, 31)

Nadia a pris conscience de sa propre force et de sa capacité à rebondir et à se reconstruire suite à un traumatisme. Ceci lui permet de se sentir beaucoup plus sûre d'elle-même. Elle constate également qu'ayant appris à écouter et entendre sa propre souffrance, elle a développé son empathie.

Je peux comprendre et entendre beaucoup mieux la souffrance des autres et [je suis] beaucoup plus capable de comprendre là où pour les autres, ça va être difficile. (N3, 17, 2)

Lorsque je lui demande si elle aimerait permettre à d'autres personnes de bénéficier de cette capacité à travers son travail, elle répond de manière assez hésitante mais cela ne semble en tout cas pas être une nécessité pour elle.⁸⁴

Lors de la dernière rencontre, Nadia revient sur ses paroles du premier entretien et réinterprète le sens que ces événements ont pour elle et comment il a évolué.

⁸³ N3, 3, 2

⁸⁴ N3, 17, 30

J'ai vu aussi en me lisant, qu'il y avait vraiment une volonté que ça n'ait plus du tout de place, ou que ça n'influence plus rien. Et pis maintenant, je me rends compte que... c'est comme si avant, [...] tant que ça avait une influence sur ma vie, ça allait déterminer qui j'étais. Pis que maintenant, en fait, l'impression que j'ai, c'est plus que c'est la manière avec laquelle j'ai réagi à ça qui fait qui je suis [...] et non pas ce que je fais ou ce que je fais pas. Que mon identité, elle est pas dans ce que je fais concrètement mais dans ma manière de réagir [...] Et ça, abus ou pas, ça ne change pas. [...] Ça ne change pas la façon d'être ou d'aborder les choses ou les solutions que j'essaie de trouver ou les chemins que je prends ou que je prends pas. (N5, 13, 13)

Au début des rencontres, Nadia constatait l'étendue de l'impact de son passé sur sa vie quotidienne et se sentait réduite à celui-ci. Elle se définissait en tant que victime et cela lui semblait être l'une de ses caractéristiques majeures. Deux ans plus tard, Nadia adopte une autre perspective en refusant de se laisser définir par des événements aussi dévastateurs. Elle revendique sa manière d'être et de réfléchir comme lui appartenant. Les abus deviennent des gestes qu'elle a subis mais dont elle s'est relevée et contre lesquels elle s'est battue. Elle voit comment elle a résisté à leur influence et ne se sent plus envahie, happée par eux. Ces actes ont fait effraction sur son corps mais son psychisme, ou du moins, une partie de celui-ci, a su résister et a été préservé.

CHARLOTTE

Lorsqu'elle est interrogée sur le sens qu'elle donne aux événements de son passé, Charlotte ne comprend tout d'abord pas la question. Puis elle répond que pour elle, cela est inconcevable d'imaginer que de tels actes puissent avoir un sens.

Je me dis que ça m'est arrivé et puis voilà quoi. Maintenant c'est vrai que, suivant dans quel mouvement spirituel on se trouve... des amis qui étaient proches du chamanisme, me disaient que si ça m'était arrivé, c'est que ça devait m'arriver et tout. Evidemment que quand quelqu'un me dit ça, je le frappe. (C1, 8, 41)

Une telle conception appliquée aux événements traumatisants est clairement inacceptable pour Charlotte et provoque un sentiment de colère visible. Ce sujet ne sera plus abordé pendant les entretiens suivants.

Malgré cette opinion, qu'elle confirmera lors de la dernière rencontre,⁸⁵ le discours de Charlotte laisse entrevoir une tentative de donner du sens à son parcours en cherchant à se construire une vie dans laquelle elle se sent bien, sereine et libre de faire ce qu'elle veut⁸⁶ malgré les maltraitances qu'elle a subies. Lorsque je lui demande si elle arrive à être heureuse dans sa vie actuelle malgré son enfance difficile, elle répond :

Oui. Evidemment, c'est pas évident. C'est pas facile. [...] Mais je pense que j'y arrive. Parce que j'arrive à apprécier la neige qui tombe, les couchers de soleil, à être contente quand je vais au boulot et pis qu'il y a la brume. [...] donc j'arrive à passer dessus. (C3, 13, 30)

Charlotte se donne ainsi comme mission de ne pas se laisser abattre par ses expériences difficiles et de pouvoir malgré sa souffrance, continuer à percevoir les choses qui rendent la vie belle. Lors de la dernière rencontre, Charlotte dit qu'elle cherche toujours à prendre 'le bon dans le négatif' (C5, 15, 3) et elle conclut '[que] j'aime la vie, que j'apprécie... les nouvelles choses, si petites soient-elles. Que je suis quand même toujours heureuse avec la vie que j'ai et que j'ai eue, hormis toutes les horreurs'. (C5, 14, 40)

Ainsi pour Charlotte, le sens qu'elle donne à sa vie est peut-être de montrer qu'elle ne se laissera pas abattre par ces événements, qu'ils n'ont pas réussi à anéantir la force de vie qu'elle a en elle.

ARIANE

La question du sens qu'elle attribue à son expérience est abordée avec Ariane lors du deuxième entretien. Elle explique alors qu'actuellement, elle ne peut comprendre cette idée puisque pour pouvoir donner du sens à quelque chose, il faut déjà en accepter l'existence.

Je refuse tellement cette chose qu'il m'est impossible de lui donner un sens. (Ar2, 30, 26)

Néanmoins, le discours d'Ariane semble indiquer qu'elle imagine qu'elle pourra un jour donner sens à ces événements, si son travail personnel est suffisamment avancé.

J'ai le sentiment qu'effectivement, il faut aller au-delà de la colère, de la monstruosité que j'ai subie, pour pouvoir y trouver un sens. Tant que je n'ai pas vécu cette colère, tout sens que je puisse attribuer à cette expérience est d'ordre masochiste. (Ar2, 31, 3)

⁸⁵ C5, 15, 37

⁸⁶ C3, 14, 23

Ainsi, Ariane rejoint Nadia, lorsqu'elle dit que chercher du positif dans des abus sexuels se rapproche dangereusement du fait de dire qu'une telle expérience peut-être bénéfique. Un tel postulat étant évidemment inacceptable, aucun sens ne pouvant être donné à de tels actes.

Six mois plus tard, Ariane exprime son découragement face à la lenteur de son travail personnel. Elle semble avoir l'impression d'être prise dans une course contre la montre, chaque jour passé réduisant le temps qu'elle peut espérer vivre heureuse.

Depuis que j'ai fait cette décompensation, j'ai le sentiment [que] ma vie se partage entre avant et après ça et qu'avant ça, j'ai vécu une vie qui n'était qu'une chose de façade et qu'après ça, ben, j'essaye de me rattraper et que plus j'avance en âge et moins je ressemble à ce que j'aurais aimé être. C'est-à-dire que ça devient trop tard pour beaucoup de choses. [...] et ça c'est un travail qui se fait très lentement en moi, de deuil je dirais. De dire, 'Bon voilà, qu'est-ce que je peux faire maintenant' parce que je peux jamais récupérer ce que j'ai perdu. (Ar3, 4, 34)

Ariane est convaincue qu'elle suit le bon chemin et qu'elle doit le poursuivre mais cela ne réduit pas sa souffrance. Elle ne peut que constater, '*Je vis avec cette histoire. Et même, c'est la seule chose avec laquelle je vis. Ma vie tourne autour de ça. J'ai consacré ma vie à ça...*' (Ar3, 15, 34). Il lui semble qu'elle n'a pas le choix, que c'est sa destinée.

Elle explique que toute sa vie a été marquée par des petits signes qui lui ont montré quelle était sa voie. Elle fait aujourd'hui le lien entre un exercice de visualisation et son propre cheminement, dans sa vie. L'exercice consiste à visualiser une porte derrière laquelle se trouve quelque chose que l'on rêve d'atteindre. Entre la porte et ce but, il y a un plan d'eau qu'il faut traverser en marchant.

On avance sur cette eau et au moment où on pose le pied, il y a une fleur de lotus qui vient soutenir ce pas. Donc, si on y croit, on avance. On se préoccupe pas de où on met le pied. On y va. Voilà. Et j'ai fait cet exercice et là, je me rends compte maintenant, qu'en fait ça me colle à la peau parce que finalement, ma vie c'est ça. Je n'ai rien construit. J'ai tout perdu et ça tient tout seul en fait. Ça tient parce que, j'ai beau me plaindre parce que j'aurais aimé déménager, j'aurais aimé plus d'espace, j'aurais aimé un lieu plus joli [...], j'ai rien, mais j'ai toujours tout ce qu'il faut pour continuer de faire ce travail. [...] Alors j'ai décidé que [...] je fais confiance. Parce que pire, ça peut pas être. (Ar3, 7, 28)

Ainsi malgré la souffrance qu'elle doit endurer, Ariane fait confiance à sa destinée et continue à avancer vers ses souvenirs, qui une fois atteints, seront le signe qu'elle s'est libérée du poids du passé.

Son travail personnel semble prendre une dimension supplémentaire. Issue d'une famille marquée par les abus sexuels sur plusieurs générations, Ariane veut rompre le cycle de répétition. C'est ainsi qu'elle donne sens à son travail personnel acharné.

Je pense qu'en fait, il y a un travail transgénérationnel qui se fait à travers moi, dans ma famille. Puisque, si mon père et ma grand-mère étaient des pervers, c'est parce qu'ils ont été victimes eux-mêmes de la perversité de générations en amont et que... voilà, j'ai parfois le sentiment que je suis venue pour que ça cesse. (Ar3, 18, 13)

Deux ans après la première rencontre, Ariane semble accepter plus profondément le fait qu'elle ait été victime d'abus sexuels dans son enfance. Même si elle savait que c'était la réalité, au premier entretien, Ariane était encore dans un mouvement de révolte contre ces faits. Aujourd'hui, elle peut reconnaître ces événements et la douleur qu'ils ont provoquée et qui continue à la faire souffrir en tant qu'adulte. Cette acceptation lui apporte un sentiment de quiétude et de sérénité et lui permet de trouver un sens à ce parcours de vie si difficile.

Pour moi, le sens de la vie est dans mon histoire. Le sens de MA vie. C'est-à-dire que j'ai le sentiment, souvent très, très fort qu'en fait c'est un destin que je me suis choisie, en tant que être, avant l'incarnation, donc. [...] C'est comme si, en fait, dans la tragique histoire des membres de ma famille, des générations et des générations de souffrance, j'avais choisi de venir là pour mettre fin à ce destin familial. Et qu'il fallait vivre ça pour pouvoir vivre autrement. Donc j'ai un travail à accomplir et ce travail est celui-là. Et tout le reste, et ben, n'est que fioritures. (Ar5, 17, 33)

Ainsi, deux ans plus tard, la place de son passé dans sa vie quotidienne n'a pas diminué. En revanche, Ariane semble maintenant se réapproprier son parcours en s'attribuant la tâche de le surmonter et de mettre fin à cette souffrance qui hante sa famille depuis des générations.

Le choix du métier

Au fil des chapitres, les extraits des témoignages présentés laissent entrevoir l'importance que peut avoir le choix d'un métier en relation avec un passé d'abus sexuels.

Pour certaines personnes, comme Marie, l'acquisition d'un métier joue un rôle central dans leur propre reconstruction. Ainsi, Marie n'avait pu continuer ses études depuis qu'elle avait dû les interrompre pour fuir sa famille. La réussite de son CFC de vendeuse représente alors une étape essentielle dans son parcours. Ce premier diplôme lui montre qu'elle est capable de faire des études et de les réussir et qu'elle peut se construire un vie malgré ce qui lui est arrivé.

C'était ça, en fait, le challenge. C'était de se rendre compte que je pouvais faire comme les autres. [...] Maintenant, c'est vrai que ben, j'ai... j'ai très envie de continuer. C'est évident. Maintenant, peut-être que ça prendra un peu de temps mais c'est pas grave parce que, je pense que depuis la première fois où on s'est vues jusqu'à maintenant, ben, il y a chaque fois eu une évolution. Je suis jamais retournée en arrière. Donc voilà. (M5, 5, 28)

Grâce à cette première réussite au niveau de sa formation professionnelle, Marie peut désormais imaginer un jour faire un métier qui lui plaît. La confiance qu'elle a gagnée en elle-même lui permet d'envisager des études supplémentaires. Lors d'un cours, elle a eu l'occasion de faire des tests pour déterminer l'orientation professionnelle. Les résultats ont montré qu'elle avait des aptitudes dans le social, '*plus spécialement, [dans] l'éducation du primaire ou alors l'éducation spécialisée avec des enfants à problèmes.*' (M5, 11, 14) Marie a décidé qu'elle allait faire en sorte de se former dans cette profession.

Ou enseigner dans le primaire. Mais tu sais, les trucs simples et basiques du primaire quoi. Et c'est vrai que je me sens bien – je suis sûre que je me sentirais bien dans un truc comme ça. Simplement pour en arriver là, et ben je suis obligée de fournir le départ. Mais maintenant je sais où est mon but. Et ça c'est important. [...] Je sais la voie, où elle est. Et je sais aussi où la voie n'est pas du tout. Donc voilà, c'est... je pense que il y a pas mal de dégagement qui a été fait. Maintenant ben, il faut récupérer les cailloux ! (M5, 11, 14)

Pour d'autres personnes, la vie professionnelle est perçue comme un biais par lequel elles vont pouvoir mettre à contribution leur expérience de victime pour créer du constructif à partir de ces actes destructeurs. Ceci est perçu comme une manière de ne plus subir passivement les conséquences des abus mais d'en extraire quelque chose qui va pouvoir être utilisé pour faire du bien. Ainsi, lorsqu'Anne est interrogée sur ses motivations à entreprendre des études de droit, elle répond :

A : Pour les victimes.

TC : Pour venir en aide aux victimes ?

A : Oui. C'est une autre manière que psychologue mais, c'est une autre façon de faire quoi.

TC : Oui. C'était très clair pour vous dès le départ, en fait ?

A : Ah oui. Pour moi, c'est une évidence. (A1, 16, 22)

Comme le souligne Anne, les autres métiers permettant de venir en aide aux victimes sont ceux liés au domaine social, tel le fait de devenir éducateur, assistant social ou psychologue. Il est frappant de constater que la moitié des personnes témoignant pour cette recherche ont choisi des métiers dans ce domaine (cf. table 11.1).

	Social	Autre
Marie	X ⁸⁷	
Anne		X
Nadia		X
Charlotte		X
Emilie	X	
Ariane		X
Hermine		X
Mathieu	X	
Lorédane	X	
Barbara	X	

Table 11.1 Choix du métier

Plusieurs personnes ont mentionné leur besoin de créer quelque chose à partir de leur expérience et de leur souffrance. Pour Ariane, la peinture a certainement été un moyen de canaliser et d'exprimer sa souffrance à certaines périodes de sa vie. De manière similaire, Marie, Ariane et Hermine évoquent leur envie d'écrire un livre racontant leur expérience pour transmettre le message qu'il est possible de s'en sortir.

Que ce soit à travers le choix de leur métier, à travers des activités créatrices ou à travers des actions bénévoles, tous les participants avaient trouvé un moyen d'utiliser leur

⁸⁷ Selon communication personnelle dans l'année suivant la fin des entretiens.

terrible expérience pour aider d'autres personnes. Pour certains, cette motivation était clairement au centre de leur intérêt pour le domaine professionnel qu'ils avaient choisi. D'autres soulignaient au contraire qu'ils avaient choisi une activité pour divers motifs, parmi lesquels il y avait certainement le désir de pouvoir mettre à contribution leur expérience, mais que ce n'était ni leur seule motivation, ni la plus importante. Finalement, une partie des participants ont choisi d'utiliser les témoignages, que ce soit par écrit, par les médias, ou encore à travers cette recherche, pour atteindre d'autres victimes et leur venir en aide.

Synthèse

L'être humain passe sa vie à chercher du sens à ses actions, dans les actions d'autrui et dans les événements auxquels il est confronté. Le présupposé implicite que les événements ont une cause logique, qu'ils ont un sens inhérent, est partagé par la majorité des individus. Cette vision du monde permet de ressentir, au moins partiellement, une impression de contrôle des événements : la cause étant connue, il existe l'espoir de pouvoir les anticiper. Ceci prend évidemment toute son importance face à des situations désagréables.

Les personnes témoignant dans le cadre de cette recherche ne font pas exception. Toutes mentionnent à divers moments des entretiens, soit un désir de comprendre pourquoi quelque chose d'aussi terrible s'est produit, soit une envie de donner une raison d'être à toute la souffrance qu'elles ont dû endurer et au travail thérapeutique qu'elles ont eu à faire en conséquence. Comme le dit Marie, il s'agit de pouvoir '*mettre des mots sur les choses*' (M3, 16, 23). D'après Cyrulnik, ce travail de narration est à la base de la résilience. A travers le récit, la personne s'explique l'insensé et pourrait ainsi retrouver goût à la vie. '*La fabrication d'un récit de soi remplit le vide provoqué par la souffrance. On bricole une image, on donne cohérence aux événements, on répare une injuste blessure et un récit permet la réconciliation avec le monde extérieur*' (Martin et al., 2009, p. 28).

Lors des premiers entretiens, les témoins se partagent en deux groupes, caractérisés par des points de vue diamétralement opposés. Le premier comprend les personnes pour qui l'idée même de donner du sens à un tel événement est inconcevable. Il est ici important de distinguer les abus en eux-mêmes de la vie, avec toute sa souffrance, qui a suivi. En effet, ces personnes ne disent pas que leur vie n'a pas de raison d'être mais que les abus sont de l'ordre de l'incompréhensible, de l'insensé et par essence même, du non-sens. En disant que l'abus est dénué de sens, elles sont peut-être en réaction face à la culpabilité qu'elles ont pu ressentir par rapport aux abus en tant qu'enfant. En se désignant coupable, elles prenaient la

responsabilité des actes qui ont été commis à leur égard en disant qu'elles avaient incité d'une manière ou d'une autre l'agresseur à agir de la sorte⁸⁸ (Lamb, 1986 et Wortman, 1976 in Briere, 1996 ; Silver, Boon, & Stone, 1983 in Grossman, Cook, Kepke, & Koenen, 1999). Si ce sentiment de culpabilité peut être salvateur pour l'enfant, qu'il protège du sentiment d'impuissance, il devient destructeur lorsqu'il perdure à l'âge adulte. En revendiquant le non-sens des abus sexuels, ces personnes contestent toute explication à ces événements, y compris celles qui les rendraient, dans une certaine mesure, responsables des agissements de l'agresseur. Certaines personnes ont précisé qu'elles n'acceptaient pas non plus de considérer que c'était leur destin que de passer par une telle épreuve.

Ce point de vue est par ailleurs caractéristique du deuxième groupe de personnes, qui donne sens à ces événements en disant que c'était une étape forcée pour devenir les personnes qu'elles sont aujourd'hui. Ceci ne signifie évidemment pas qu'elles considèrent les abus sexuels comme étant quelque chose de bénéfique mais qu'elles sont sorties grandiées de cette épreuve et que le travail sur elles-mêmes qu'elles se sont senties obligées de faire leur a apporté de grands bénéfices.

Pour certaines, cette étape forcée entre en résonance avec la croyance en la destinée, en une vie dont les grandes lignes sont écrites d'avance. Pour d'autres, il s'agit simplement de la constatation que leurs trajectoires de vie particulières constituent un des éléments essentiels à leur identité actuelle.

L'idée que le fait d'avoir survécu à un tel traumatisme et d'avoir effectué un travail thérapeutique par la suite transmet une force particulière à la personne, se retrouve à plusieurs reprises. Les répondants argumentent cette opinion de diverses manières. D'une part, le fait de ne pas avoir été anéanti par les abus sexuels et d'avoir pu continuer à se développer leur a montré la force innée qu'ils ont en eux. Forts de ce savoir, ils ont profondément conscience de cette force qui est en chaque être humain. D'autre part, ils reconnaissent avoir été touchés par ces événements et avoir développé une panoplie de comportements et de croyances en conséquence. Par un travail thérapeutique, ils ont pu prendre conscience de ces diverses réactions, les identifier et pour certaines, les modifier. Certaines personnes soulignent que si elles étaient à nouveau confrontées à un événement traumatisant, elles auraient un avantage sur des personnes qui seraient victimes pour la première fois, puisqu'elles ne seraient pas

⁸⁸ Par exemple, l'enfant victime peut se dire qu'il n'a pas dit non assez clairement ou qu'il devait avoir fait quelque chose pour mériter cela (Bass & Davis, 1988).

prises au dépourvu par ces réactions. Elles précisent que cela ne veut pas dire pour autant qu'elles sont invulnérables. Face à certains événements, elles conçoivent même que leur passé pourrait les fragiliser, en réveillant d'anciennes réactions. En revanche, elles sont certaines qu'elles ne seront plus jamais aussi perdues et désemparées que lors des abus sexuels. Cette précision amenée par les témoignages est intéressante au vu de l'évolution du concept de la résilience. En effet, les années 1980 voient apparaître de nombreux ouvrages parlant d'enfants invulnérables face à l'adversité (deux ouvrages clefs étant celui de Anthony & Cohler (1986) et de Segal (1986)). L'idée que certains enfants pourraient résister à toute épreuve a par la suite laissé la place à une vision plus dynamique de la résilience (cf. chapitre 9).

Les participants à cette recherche citent également comme bénéfique au travail thérapeutique qu'elles ont effectué suite aux abus, le fait d'être plus à l'écoute de l'autre et d'avoir une empathie particulièrement développée. Plusieurs constatent qu'elles sont souvent choisies, soit par des adultes, soit par des enfants, pour partager leurs difficultés et pour demander du soutien. Lorsque ces difficultés concernent des abus sexuels, elles peuvent utiliser leur propre expérience pour aider la personne. Par ailleurs, les répondants soulignent à quel point il leur est important de pouvoir venir en aide à d'autres personnes en souffrance, que ce soit à travers leur profession, leurs activités bénévoles ou leurs actions préventives auprès d'enfants. Cet altruisme est d'ailleurs considéré par Herman (1992) comme une des étapes essentielles du processus de guérison des victimes d'abus.

Ainsi, au premier entretien, deux manières très différentes de répondre à la question 'Quel sens donnez-vous aux abus ?' se dégagent. Le premier groupe répond très littéralement à la question, en se centrant sur les abus eux-mêmes. Il est intéressant de constater qu'aucune personne n'a avancé à ce moment d'hypothèses concernant l'auteur. On aurait pu imaginer des réponses du style, 'Il était malade'. En réalité, les explications concernant les motivations de l'auteur sont presque inexistantes dans ces témoignages.⁸⁹ Les personnes cherchant des

⁸⁹ Grossman et al. (1999) ont trouvé des résultats très différents dans leur population. Lors de leurs entretiens, ces auteurs se sont intéressés à l'évolution de la manière dont leurs témoins avaient donné du sens à leur vécu traumatique au cours de leur vie. Après une première période caractérisée par le sentiment de culpabilité (s'étendant typiquement sur de nombreuses années, depuis l'enfance jusqu'au début de leur thérapie en tant qu'adulte), ces personnes décrivent des efforts conscients pour transférer leurs accusations envers elles-mêmes à leur agresseur. Elles cherchent alors des explications concernant le comportement de leur abuseur, par exemple, par le fait qu'il avait lui-même eu une enfance difficile ou été victime d'abus. D'autres extraits montrent que ces femmes ont manifestement

explications à leur passé se concentrent essentiellement sur la non réaction des parents non abuseurs et de leur entourage. Ainsi, Marie décrit ses recherches généalogiques qui sont principalement centrées sur sa mère, non protectrice et complice du père, mais qui n'a elle-même jamais abusé sexuellement de sa fille.⁹⁰ Elle ne mentionne aucune recherche du côté des antécédents du père. Ce premier groupe de personnes répond plus précisément à la question : 'Comment expliquez vous que cela vous soit arrivé, à vous ?' en donnant comme réponse qu'il n'y a aucun sens à trouver.

Le deuxième groupe de personnes semble comprendre différemment la question initiale ('Quel sens donnez-vous aux abus ?'). Leurs réponses montrent qu'ils ne se focalisent pas sur les épisodes abusifs mais sur tout leur parcours depuis ces événements jusqu'à l'entretien. Ils répondent ainsi à la question : 'Quel sens avez-vous donné à toute la souffrance que vous avez dû endurer suite aux abus sexuels ?' Ce à quoi, ils soulignent que pour devenir la personne qu'ils sont aujourd'hui, ils devaient passer par là.

En décortiquant ainsi la compréhension de cette même question par les différents répondants, l'opposition entre ces deux réponses s'estompe. En ne se focalisant que sur la destruction, on ne peut trouver de sens. En revanche, en observant la reprise de la vie et du

intégré le discours thérapeutique à leur compréhension des actions de l'agresseur. Grossman et al. soulignent le rôle important que joue le thérapeute dans ce changement d'attribution de la responsabilité des abus. Ceci serait une étape essentielle du processus de guérison. Il est donc assez étonnant de constater que cet aspect ne ressort absolument pas dans le discours des personnes témoignant pour la présente recherche. Il s'agit peut-être d'une différence culturelle, non seulement dans la manière de comprendre ce genre d'événement, mais également dans l'orientation que le thérapeute va donner aux questionnements apportés par son client. En effet, le thérapeute peut choisir de ne pas avancer d'hypothèses pour répondre aux questionnements de son client sur le comportement de son agresseur mais plutôt d'appuyer le fait que même si la maladie psychique ou les antécédents familiaux peuvent en partie expliquer ces gestes, ils ne peuvent en aucun cas les excuser. Il transmettra donc beaucoup moins d'informations au sujet d'explications psychologiques aux comportements d'agressions sexuelles.

⁹⁰ A noter que techniquement, la mère de Marie est également auteur d'abus sexuels puisqu'elle envoyait sa fille vers son père pour qu'il abuse physiquement et sexuellement d'elle et que cette femme venait parfois observer ces scènes. Cette mère est donc non seulement non protectrice et complice mais également actrice à part entière puisque c'est elle qui donnait les ordres. Néanmoins, Marie ne l'identifie pas comme telle, probablement du fait qu'il n'y a pas eu de contact direct entre elle et sa mère.

développement suite à un tel trauma, ces personnes découvrent une force en elles qui est magnifique et dont elles peuvent être fières. Il s'agit ainsi de deux perspectives différentes sur leur vie, l'une centrée sur les abus sexuels, l'autre en prenant plus de recul. A la lumière de cette analyse, il n'est pas étonnant de constater que les réponses des participants varient au fil des entretiens. Parallèlement à la réintégration des abus sexuels dans leur passé et à la reprise de la notion temporelle, leur point de vue évolue, leur donnant une autre manière d'aborder la question de la signification de tels événements. Ainsi, lors des derniers entretiens, toutes les personnes montrent à travers les actions qu'elles décrivent qu'elles ont su donner du sens à ces événements dans leur vie et presque toutes ont pu l'explicitier lors des témoignages.

Au cours des premiers entretiens, j'ai abordé le concept de survivant, terme largement utilisé aux Etats-Unis pour désigner les personnes ayant choisi d'entamer un travail sur soi afin de se libérer du poids du traumatisme.⁹¹ Un poème, écrit par une personne ayant été victime d'abus sexuels dans son enfance, met bien en évidence les significations contenues dans ce concept :

⁹¹ Texte original :

When I was a victim, my life was under my abuser's control. As a survivor, my life is my own.

When I was a victim, I took care of my abuser's needs. As a survivor, I take care of my own needs.

When I was a victim, I lived in constant fear. As a survivor, I live in hope.

When I was a victim, I dreaded waking up each day. As a survivor, I see each new day as a precious gift.

When I was a victim, I thought that it was my own fault that I was abused. As a survivor, I know that nothing I could ever do would ever give anyone the right to abuse me.

When I was a victim, I thought that God wanted me to stay with my abuser. As a survivor, I know that abuse is never God's will.

When I was a victim, I learned dysfunctional behaviors that affected all of my relationships. As a survivor, I am learning how to have healthy relationships.

When I was a victim, I was afraid to get help. As a survivor, I am finding the help that I need.

My abuser forced me to be a victim. I choose to be a survivor.

I was ashamed to be a victim. I am proud to be a survivor.

Lorsque j'étais une victime, ma vie était sous le contrôle de mon abuseur.

En tant que survivant, ma vie est à moi.

Lorsque j'étais une victime, je me souciais des besoins de mon abuseur. En tant que survivant, je me soucie de mes propres besoins.

Lorsque j'étais une victime, je vivais sous l'emprise de la peur. En tant que survivant, je vis dans l'espoir.

Lorsque j'étais une victime, j'appréhendais de devoir me réveiller chaque matin. En tant que survivant, je perçois chaque jour comme un cadeau précieux.

Lorsque j'étais une victime, je pensais que c'était de ma faute si j'avais été abusé. En tant que survivant, je sais que rien que je puisse faire ne donnerait jamais le droit à quiconque d'abuser de moi.

Lorsque j'étais une victime, je croyais que Dieu voulait que je reste avec mon abuseur. En tant que survivant, je sais que la maltraitance n'est jamais la volonté de Dieu.

Lorsque j'étais une victime, j'ai appris des comportements dysfonctionnels qui ont touché toutes mes relations. En tant que survivant, je suis en train d'apprendre comment avoir des relations saines.

Lorsque j'étais victime, j'avais peur de demander de l'aide. En tant que survivant, je trouve l'aide dont j'ai besoin.

Mon abuseur m'a forcé à être une victime. Je choisis d'être un survivant. J'avais honte d'être une victime. Je suis fier d'être un survivant.

(ComputerBob, 2005, 11 17) (traduit par l'auteur)

Bien que la majorité des personnes interrogées dans cette recherche avait déjà entendu ce terme, il avait, pour elles, une connotation négative puisqu'il fait implicitement référence à l'événement traumatisant. Or, leur but, particulièrement bien exprimé par Marie, et de pouvoir vivre sans que celui-ci ne soit au centre de leur vie. Il ne s'agit donc absolument pas de rester dans un état de survie, mais de pouvoir faire l'expérience de la vie en toute simplicité. Cette optique semblerait indiquer qu'il y a une différence culturelle importante entre la représentation du but à atteindre suite à des abus sexuels entre une personne américaine abusée sexuellement et une suisse romande. Une recherche à plus grande échelle sur cette notion serait intéressante, notamment afin de pouvoir trouver un terme alternatif à celui de victime d'abus sexuels lorsque l'on parle d'adultes. En effet, ce dernier terme semble être perçu tout aussi négativement en Suisse qu'en Amérique du Nord. C'est pour s'éloigner de ce terme défaitiste que le mot '*survivor*' est largement favorisé en anglais, en tant que porteur de

l'idée que l'on peut s'en sortir et qu'on n'est pas condamné à rester une victime à vie. Les participants à cette recherche ont montré une vision plus subtile de la manière d'appréhender ces événements dans une vie. S'ils se plaignent de ne pouvoir valoriser tout le travail qu'ils ont fait afin de se libérer de ce passé, ils revendiquent également le fait qu'ils sont bien plus que la conséquence de ces événements. L'étape finale du processus de guérison serait l'intégration de ces événements parmi les autres chapitres de leur vie, sans titre particulier et donc sans devoir y faire référence de manière régulière.

CHAPITRE 12 : VIVRE APRES

Au cours des chapitres précédents, une évolution se profile sur divers thèmes et à travers les témoignages. Le plus souvent, la progression n'est pas linéaire mais plutôt par oscillations, les périodes où la personne se décrit comme plus calme et ayant pris plus de distance avec son passé, alternant avec des phases plus difficiles, dans lesquelles elle a l'impression d'avoir à nouveau perdu du terrain. Les thèmes abordés par les répondants et explorés dans cette thèse soulignent à quel point l'impact des abus sexuels est vaste et touche à des aspects multiples et variés de la vie de ces adultes. Ils doivent se frayer un chemin à travers chacune de ces difficultés, menant une exploration toute azimute. Certaines voies paraissent plus rectilignes que d'autres, les questions sur la normalité, par exemple, disparaissant progressivement chez tous les témoins. D'autres semblent au contraire particulièrement sinueuses. Ainsi le besoin de reconnaissance va et vient au fil des entretiens, tout en se modifiant. D'autres chemins encore, comme celui de la sexualité et de la vie intime, paraissent truffées de voies sans issues et la route vers l'épanouissement extrêmement difficile à discerner.

Les témoins de « l'après-thérapie » donnent un aperçu de la suite de ces chemins, plusieurs années plus tard. Se décrivant comme sortis de la période de crise où les souvenirs définissaient et envahissaient leur présent, ces participants fournissent des exemples de paysages que pourraient rencontrer dans le futur les personnes actuellement dans cette période tumultueuse.

Dans cette partie de la thèse regroupant les thèmes ayant trait à la résilience, le discours des témoins de « l'après-thérapie » a été volontairement mis de côté. Ce dernier chapitre leur est consacré et illustrera de manière plus générale comment ils se décrivent au moment de nos rencontres, quelle distance ils ont l'impression d'avoir parcouru et où ils en sont dans leur cheminement.

HERMINE

Suite à la période qu'Hermine appelle 'la descente aux enfers' (H1, 2, 2), cette mère de famille a complètement changé sa vie. Elle décide notamment de ne pas continuer à chercher du travail dans le domaine dans lequel elle excellait jusqu'alors et de se vouer à ses enfants et à sa passion, les chiens.⁹²

A ce moment-là, les abus qu'elle a subis en tant qu'enfant sont devenus de l'ordre du passé, un véritable souvenir. La souffrance n'a pas disparu mais elle n'est plus aussi vive qu'avant.

Maintenant c'est fini. Ça y est, c'est loin, c'est derrière et puis... bon, j'ai déjà nettement plus de recul que l'année dernière ou l'année d'avant ou encore l'année d'avant. Je crois que chaque année on prend du recul. Je dirais, entre 98 et 2002 j'aurais pas pu en parler comme j'en parle aujourd'hui quoi. C'est toujours là. C'est toujours très... je dirais peut-être dans dix ans ça ira mieux ! (H1, 7, 36)

Hermine ne pense plus tous les jours aux abus.⁹³ Ils ne lui viennent plus automatiquement à l'esprit au moindre déclencheur. Néanmoins, ces événements ne sont pas effacés de sa mémoire et elle reste tout à fait consciente de la souffrance qu'ils lui ont causée. Dans la citation suivante, Hermine répond à ma question lui demandant si elle a l'impression d'avoir tourné la page sur ces événements ou quel terme lui paraît le plus approprié.

Tourner la page, fermer la porte, tout ça. Euh... je – en fait, non je le laisse comme une cage ouverte. Moi c'est vraiment cette image de l'oiseau dans une cage fermée. La cage elle est toujours là. La porte, elle est toujours ouverte. Mais moi, je suis en dehors de la cage. Donc de temps en temps, l'oiseau, il va certainement retourner dans sa cage. Je veux dire, il y a certainement des moments, où je vais me sentir moins bien, ou avoir des bas, des coups durs. Mais, ça fait partie de moi. Je... la petite fille elle est là et j'en prends soin et puis, je la bichonne. Je suis devenue très égoïste (H1, 9, 8)

Sa réponse montre que pour Hermine, il ne s'agit pas de mettre derrière ces événements mais de les intégrer et surtout d'intégrer les différentes parties d'elle-même qui en sont issues. Elle en évoque notamment deux, l'oiseau et la petite fille, qui semblent avoir

⁹² H1, 2, 15

⁹³ H1, 8, 16

eu des existences plus ou moins indépendantes à une période. Aujourd'hui, son langage traduit la réagrégation de ses parties en une seule personnalité avec différentes facettes. Elle nomme ces facettes puis en parle dans le 'je', sans hésitations, ni coupures abruptes, ni contradictions. Les facettes sont conscientes les unes des autres et reconnaissent les liens qui les unissent et qui en font une entité unique.

Je suis qui je suis parce que ça m'est arrivé. [...] Je serais quelqu'un de totalement, mais totalement différent si ça m'était pas arrivé.
(H3, 7, 4)

Hermine ne nie pas non plus la souffrance que lui ont causé les abus et les conséquences qu'ils peuvent encore avoir dans sa vie d'adulte. Elle évoque la possibilité que par moments, elle se sente moins bien, que les souvenirs des abus redeviennent plus douloureux selon les événements de sa vie actuelle. Elle semble prête à affronter ces moments, suffisamment forte pour les accepter, les traverser et continuer à avancer. Nos rencontres ont été l'occasion de mettre cette perception à l'épreuve. En effet, lors du deuxième entretien, Hermine avait un emploi du temps très chargé qui ne lui laissait plus la disponibilité d'esprit nécessaire pour pouvoir aborder ce sujet difficile. Elle a donc demandé d'interrompre l'entretien et de le reprendre à un moment plus propice. Cela fut fait avec succès quelques semaines plus tard. Hermine explique sa décision simplement lors de notre dernière rencontre.

C'était pas le moment. Je veux dire [...], il y a des moments où ça va, où je peux en parler, où [...] ça vient. Où je suis assez forte et pis il y a d'autres moments où si je suis un peu déstabilisée ou par le bruit extérieur ou par moi-même, [...] ça va pas. (H3, 1, 4)

Si cette fragilité passagère ne semble pas la déstabiliser ou l'angoisser, c'est qu'Hermine a profondément pris conscience de l'élasticité de sa force, lui conférant ainsi la certitude qu'elle se reconstruira rapidement. Une faiblesse passagère n'est ainsi plus perçue comme signe de défaite.

Je crois que le plus important, c'est qu'on a tous au fond de soi-même, des forces qui sont insoupçonnées. Et c'est ça vraiment le message que moi, j'aimerais partager. C'est un peu Cyrulnik aussi, au niveau de la résilience. (H1, 12, 10)

Hermine évoque différents éléments qui lui ont été autant de ressources pour trouver la force d'affronter ces terribles souvenirs. A travers internet, Hermine a ainsi pu trouver une

foule d'informations et commander des livres qui lui ont permis de comprendre ce qui lui arrivait et lui ont donné des pistes pour s'en sortir. Ils ont également été utiles pour son mari, qui a pu mieux comprendre ce que traversait son épouse et ainsi devenir lui-même une ressource importante (cf. chapitre 6, Du secret à la reconnaissance). Hermine a par ailleurs, énormément utilisé l'écriture pour poser ce qui la ravageait de l'intérieur, en l'utilisant comme 'défouloir'⁹⁴, afin de ne pas 'exploser'⁹⁵ du trop plein de détresse et de terreur. Hermine évoque aussi l'appui de ses parents, qui lui ont notamment aidé à confirmer ses souvenirs en les comparant aux informations qu'ils avaient. De manière générale, Hermine a su s'entourer de nombreuses personnes (familles, amis, thérapeutes...) et s'est sentie épaulée par eux pendant sa 'descente aux enfers'.⁹⁶ Hermine cite également un de ses chiens, particulièrement sensible à sa détresse et qui venait systématiquement sur ses genoux lorsqu'elle était au plus mal, lui offrant ainsi une présence réconfortante.⁹⁷

Peu de temps avant notre rencontre, Hermine a organisé un moment pour symboliser la libération du poids des abus et de la culpabilité qu'elle ressentait, afin 'de jeter ce boulet [...] qui était accroché à mon pied et puis vraiment de pouvoir m'envoler' (H1, 7, 34).

La cérémonie en elle-même était dans la crypte [...]. Il y avait ma famille, il y avait ma belle-mère. J'avais préparé quelques textes, un peu de musique, [...] et puis ça a été un magnifique moment quoi. Vraiment j'ai pu mettre ça de côté et puis... voilà quoi. Donc c'était important aussi je pense, pour ma famille, pour... pour ceux qui étaient là. Mes enfants, aussi. (H3, 6, 14)

Hermine choisit la crypte d'une église pour dire sa victoire et pour montrer sa force. Ayant été abusée par un ecclésiaste et ayant par conséquent perdu la foi pendant de nombreuses années, le choix de ce lieu est très important pour elle. Elle s'entoure d'un autre homme d'église qui l'a soutenue activement pendant ces dernières années difficiles et qui lui a permis de différencier les actes d'une personne, les réponses d'une institution et la foi qui est à la base, ressource importante pour elle.

*Maintenant avoir la foi en Dieu et la foi en quelque chose de... de plus grand, ça j'ai énormément. J'ai beaucoup, beaucoup de foi. Ça c'est sûr. Ça c'est sûr. Et grâce à Père *. Je veux dire pour moi, c'est mon ange*

⁹⁴ H1, 2, 41

⁹⁵ H1, 2, 44

⁹⁶ H1, 4, 16

⁹⁷ H1, 13, 18

gardien, il est dans mon cœur et puis c'est lui qui me soutient, qui me donne la force. Donc la foi, oui, je l'ai. (H3, 6, 25)

La présence de sa famille est également vitale pour Hermine. A travers cette cérémonie, elle peut les remercier pour leur présence et leur soutien et également leur montrer qu'aujourd'hui elle se sent forte. Pour ses enfants qui ont vu leur mère dans une souffrance terrible, ce message est certainement particulièrement rassurant.

Hermine semble aujourd'hui véritablement épanouie et s'émerveille devant cet état de bien-être qu'il lui était totalement inconnu auparavant.

C'est quelque chose que je connaissais pas du tout... et... et ça fait du bien ! Pffff ! [rires] Ça fait vraiment du bien. C'est de se dire que oui, on est heureux là où on est, avec ce qu'on fait, avec la famille qu'on a, et... oui, une sérénité. (H1, 9, 2)

Après des années de non vie, suivies d'une période où la souffrance était dévastatrice, Hermine peut enfin faire l'expérience du calme, du fait d'être heureuse et satisfaite de sa vie et d'elle-même.

C'est d'avoir une harmonie, c'est... c'est de bien vivre son couple, d'avoir les enfants qui vont bien, et puis d'aimer la vie [...], finalement, après tant d'années. (H1, 8, 34)

Elle constate avec une certaine fierté qu'elle a pu se réapproprier des éléments qu'elle avait toujours associé aux abus et qui de ce fait évoquaient chez elle de l'angoisse. La citation ci-dessous donne l'exemple de la signification terrible qu'avait pris une couleur. Cette dernière était celle des récompenses qu'Hermine recevait des mains de son abuseur suite aux actes sexuels qu'elle devait subir.

J'acceptais les bonbons, donc. Je me souviens même où je les cachais [rires]. Et je me souviens de la couleur. Ils étaient orange. J'ai jamais pu mettre d'orange. Je mets de l'orange maintenant. J'ai jamais pu mettre de l'orange de ma vie. (H1, 4, 31)

Hermine compte bien pouvoir conserver cet état de bien-être et se défendre contre quiconque aimerait l'en priver. Elle montre ici un côté combatif qui souligne à quel point elle a pu se défaire des sentiments de terreur et de la paralysie qu'ils induisaient.

Donc, ça a une importance, oui parce que ça fait partie de ma vie [...]. Comme [on dit] en anglais – c'est vraiment des gros mots mais – 'I

was fucked once, I'll never be fucked again.' Et, c'est vrai. Donc, ça peut paraître dur. Des fois les gens me trouvent dure. Bon, ceux qui connaissent mon passé me comprennent tout à fait, mais, je me ferai plus jamais marcher sur les pieds. (H1, 8, 8)

Le fait qu'Hermine accepte de témoigner dans le cadre de cette recherche souligne l'importance pour elle de faire passer un message. Elle veut pouvoir dire, '*On peut s'en sortir. C'est pas facile du tout mais on peut s'en sortir.*' (H1, 10, 13). Elle désire trouver un moyen pour aider d'autres personnes victimes d'abus sexuels dans l'enfance, mais n'a pas encore réussi à définir par quel biais.⁹⁸ Par ailleurs, elle a déjà participé à l'organisation de cours d'auto-défense à l'attention des enfants pour contribuer à la prévention de ce fléau.⁹⁹

Quelques années plus tard, Hermine revient sur cette phrase en anglais dans une communication personnelle. Elle se décrit comme ayant à nouveau été blessée, lui démontrant qu'elle ne peut se protéger de toutes les agressions externes. Elle écrit alors :

Les souffrances psychiques dues à l'abus durant l'enfance ne s'effacent jamais, elles sont toujours là... latentes, et à la moindre trahison, au moindre traumatisme, elles ressortent plus fortes, plus virulentes et plus douloureuses, plus intolérables, décuplées dans leur intensité. Un enfant abusé de vivra jamais une vie "normale"; s'il le veut il s'adaptera, avec du travail il surmontera le traumatisme. Mais celui-ci restera gravé à jamais au fond de lui, avec tous ses effets secondaires... (correspondance personnelle du 11 décembre 2010)

Cette position moins optimiste peut paraître décourageante. Pourtant elle correspond à l'image proposée par Hermine de l'oiseau, qui peut parfois retourner dans sa cage, même si la porte reste ouverte. Cela n'enlève rien aux ressources qu'elle a découvertes en elle et qui lui permettront certainement, après un certain temps, de retrouver les forces nécessaires pour voler à nouveau. Mais 'surmonter' ne signifie pas devenir invulnérable.

BARBARA

Je pense que j'ai été très longtemps victime et pis que maintenant [...], j'ai dépassé ça, quoi. Je pense que le premier stade pour moi c'était [...] d'être victime, donc de subir, de rien pouvoir faire, d'avoir l'impression de subir et pis de... après ben à un moment donné, c'est de me

⁹⁸ H1, 9, 31

⁹⁹ H1, 7, 42

battre pour dépasser ça et pis, de – d'avoir aussi eu la chance d'avoir l'aide pour... ouais, pour être survivante en fait. (B1, 9, 17)

Barbara a l'impression d'être passée à une autre étape de sa vie, d'avoir pu résister aux assauts de son passé et de s'en être libérée. Elle se souvient avec une étonnante précision du moment où cette transition s'est faite ressentir et des émotions que cela a provoqué en elle.

B : Je me souviens très bien du jour où j'ai sauté dans cette flaqué d'eau. J'ai hurlé, chose que [...] j'ai jamais fait de ma vie. C'était pendant un week-end d'art thérapie. Et pis, là j'avais l'impression de revivre... enfin de re... de re... de renaître, de... de...

TC : De redécouvrir la vie.

B : Oui, et pis après j'ai recommencé à [...] mieux dormir parce que c'est quelque chose que je faisais très, très mal. J'ai toujours eu un très mauvais sommeil, maintenant j'ai un très bon sommeil. De reprendre plaisir à faire des choses bêtes, à regarder une fleur, à... (B1, 15, 27)

La description de Barbara donne presque l'impression que sa vie et son développement étaient comme suspendus suite aux traumatismes et qu'à l'époque évoquée dans la citation précédente, le fil du temps a subitement pu reprendre. Elle reprend alors des actions qu'aurait fait l'enfant qu'elle était, comme sauter dans des flaques d'eau.

Barbara n'arrive pas clairement à définir ce qui lui a permis d'atteindre cette 'renaissance', quelles ont été ses ressources pendant la période précédente si difficile. Elle souligne néanmoins l'importance d'un cours d'auto-défense auquel elle a participé, qui lui a redonné confiance en elle-même et a permis d'entrouvrir la porte qu'elle avait si solidement refermée sur ses souvenirs.¹⁰⁰ Bien que cette expérience ait été très éprouvante, elle lui a permis d'entamer le travail qui allait suivre. Elle cite également des amis et plus tard, sa conjointe, qui l'ont entourée et soutenue pendant son combat contre elle-même. Pour Barbara, le fait d'oser dire à certaines personnes ce qu'elle avait subi a été très important car cela lui a permis de se libérer, au moins en partie, du sentiment de culpabilité.¹⁰¹

Comme pour Hermine, je lui ai demandé quelle dénomination elle pourrait donner à cette transition ou cette étape de l'après.

J'ai réappris à faire plein de choses, à me réapproprié plein de choses. Mais c'est pas dépasser parce que c'est toujours là. C'est pas

¹⁰⁰ B1, 7, 3

¹⁰¹ B1, 16, 8

annuler, parce que c'est toujours là. C'est pas... c'est pas accepter... [...] C'est me retrouver... de me trouver, moi, quoi. Peut-être que j'ai jamais... j'avais jamais fait avant. Peut-être. Je ne sais pas. (B1, 15, 16)

Barbara continue dans l'analogie d'une vie qui reprend et après beaucoup d'hésitations, arrive à la conclusion qu'à ce moment, elle s'est retrouvée ou simplement trouvée. Comme pour Hermine, cette phrase évoque la réagrégation de sa personnalité en une entité unique, qui lui permet de se sentir comme étant un seul être avec de nombreuses facettes. Elle a été victime d'abus sexuel, cela fait partie de son histoire et dans ce sens, les mots 'dépasser' ou 'annuler' ne sont pas adéquats. Pour Barbara, le terme 'accepter' ne reflète pas non plus cette nouvelle étape, puisqu'elle n'accepte toujours pas plus les actes qu'elle a subis et que sa colère envers les auteurs de tels agissements lui paraît justifiée. En revanche, il s'agit pour elle de pouvoir se sentir à nouveau entière, pouvoir se réapproprier son vécu, son corps et la femme qu'elle est.

J'arrive pas à dire comment j'aurais été si il n'y avait pas eu ça. J'arrive pas à me dire que c'est grâce à ça que... parce que ça c'est toujours quelque chose qui me surprend, quand on dit, « Oui, c'est grâce à ça que j'ai pu » - alors je pense que ça m'a forgé un...peut-être, je sais pas, une sensibilité. [...] Mais, en un sens, peut-être je l'aurais aussi développée si il n'y avait pas eu tout ça. Pis ça aurait pas... foutu en l'air une partie de ma vie, quoi. (B1, 13, 12)

En cohérence avec le fait qu'elle ne peut accepter de tels actes, Barbara réfute l'idée que ces abus ont pu au final aboutir à quelque chose de positif en elle. Elle constate qu'elle a une capacité d'écoute et d'empathie assez remarquable à l'égard de personnes victimes de violence et que celles-ci viennent souvent se confier à elle.¹⁰² Mais pour Barbara, cette sensibilité pourrait être un trait qu'elle aurait eu de toute manière et elle se refuse à postuler que ce serait une conséquence positive à sa souffrance.

Bien que Barbara se sente comme ayant dépassé l'étape la plus douloureuse de son parcours, l'évocation de ses souvenirs, comme lors des entretiens pour cette recherche, reste assez difficile pour elle et font ressurgir des émotions très fortes.

B : Les émotions, elles sont... j'ai l'impression qu'il y a un volcan... chaque fois je me dis, « C'est bon, je suis sereine ». Je suis arrivée, j'étais...

¹⁰² B1, 10, 1

j'étais assez zen. Je sais que mon amie se faisait plus de soucis que moi [rires]. [...] Et pis là je sens que –

TC : Ça soulève –

B : Ouais, c'est ... c'est pas... et pis d'un autre côté je sais pas si j'ai envie que ça soit mieux réglé que ça quoi. (B1, 13, 27)

Cette dernière phrase est particulièrement importante car elle montre que Barbara accepte sa souffrance comme faisant partie d'elle-même. Après des années où celle-ci lui était insupportable et pendant lesquelles elle s'est efforcée de ne plus rien ressentir, Barbara a découvert tout ce qu'elle perdait en se coupant de ses émotions. Ainsi, bien que cette souffrance ne soit pas agréable, son but n'est pas de pouvoir évoquer son passé en restant de glace.

MATHIEU

Le discours de Mathieu montre que quelques années après avoir été assailli par son passé, il a pu se reconstruire une vie qui le satisfait. Les objectifs qu'il s'était fixés au début de sa thérapie ont tous été atteints (cf. chapitre 7, Démarches thérapeutiques). Il a pu fonder une famille et est l'heureux papa de deux enfants. Par ailleurs, il a pu réaliser son souhait professionnel de travailler avec des personnes touchées par la maltraitance. Pour illustrer sa situation actuelle par rapport à la souffrance qu'à causé les abus sexuels, Mathieu fait référence à la blessure physique.

Oser confronter la réalité. Enfin voilà, il faut voir ce qui s'est passé.

Ça s'est passé. C'est passé mais ça peut devenir une cicatrice toute belle, toute propre. (M1, 17, 48)

Ici encore, le souvenir du passé n'est pas effacé, pas ignoré, mais la douleur n'est plus d'actualité. Après des années de fuite de ces événements douloureux, Mathieu affirme que la voie pour atténuer la douleur ne réside pas dans l'oubli mais dans l'acceptation que l'on a été blessé, qu'on a subi des actes ignobles. Cette reconnaissance personnelle de la blessure donne accès à la possibilité de se soigner, pour un jour pouvoir ne conserver qu'une cicatrice indolore, souvenir du traumatisme.

TC : Est-ce que vous pensez qu'on peut apprendre à vivre avec, ou même à dépasser un tel traumatisme ?

M : Oui.

TC : Voilà. Quel est le terme que vous utiliseriez ? Je sais pas s'il y en a d'autres encore ?

M : Se tirer les pouces du cul. (M1, 17, 34)

La terminologie choisie par Mathieu laisse transparaître que pour lui, la ressource principale et fondamentale pour pouvoir un jour ne plus autant souffrir du traumatisme a été sa propre volonté, sa détermination.

Je dis ça des fois à certains clients ou clientes, je dis, 'Excusez-moi de l'expression mais tirez-vous les pouces du cul ! Si vous voulez vous en sortir, c'est pas moi qui vais le faire, c'est vous.' Donc si la personne veut s'en sortir, elle peut. Et pis – bon, ben voilà, il y a plein de professionnels, il y a plein de personnes autour. Mais c'est à elle de chercher, et que le hasard fait bien les choses, et qu'il faut pas laisser passer le hasard. (M1, 17, 40)

La dernière partie de cette citation laisse entendre qu'à la volonté individuelle s'ajoute des éléments provenant de l'extérieur qu'il faut savoir saisir pour s'aider. Parmi ces éléments, Mathieu cite les autres personnes, professionnels ou autres, qui vont pouvoir accompagner pendant certains moments l'adulte victime d'abus sexuels dans son enfance et lui offrir un soutien.

Pour Mathieu, le fait d'avoir vécu des événements aussi dévastateurs et d'avoir entrepris un travail sur lui-même pour se sentir capable d'affronter le traumatisme qu'ils ont laissé a eu une influence notable sur la personne qu'il est devenu. Ne se sentant plus menacé aujourd'hui par ce passé, Mathieu constate qu'il tire désormais certains bénéfices de ce parcours de vie difficile. Comme d'autres témoins, il a découvert en lui des forces insoupçonnées qui lui font dire que cette épreuve *'a renforcé [s]on caractère'* (M2, 6, 19).

Et pis de pouvoir... peut-être relativiser beaucoup plus facilement ce qui a lieu dans la vie... de dire, 'Ben oui, il y a ça qui arrive, ben...' Oui, j'explique à mon fils, 'Cool.' Ça c'est son grand mot maintenant. Et pis voilà, je lui dis qu'il faut savoir être cool et puis... alors il lui arrive des choses, ben... c'est là où je vois la différence entre mon épouse et moi. C'est que des fois elle voit des choses, 'Ah, mais il faut faire ça. Tout de suite. Et pis c'est une catastrophe.' Et pis, moi je dit, 'Ben non, c'est pas grave.' (M2, 6, 36)

Mathieu constate qu'ayant vu le pire, il peut mieux relativiser les problèmes du quotidien et ne pas se laisser envahir par eux. Ceci a certainement son importance non seulement dans son milieu familial, mais également professionnel puisqu'il vient en aide à des personnes en difficultés. Il relève aussi que le fait d'avoir lui-même vécu des maltraitances

l'aide à avoir plus 'd'empathie'¹⁰³ pour ces personnes et à 'faire [s]on boulot correctement'¹⁰⁴.

LOREDANE

Le témoignage de cette femme donne un exemple particulièrement poignant des ravages que peuvent faire des maltraitements sévères et étendus. Enfin sortie du calvaire de son enfance, Lorédane décrit une vie conjugale à nouveau teintée par la violence. Parallèlement, elle se retrouve à de multiples reprises dans des situations où la violence est sidérante, voire inconcevable. La répétition du trauma, ici si manifeste et apparemment inéluctable, est fascinante et terrifiante à la fois. Elle fait oublier un élément essentiel qui sous-tend cette vie marquée par les abus : malgré des envies suicidaires à plusieurs moments de son existence, Lorédane vit toujours à cinquante ans. Même plus, ses propos montrent qu'elle espère encore, qu'elle se permet d'imaginer une vie familiale dans laquelle elle sera respectée, intégrée et appréciée.

La Queen Mum c'est quelqu'un de formidable. Et pis elle est décédée [...]. Et pis tout d'un coup j'ai dit, 'La Queen Mum est morte, moi je suis la Queen Mum [nom de famille].' Mais je voulais pas qu'on m'appelle comme ça. [...] Parce que bon, le trait a été tiré pis on essaye de partir sur des bases – j'ai mes enfants, qui vont bien. Il y a des petits-enfants, la situation est complètement différente par rapport à ma naissance ou par rapport à moi et tout. Et puis en fait, ouais, moi je suis la Queen Mum. [...] Alors des fois j'arrive 'Ouh hou, c'est la Queen Mum qui arrive !' Comme ça quoi. [...] Oui, ça me plaît. Ça me fait penser à cette reine mère. Bon, je vais essayer d'être aussi sympa, aussi chouette que cette reine mère, pour mes petits-enfants et pis on verra. [...] Pis ça me fait du bien. Ça me donne un peu... ça me rehausse dans ma... situation de vie, quoi. Je suis le patriarche de cette famille. (L2, 12, 15)

Quels sont les éléments qui ont permis à cette femme de continuer à avancer malgré tout ce qui lui arrivait ? Comment peut-elle encore avoir ce délicieux humour qui transparait dans le témoignage ci-dessus après avoir vécu de telles horreurs ? Lorédane donne quelques pistes de réponses à ces questions.

¹⁰³ M1, 18, 28

¹⁰⁴ M1, 16, 6

Elle évoque à plusieurs reprises une force de vie, une inébranlable détermination à prouver à ses bourreaux qu'elle n'est pas destinée à être une victime toute sa vie, qu'elle n'est pas telle qu'ils la décrivent.

...c'est la rage de me dire, « Je vais prouver à ma tutrice que je suis pas une salope. Que je vais tenir bon [...], lui prouver que j'arriverai à être quelque chose. (L2, 3, 30)

D'après Lorédane, cet entêtement est arrivé alors qu'elle était encore très jeune, au moment où elle découvre que les personnes qu'elle considérait comme ses parents ne sont pas ses *géniteurs*.¹⁰⁵ Elle décide alors qu'un jour elle rencontrera l'homme qui l'a reconnue à la naissance mais qui refuse depuis toute prise de contact.¹⁰⁶

La foi est également une ressource très importante pour cette femme. Malgré les terribles expériences qu'elle a pu faire au sein de certaines congrégations, elle ne renie pas l'existence d'une force supérieur qui veille sur elle et lui permet de rester en vie.

Parce que pour moi, je pense qu'il y a réellement quelque chose qui se passe et pis, si j'ai pas réussi [à me suicider], malgré tout ce que j'ai essayé de faire, [...] je pense qu'il y a quelque chose de plus fort que [...] moi, quoi... qui existe. (L1, 29, 7)

Par ailleurs, Lorédane trouve un grand réconfort dans les retraites spirituelles qu'elle effectue régulièrement.

Le récit de Lorédane révèle une étonnante capacité à reconnaître l'exceptionnel chez un être humain. Là où d'autres ne se focaliseraient que sur les aspects négatifs, en prenant les atouts comme des évidences, Lorédane rapporte de nombreuses expériences où elle a été touchée par la profonde humanité de certaines personnes que son chemin a croisé. Elle parle ainsi de son beau-père, qu'elle regrette n'avoir pas pu connaître plus intimement à cause de son décès précoce.

C'est peut-être bien le premier homme qui m'a vraiment respectée comme ça [...]. On parlait souvent les deux ensembles, mais on pouvait être proche, assis l'un à côté de l'autre, mais sans se toucher. [...] C'est comme ça que j'ai découvert [...] un homme vraiment différent. Qui n'était surtout pas violent, qui buvait pas, qui était d'une extrême gentillesse, et qui était

¹⁰⁵ L1, 3, 6

¹⁰⁶ L1, 3, 16

accueillant, qui était jovial, qui chantait beaucoup... qui aimait bien être avec nous. (L1, 6, 26)

Son travail a été un autre lieu de rencontres dans lequel elle s'est retrouvée à plusieurs reprises choisie par des personnes pour accueillir leur récit de maltraitances subies. Lorédane a été ainsi le témoin de leur courage et du bien que le fait d'oser finalement parler de ces violences leur faisait. Elle a l'impression que ces expériences l'ont poussée à elle-même se 'dévoiler'.¹⁰⁷

A l'époque de nos rencontres, Lorédane hésite à dire qu'elle a dépassé le traumatisme, mot que je lui propose.

Dépasser, je sais pas... mouais... est-ce que je l'ai dépassé ? Non, bon, on vit avec... ouais, peut-être mieux parce que je sais que ça s'est passé mais que c'est loin maintenant que j'ai pu en parler. (L1, 43, 31)

Le fait d'avoir pu dire ce qui lui était arrivé lui a permis de se sentir allégée du poids qu'elle portait et a changé la place que les divers abus détenaient en elle.

Maintenant j'ai vraiment déposé. [...] Je l'ai plus sur le dos. Maintenant c'est là [, à côté]. De toute façon c'est avec moi. Ça... ça vient avec moi, où je vais, de toute façon. Mais, c'est à côté. (L1. 9, 32)

Après plus de cinquante ans, cette femme se retrouve finalement libérée des diverses personnes qui ont exercé leur emprise sur elle depuis son enfance. Elle est dans une période de découverte de soi et de construction.¹⁰⁸ Elle s'est entourée de personnes qui la respectent et en qui elle a confiance. A travers leurs regards, elle découvre la possibilité d'être entendue et d'avoir le droit d'exister à part entière.

Avoir le droit de dire non. [...] J'ai jamais osé parce que on me donnait pas le droit de le faire : « T'es d'accord ? » « Non » « Tu dois pas dire non » Ben oui, et pis, c'était contre ma volonté. Alors maintenant, si j'ai pas envie, j'ai pas envie. Mais [...] j'ose pas tout le temps être comme ça. J'entends, il y a des fois, ben, non, je suis pas d'accord et tout d'un coup après, je changerai et pis je dirai, « Ah non, j'ai été trop dure » ou comme ça. Donc j'arrive pas à être vraiment sûre de moi [...]. Mais j'essaye, petit à petit, de plus en plus. Mais c'est par rapport aux connaissances, au travail

¹⁰⁷ L1, 19, 25

¹⁰⁸ L1, 3, 43

que j'ai fait sur moi [...] et pis à la permission que des personnes inattendues m'ont donnée, quoi, comme ça. Autrement ben... j'en serais pas du tout là, quoi. Ça c'est certain. (L1, 45, 17)

Ces entretiens ont été ainsi marqués par le profond optimisme de Lorédane, qui après tant d'années de souffrance et malgré les sévices qu'elle a subis, garde toujours l'espoir d'une vie meilleure et continue à se battre pour l'obtenir.

Synthèse et discussion

Notre société, qui valorise le bien-être et le succès, entretient le déni de l'impact à long terme des traumatismes. Nous sommes encouragés à être forts, à tourner la page et à faire face à la situation. Les héros, qui en apparence parviennent à ne pas être tétanisés par l'horreur dont ils sont témoins et à agir pour sauver une victime, sont adulés et glorifiés.¹⁰⁹ Nous leur demandons quelle est leur recette, qu'est-ce qui leur a permis de rester forts tandis que tant d'autres sont restés sidérés par l'horreur, sans réfléchir aux messages implicites et culpabilisants que nos questionnements transmettent à ces derniers. Pourtant, une écoute attentive des réponses des 'héros' révèle qu'ils ne sont pas restés indemnes, qu'ils ont eux aussi été touchés, laissant ainsi transparaître la complexité des réactions humaines face à l'adversité. De la même manière, de nombreux chapitres de cette thèse ont exploré la souffrance et les difficultés qu'éprouvent les participants dans différents domaines de leur vie et qu'ils lient à leurs expériences d'abus sexuels. Pourtant, d'autres ont montré une autre facette du vécu de ces mêmes personnes, comportant des notions telles la croissance personnelle, la sérénité et la joie de vivre trouvées au fil de leur lutte. Ici encore, c'est la complexité de l'être humain qui ressort et sa capacité à contenir des aspects antagonistes qui est frappante. Le traumatisme peut conduire à la fois à la dévastation *et* à la résilience (Saakvitne, Tennen, & Affleck, 1998).

Les chapitres précédents ont présenté le concept de 'résilience' et certains de ses aspects tels que révélés par les témoins. Dans ce dernier chapitre, il est question de refléter la complexité de ce vécu en ajoutant des dimensions supplémentaires à la résilience et en affinant sa définition.

Une majorité des participants ont décrit une période de plusieurs années pendant lesquelles ils n'avaient aucun souvenir des abus sexuels qu'ils avaient vécus. Pendant ce

¹⁰⁹ L'émission 'Temps présent : Il était une fois des héros' du 25.02.2010 sur la TSR1 est un bel exemple.

temps, ils ont pu grandir, poursuivre leur scolarité, entrer dans le monde professionnel, et pour certains, fonder une famille, le tout en étant préservés de la conscience des horreurs qu'ils avaient vécues. Plusieurs décrivent certains symptômes récurrents à cette période, qui attesteraient selon eux d'un mal-être, mais ceux-ci n'ont à l'évidence jamais été suffisamment conséquents pour empêcher leur développement. Adultes, l'amnésie est levée et avec elle vient une souffrance qui est perçue comme n'ayant rien perdu de sa force depuis les abus. Ils décrivent alors une période terrible, balayant toutes leurs croyances, les secouant jusqu'au plus profond d'eux-mêmes. C'est à ce moment qu'ils font réellement face à l'horreur des abus, qu'ils prennent conscience de ce qu'elle provoque en eux. Mais ils sont adultes et ont des ressources en eux et autour d'eux qui n'étaient pas à leur portée en tant qu'enfant. L'amnésie traumatique comme mécanisme de mise en parenthèse d'un événement non intégrable jusqu'au moment où les conditions sont réunies pour permettre son éventuelle intégration, ne peut-elle alors pas être perçue comme une forme de résilience ?

Dans ce chapitre, les témoignages révèlent que des années après leur crise (souvent provoquée par le retour des souvenirs), les participants ont adopté des positions très variées vis-à-vis de leur passé.

Mathieu a choisi un métier dans lequel il peut directement mettre à profit son propre vécu, à travers les capacités d'empathie que celui-ci lui a permis de développer et sa compréhension des abus sexuels et de leurs conséquences. La souffrance n'est plus aigüe et lorsqu'il vient aux entretiens, cet homme parle de son passé avec calme et sérénité. Mais cette expérience et tout le travail personnel qu'il a fait par la suite, ont contribué à la construction de l'adulte qu'il est devenu. Il transparaît dans son discours une certaine fierté d'avoir pu affronter un événement aussi dévastateur pour finalement en sortir grandi.

Hermine semble partager cette vision de son parcours et de l'influence des abus sexuels sur la femme qu'elle est devenue. Elle exprime également l'envie de pouvoir aider d'autres personnes, désespérées face à ce qui leur paraît être insurmontable, pour leur redonner espoir. Sa propre expérience lui a montré à quel point le soutien de personnes bienveillantes est une ressource. Sa souffrance provoquée par les abus n'est pas entièrement enterrée. Elle sait qu'il y a des moments où elle se sent assez forte pour aller revisiter ce passé et d'autres, où elle se sentirait envahie. Hermine n'étant plus sous l'emprise de ses souvenirs, elle a désormais le choix d'entrer en contact avec cette souffrance ou non et sait s'en protéger lorsque cela est nécessaire. Par ailleurs, elle a profondément conscience que les abus sont de l'ordre du passé et qu'ils ne pourront plus jamais lui faire autant mal. Lorsqu'elle ressent

encore des vagues laissées par l'explosion, même si celles-ci sont encore douloureuses, elles ne sont plus infinies.

Barbara a également pu sortir de l'emprise terrifiante des souvenirs laissés par les abus sexuels. Pour cette jeune femme, avancer l'idée que des événements aussi dramatiques aient eu des conséquences positives est inentendable. Les conséquences de ce vécu ont diminué dans sa vie courante et les abus sont réellement devenus de l'ordre du passé. Barbara est heureuse de maintenant pouvoir se construire une nouvelle vie, qu'elle mord à pleines dents, entourée de personnes qu'elle aime et qui la respectent. Elle n'a pas envie de donner une existence à ce passé dans son présent, de quelque forme que ce soit. Malgré son discours, le fait qu'elle ait accepté de participer à cette recherche montre que, si elle n'a pas envie de personnellement faire des démarches pour donner une utilité à son vécu, elle les saisit quand de telles occasions se présentent à elle. Parler des abus reste très difficile pour cette femme, qui vibre d'émotions pendant tout l'entretien. La souffrance reste tangible dans les moments où elle choisit de revisiter ses expériences, mais pour elle aussi, cette souffrance n'est plus infinie. Elle sait qu'elle en ressortira, qu'elle retrouvera sa sérénité un peu plus tard dans la journée.

Les diverses maltraitances qui ont marqué l'enfance de Lorédane ont pris fin lors de son mariage, qui allait lui-même devenir source de multiples abus. Elle n'a pu dès lors bénéficier d'aucune période de répit et ne mentionne jamais avoir constaté d'amnésie au sujet des abus qu'elle a subis. Malgré son accablante histoire de vie, cette femme d'une cinquantaine d'année est porteuse d'optimisme et d'humour. Son récit montre qu'elle a su, à travers son existence, reconnaître les moments de bonheur, les rencontres exceptionnelles et en garder le souvenir pour le chérir et lui donner courage et réconfort lors des moments difficiles. Rester fixé sur son terrible parcours, sans voir les ressources et la force qui émane d'elle, qu'elle décrit comme véritable source de vie, puisqu'elle l'a préservée de l'anéantissement, serait passer à côté de l'essence même de cette incroyable personne.

Ces quatre témoignages montrent autant de façons de se représenter la place de l'abus pour pouvoir se décrire en tant qu'Être heureux, ayant retrouvé le calme après la tempête. Hermine, Mathieu et Barbara se disent épanouis. Lorédane ose enfin espérer que sa nouvelle vie consolidera la sérénité qu'elle découvre en elle. A leur manière, ces personnes font toutes preuve de résilience. Mais pouvons nous utiliser ce même terme, si nous considérons la période d'amnésie, comme étant également un signe de résilience ? Et que dire de Lorédane, qui malgré une existence marquée par des hommes – bourreaux, donne naissance à deux

enfants, qu'elle élève avec amour et avec qui elle a aujourd'hui une excellente relation, gardant régulièrement ses petits-enfants ? Elle n'a en effet, jusqu'au jour où je l'ai rencontrée, jamais réussi à briser le cycle répétitif des abus, se retrouvant relation après relation dans des systèmes destructeurs. Pourtant, elle a su donner à ses enfants ce qu'elle n'avait elle-même pas reçu en tant qu'enfant.

La résilience apparaît ici comme infiniment complexe. Elle est multiple et mouvante. Au cours d'une même vie, elle peut se manifester par différents comportements et réflexions. Ce qui est preuve de résilience à un moment, ne l'est peut-être plus quelques années plus tard. Et surtout, elle peut être présente dans les pires moments de désespoir. J'en arrive au constat que la résilience est en chaque être humain, qu'elle se retrouve dans tous les témoignages présentés ici. Quelle est donc l'utilité de ce concept qui me semble pourtant être fondamental pour pouvoir soutenir les personnes que nous accompagnons ?

L'horreur attire, fascine. En tant que victime et en tant que thérapeute, la tentation est de rester sidéré, envahi par ce trop de souffrance, par la peur du néant. La lueur d'espoir, le fait que la victime n'ait pas été engloutie par sa douleur, paraît banale et inintéressante. Nous préférons parler des symptômes, de ce qui ne va pas, dans l'espoir de trouver une solution pour y remédier. Et pourtant, à posteriori, tous les participants relèvent l'importance des ressources insoupçonnées en eux et dans leur entourage, qui ont justement permis à ces symptômes de peu à peu disparaître. Aider et soutenir les personnes prises dans la tourmente pourrait alors signifier leur permettre de prendre conscience des ressources qu'elles ont en elles, favoriser leur croissance et leur consolidation. La tâche du thérapeute serait dès lors de les accompagner dans un travail de reconnaissance de leurs forces et d'en appuyer le développement afin qu'elles puissent surmonter l'insurmontable.

O'Leary et Ickovics (1995) suggèrent que lorsque la réponse initiale à une adversité est une baisse dans le fonctionnement, il y aurait au moins quatre trajectoires possibles (Fig. 12.1). Dans le pire scénario, la baisse de fonctionnement continue à s'accroître, menant graduellement au dépérissement de l'individu. La personne peut également survivre mais rester handicapée suite à l'événement initial. Alternativement, elle peut revenir à son niveau de fonctionnement antérieur au choc. Finalement, l'individu peut non seulement entièrement récupérer mais dépasser son niveau de fonctionnement antérieur. Carver (1998) définit la troisième trajectoire, caractérisée par un retour homéostatique à l'état initial, comme représentant la résilience. La quatrième a été nommée '*thriving*' par O'Leary et Ickovics

(1995), ce qui se traduit au mieux par le terme ‘épanouissement’, correspondant à celui utilisé par plusieurs répondants.

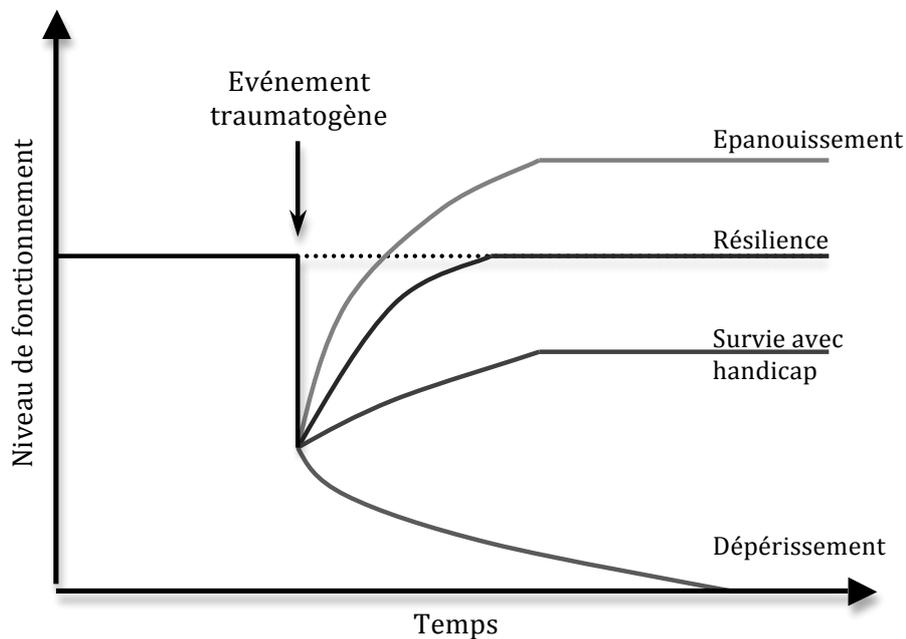


Fig. 12.1 Trajectoires potentielles suite à un événement traumatogène (version adaptée par Carver (1998) du schéma de O’Leary & Ickovics (1995, p. 127)).

Carver (1998) relève encore une distinction à faire concernant les situations auxquelles sont confrontés les individus, en notant que les expériences hautement adverses sont généralement caractérisées par la possibilité de blessure physique ou psychique, mais que parfois, une opportunité pour en retirer des bénéfices peut également apparaître. Les situations caractérisées par leur potentiel négatif sont dénommées ‘menaces’, les autres comme ‘challenges’ (Lazarus, 1966; Lazarus & Folkman, 1984). Bien qu’une situation puisse être à la fois néfaste et bénéfique, les événements potentiellement traumatisants, et en particulier les abus sexuels dans l’enfance, représentent une menace pure. Ce n’est qu’après, souvent des années plus tard, que les conséquences des abus pourront être perçus comme un challenge. Et c’est de ce changement de perception que pourront naître les bénéfices (Tedeschi & Calhoun, 2004). Les témoignages ont montré à quel point cette distinction est importante pour les participants à cette recherche, aucun bénéfice ne pouvant être directement attribué aux abus sexuels. Toutefois, d’autres recherches mettent en gardent contre les présupposés que nous pouvons avoir face aux réactions attendues des victimes d’événements terribles. Frazier, Conlon, & Glaser (2001) relèvent ainsi que la plupart des femmes ayant été agressées

sexuellement que ces chercheuses ont interrogées, rapportaient déjà des conséquences positives (telles, plus d'empathie pour les autres, des meilleures relations familiales ou une plus grande appréciation de la vie) deux semaines après l'agression. Vu le nombre très restreint d'études longitudinales sur les conséquences positives pouvant se développer suite à un traumatisme, le développement de la résilience et de la 'croissance face à l'adversité'¹¹⁰ reste largement inconnu (Linley & Joseph, 2004).

Cette conceptualisation des trajectoires possibles de personnes confrontées à des événements traumatogènes est intéressante puisqu'elle crée une distinction supplémentaire dans le registre positif. La résilience reste fidèle à ses origines physiques en étant un retour au fonctionnement antérieur. Le concept d'épanouissement permet de concevoir un niveau de fonctionnement plus élevé, l'idée de tirer un bénéfice de l'adversité. Carver (1998) relève que ce modèle fonctionne tant pour l'épanouissement physique que psychologique. Suite à une maladie, le corps peut se remettre sans séquelles, revenant à son état antérieur. Il peut également développer une immunité qui le protégera contre cette même menace dans le futur. L'adversité amène alors un bénéfice sur le long terme.

Toutefois, comme dit auparavant, les réactions d'une personne à un événement traumatogène sont multiples et complexes. Elles touchent à de nombreux domaines et peuvent varier avec le temps. Par ailleurs, un retour à l'état antérieur est souhaitable dans le cas d'une grippe ou d'une jambe cassée. Mais l'est-il réellement suite à tous les événements ? Si un enfant se fait heurter par une voiture, il ne serait pas souhaitable qu'il développe une peur intense lorsqu'il marche sur un trottoir, qui dans le cas le plus extrême pourrait devenir handicapant, l'empêchant d'aller à l'école ou de jouer avec ses amis, par exemple. Nous serions également certainement assez inquiets s'il ne prêtait absolument pas plus attention aux voitures qu'avant, s'il ne se montrait pas vigilant en traversant la rue et si ses propos indiquaient qu'il faisait totalement abstraction de l'accident et qu'il agissait comme tout autre enfant. En revanche, si sa mésaventure lui permettait d'être plus conscient du danger et du risque représenté par les voitures, le poussant à être prudent sans pour autant créer une angoisse importante, nous serions soulagés de voir qu'au-delà de la peur et du choc que cet événement a créé sur le moment, l'enfant a heureusement pu en tirer un apprentissage pour le futur.

¹¹⁰ *Adversarial growth*

Les abus sexuels tels que décrits par les participants ont un potentiel particulièrement dévastateur. Ils sont répétés, souvent sur des années et perpétrés par des personnes de la famille ou de l'entourage. La menace n'est ainsi jamais éloignée, les abus pouvant recommencer à tout moment. Par ailleurs, aucune des personnes interrogées n'a pu bénéficier d'un soutien de la part des membres de l'entourage qui n'étaient pas directement impliqués dans les abus. Le retour à un niveau de fonctionnement antérieur n'est à l'évidence pas possible dans de telles conditions. En revanche, les témoins ont rapporté diverses stratégies utilisées pour pouvoir continuer à se développer tout en subissant de telles violences et pour se protéger du mieux qu'ils pouvaient. Ces stratégies ont été vitales pour ces enfants puisqu'elles leur ont permis de se préserver d'une partie de la souffrance. Selon les enfants et les périodes, les participants rapportent avoir fonctionné plus ou moins bien dans différentes sphères de leur vie. Hermine, Anne et Nadia réussissaient brillamment à l'école. Barbara s'adonnait au sport. Marie et Charlotte s'occupaient de leurs frères et sœurs et les protégeaient, ce qui leur permettait de se sentir moins impuissantes. Lorédane allait chercher son père adoptif dans les bars et savait lui parler pour qu'il revienne à la maison sans violence. Autant de manières différentes de se donner un raison d'exister, de se redonner ne serait-ce que pour quelques instants, l'illusion de contrôle et de pouvoir, de se revaloriser.

C'est dans ces actes et la signification qu'ils ont pris pour ces enfants que se remarque la résilience, comme force venant contrecarrer la puissance destructrice des abus. Elle peut être composée d'un nombre plus ou moins grand d'éléments discrets et c'est par leur multitude qu'il vont ensemble permettre à l'individu d'évoluer favorablement et l'aider à gérer ses réactions plus difficiles. Mais la résilience se définit dans le long terme également par une flexibilité psychique permettant d'adapter les stratégies au fil de l'évolution de la situation (Oaksford & Frude, 2003). L'amnésie peut être ainsi comprise comme une forme de résilience chez un enfant ou adolescent qui n'a pas les moyens d'intégrer ce qu'il a subi, ou pour qui la prise de conscience totale des horreurs qu'il a vécues serait dévastatrice. En revanche, lorsque cette amnésie perdure à l'âge adulte et qu'elle est accompagnée d'un sentiment de mal-être, de difficultés relationnelles récurrentes ou autres symptômes, elle devient handicapante puisqu'elle empêche la personne de comprendre la cause de ces manifestations. La résilience est alors de développer de nouvelles stratégies pour pouvoir affronter ce passé, par exemple, oser prendre le risque de se confier à des amis pour obtenir du soutien ou encore aller consulter un professionnel. Il est ainsi impossible de définir les 'ingrédients' de la résilience. C'est le pouvoir protecteur et bienfaisant d'une attitude, d'un

comportement ou encore d'un raisonnement et la signification qu'il prend pour la personne qui permet de déceler les éléments constitutifs de la résilience chez un individu à un moment particulier de sa vie (Massey, Cameron, Ouellette, & Fine, 1998).

Ainsi, plutôt que de considérer des trajectoires différentes, définissant l'individu en fonction de son niveau général de fonctionnement, je propose d'appréhender l'être humain dans sa complexité, avec ses sources de souffrance et de résilience. Les comportements, attitudes et réflexions de la personne deviennent ainsi autant de faisceaux constitutifs de l'individu. Selon l'importance relative des faisceaux protecteurs et destructeurs, la personne tendra vers une évolution favorable ou non.

Lorsque les faisceaux de la résilience deviennent nombreux, l'émergence de l'épanouissement devient possible. Ce terme implique un équilibre favorable entre certains attributs personnels et interpersonnels sur plusieurs dimensions. Il s'agit d'un processus dynamique, mouvant que des personnes décrivant leurs propres représentations imaginent comme difficilement mesurable puisqu'il peut varier en fonction du temps, du contexte, de l'individu ou des différentes facettes d'une vie (Poorman, 2002). Ce concept implique que la personne victime d'une expérience traumatogène puisse en tirer des bénéfices qui lui seront utiles dans sa vie future et lors d'une éventuelle confrontation à un nouvel incident. Les témoignages donnent de nombreux exemples de la forme que peuvent prendre ces gains.

Mathieu constate qu'il peut mettre en perspective les difficultés qu'il rencontre en tant qu'adulte et qu'il se sent moins dépassé par ces dernières, sachant qu'il a survécu à bien pire. Il a ainsi à travers son parcours pu acquérir une assurance qui l'aide à mieux gérer les situations difficiles (Affleck, Tennen, & Rowe, 1991; McMillen, Zuravin, & Rideout, 1995 in Carver C. S., 1998 ; Oaksford & Frude, 2003).

Barbara constate que les enfants viennent souvent vers elle se confier et lui parler de leurs problèmes. De manière similaire, Lorédane s'est retrouvée au cours de sa vie à plusieurs reprises la première confidente de personnes ayant vécu de graves traumatismes dans leur enfance. Mathieu a l'impression que son vécu lui a permis de développer son empathie vis-à-vis des personnes confrontées à la maltraitance. Ces témoins relèvent que leurs expériences leur ont permis d'acquérir des outils et des compétences particulières pour entendre et accueillir des paroles de personnes en souffrance. McMillen, Zuravin, & Rideout (1995) ainsi qu'Oaksford & Frude (2003) ont également constaté que les femmes qu'ils ont interviewées rapportaient avoir acquis des connaissances particulières dans la problématique des abus

sexuels leur permettant d'être plus sensibles à des situations ou personnes potentiellement dangereuses et plus empathiques à l'égard des victimes.

Les quatre témoins de « l'après-thérapie » ont mentionné à l'époque des entretiens l'importance des personnes qui les entouraient. A travers leurs parcours, ils ont appris que certaines personnes étaient particulièrement soutenantes, ne serait-ce que par leur présence régulière. Avoir pu être accompagnés par elles pendant qu'ils traversaient la tourmente a consolidé les liens et approfondi la relation. Avoir réussi à rester unis malgré les difficultés leur donne confiance dans la solidité et la durabilité du lien (Carver, 1998).

L'épanouissement comprend également une transformation profonde dans sa manière de concevoir la vie et une réévaluation de ses priorités (O'Leary, 1998). Barbara raconte d'une manière poignante le moment où cette transformation a eu lieu et qu'elle a (re)découvert la soif de vivre. Hermine décide ainsi que la réussite professionnelle n'est pas la clé pour une vie heureuse et choisit de se consacrer à sa famille et à des activités qui la passionnent. Lorédane saisit l'occasion pour changer son rôle : de paria, enfant rejetée et malmenée par tous, elle devient la 'Queen Mum', bienveillante matriarche d'une belle descendance.

Tous ces exemples de bénéfices ne sont pas nés des abus sexuels mais du travail d'intégration du traumatisme qui s'est fait à l'âge adulte (et qui chez certains témoins en thérapie, semble avoir débuté déjà à l'adolescence). Enfants, ces personnes décrivent des stratégies de survie plus ou moins automatiques qui leur ont permis de continuer à se développer malgré ce qu'elles avaient subi ou subissaient toujours. Ces stratégies se caractérisent chez tous les participants par une mise à distance plus ou moins totale des événements traumatiques et de la souffrance qu'ils provoquent, allant chez plusieurs jusqu'à l'amnésie. Barbara, Hermine et Mathieu décrivent ensuite une période où cette dissociation structurelle de leur personnalité semble avoir commencé à faiblir. Ils ont été confrontés à une augmentation de symptômes, traduisant une souffrance toujours plus aiguë. Commence alors un long travail d'acceptation du traumatisme et son intégration dans leur sentiment de soi et leur histoire de vie. C'est de cette période de défi que l'épanouissement peut naître. Les personnes décrivent alors un changement de la perception de soi (comme plus capable de faire face à l'adversité, plus sûre de soi-même), des modifications dans leurs relations aux autres (des relations plus profondes et plus authentiques avec certaines personnes ; plus d'empathie) et une transformation de leur philosophie de vie comprenant une appréciation plus grande de la vie et des nouveaux objectifs et priorités (Calhoun & Tedeschi, 1998).

Partie V

DISCUSSION

La mise en lien détaillée de chaque thématique avec la littérature scientifique ayant été faite au fur et à mesure de la présentation des résultats, cette discussion se concentre sur l'apport de cette recherche à nos connaissances globales dans ce domaine complexe ainsi que sur les imbrications et relations entre les différents thèmes.

La démarche qualitative est ici particulièrement intéressante puisqu'elle offre une richesse de données considérable, montrant toute la subtilité et la diversité de l'impact des souvenirs d'abus sexuels sur une vie. Cette approche donne un regard qui complète les résultats issus de recherches quantitatives, permettant de mettre en lumière comment ils se manifestent dans leur singularité au niveau de l'individu. Ainsi, plutôt que de montrer les tendances principales, l'approche qualitative relève la diversité, les spécificités de chacun. La comparaison avec les résultats issus des recherches quantitatives montre ensuite comment cette diversité au niveau individuel s'articule avec le collectif.

La méthodologie originale sur laquelle est basée cette étude permet de partir à la découverte du vécu intérieur des personnes interrogées et de son évolution. Puisqu'aucune hypothèse n'est posée au préalable, mais que seule une question marque le point de départ de cette investigation, les thématiques présentées sont celles qui étaient centrales pour les personnes interrogées et non pas celles que j'aurais pu imaginer avoir de l'importance. En ce sens, cette recherche donne la parole aux participants en la filtrant le moins possible. Certains thèmes peu étudiés jusqu'à présent sont ainsi ressortis, tandis que d'autres, fréquemment cités, n'apparaissent pas.

L'aspect longitudinal quant à lui permet de mettre en évidence l'évolution de l'impact de ces souvenirs au fil du temps. Les résultats obtenus montrent un monde intérieur, loin d'être statique, qui change de manière non linéaire et non homogène. Ainsi un pas acquis un jour ne l'est pas forcément pour toujours et une problématique qui semblait s'être résolue peut revenir en force quelque temps plus tard. Par ailleurs, un progrès effectué vis-à-vis d'une difficulté ne signifie pas que tout va mieux dans tous les domaines. L'importance des

difficultés varie au gré des événements extérieurs, certaines ressortant plus fortement par moments, alors que d'autres semblent reculer.

Finalement, la méthodologie de cette recherche se démarque de la majorité des études scientifiques dans ce domaine de par le fait que l'investigatrice n'est explicitement pas extérieure à la problématique étudiée et que cette position particulière est utilisée dans la récolte de données. Le regard présenté ici est donc celui d'une « *insider* ». L'influence de cette particularité s'est révélée au fil de la recherche, notamment dans les liens établis avec les personnes ayant choisi de témoigner. Une fois les entretiens terminés, la majorité des participants ont ainsi maintenu des contacts réguliers afin de s'enquérir de l'état d'avancement de la recherche, en réitérant leur envie qu'elle soit publiée afin de faire avancer l'étude dans ce domaine et aider d'autres personnes ayant été victimes d'abus sexuels.

Ceci correspond à deux motivations principales énoncées par les répondants en réponse à mes interrogations sur les raisons qui les ont poussés à accepter de témoigner dans le cadre de cette recherche¹¹¹. Ainsi, d'une part, à travers leur témoignage, les répondants s'adressaient aux « autres », les personnes n'ayant pas été victime d'abus sexuels, pour dénoncer les actes qu'ils avaient subis, donner leur point de vue sur cette problématique ou encore faire prendre conscience du fait que les abus sexuels peuvent également être commis par des femmes et que les hommes en sont aussi des victimes potentielles. D'autre part, les participants désiraient mettre leur propre expérience au profit d'autres personnes touchées par cette problématique, pour leur signifier qu'il est possible de s'en sortir et qu'elles peuvent garder l'espoir d'une vie plus sereine. Finalement, à travers leur contribution, ils espéraient aider à la création d'un ouvrage permettant d'avoir des repères sur le processus de guérison, dont ils auraient eux-mêmes souhaité pouvoir bénéficier.

Le chapitre abordant le thème de la reconnaissance montre à quel point, après des années de secret, ces personnes ont besoin de se faire entendre. Chez les répondants en thérapie au moment des entretiens, le besoin de dire, de briser le secret est particulièrement fort et conduit plusieurs à témoigner ou à entamer des démarches libératrices de la parole de manière répétée. Chez ceux qui se décrivent comme ayant retrouvé une certaine sérénité vis-à-vis de ce passé douloureux, il ne semble plus s'agir d'un besoin à proprement parler. Néanmoins, l'envie que leur propre expérience puisse aider d'autres personnes et la volonté de dénoncer la souffrance que causent de tels secrets reste suffisamment forte pour que

¹¹¹ La troisième motivation a trait à des bénéfices personnels que peut tirer le répondant de sa participation. Par exemple, cela lui permet de faire le bilan de là où il en est ou de déposer son histoire.

lorsque l'occasion de témoigner se présente, ces personnes la saisissent. La décision, mûrement réfléchie, de participer à cette recherche, s'inscrit dans ce processus vers une parole libérée et fait ainsi sens pour les répondants à ce moment de leur vie.

En découvrant lors de la première rencontre qu'ils avaient à faire à une personne qui connaissait personnellement la problématique, ces motivations se sont très probablement renforcées. Ils trouvaient en moi une porte-parole, légitimée à prendre ce rôle de par son statut, et en qui ils avaient espoir qu'elle puisse transmettre leur point de vue de manière fidèle. La démarche dans laquelle s'inscrit cette recherche permet de répondre, en tout cas en partie, à cette demande, puisque la méthodologie a été réfléchie pour tenter de saisir l'être au monde des personnes étudiées et de rester au plus près de leurs paroles. Néanmoins, en tant que chercheuse, j'adopte une position d'observatrice, qui regarde et analyse ce qui se présente. Les résultats ne se bornent ainsi pas à résumer les propos tenus par les répondants mais tentent par exemple, d'inférer ce qui est de l'ordre du non-dit, du semi-dit ou de mettre en lumière des processus de pensées qui n'ont pas été clairement explicités. Cette recherche ne reflète ainsi pas simplement les paroles des témoins mais les éclaire d'une manière particulière, à la fois à la lumière de mon regard de chercheuse et d'une personne elle-même concernée par cette problématique. C'est peut-être à travers ma volonté de ne pas seulement rendre compte des difficultés qui se présentent aux répondants mais d'en montrer l'évolution possible que l'influence de ce double regard est le plus visible. L'aspect longitudinal a ainsi révélé que bien que toutes les problématiques ne se résolvent pas, les personnes ayant accepté de témoigner, tendent à trouver peu à peu une certaine sérénité. Je rejoins les répondants dans leur désir de transmettre ce message, tant aux personnes aux prises avec leur passé, qu'aux professionnels qui les entourent et qui de par leurs métiers-mêmes, n'ont que peu l'occasion de voir ces issues plus positives.

L'analyse des entretiens a fait ressortir sept thèmes du discours des participants, rendant compte de leur perception de l'impact des abus sexuels dans leur vie. Les thèmes concernant les questionnements autour de la normalité, la sexualité, le besoin de reconnaissance et les reviviscences apparaissent à travers les difficultés particulières que chacune de ces problématiques leur posent et qu'ils identifient. Aucun de ces sujets n'a été exploré sciemment dans l'interview, soulignant un des points forts d'une approche qualitative inductive qui permet de faire apparaître des éléments inattendus. Les démarches thérapeutiques et l'attribution de sens sont deux thèmes qui sont apparus en réponse aux questions qui ont été posées à ce sujet. « Vivre après », dernier thème présenté dans ce

document, est certainement issu du message d'espoir que voulaient transmettre les personnes interrogées. Il répond également peut-être au souhait des certains participants encore en thérapie de savoir quelles sont les voies possibles du processus de guérison.

Le huitième thème, « Question de survie », est ressorti d'une analyse ultérieure, partie de mon étonnement face aux contradictions et subites interruptions constatées pendant les entretiens et qui m'avaient par moment causé un sentiment de confusion considérable. Les mêmes données ont été ainsi appréhendées à partir d'une autre question, révélant de nouveaux résultats. Cette démarche souligne l'influence du regard posé sur un terrain sur les conclusions que l'on peut en tirer. En effet, même si dans cette approche inductive, aucune hypothèse n'est posée afin d'aller à la rencontre des données avec le plus d'ouverture possible, une question demeure néanmoins à la source de l'investigation. Or cette interrogation de départ (quel est l'impact perçu par les personnes concernées des souvenirs d'abus sexuels sur leur vie ?) oriente déjà le regard et pose un véritable filtre sur les données. Ainsi, le même discours, analysé à partir d'une autre question (comment comprendre les apparentes contradictions et autres étrangetés dans le langage et est-ce que les participants y donnent des explications ?) permet d'aboutir à des conclusions tout à fait différentes, bien que complémentaires.

Afin de pouvoir rendre compte d'une réalité complexe, chaque dimension a été décortiquée à tour de rôle, découpant artificiellement le vécu intérieur des participants en thèmes. Bien que seule manière de pouvoir explorer de manière approfondie chacun des aspects, cela fait perdre la vision d'ensemble et ne reflète pas les liens et chevauchements entre les divers éléments. La suite de ce chapitre tentera de pallier à ce manque, tout d'abord en relation avec la question de l'impact des souvenirs d'abus sexuels sur une vie, puis en explorant les liens entre les divers thèmes et la dissociation structurelle. Finalement, les limites de cette étude seront discutées.

L'impact des souvenirs d'abus sexuels sur une vie

Lors des premiers entretiens avec les participants encore en thérapie, ils soulignent tous l'influence massive et négative que les abus sexuels ont à ce moment dans leur vie. La prise de conscience de cette influence est décrite par presque tous les répondants comme étant relativement récente. Deux éléments coïncidant y participent : d'une part, ils relèvent des remarques d'autres personnes (membres de la famille, conjoints, amis ou encore thérapeutes) leur signifiant qu'un ou plusieurs de leurs comportements ou réactions sont

étranges, voir incompréhensibles. D'autre part, ils commencent à avoir des souvenirs ou plus vaguement, des impressions et sensations évoquant quelque chose de l'ordre de la sexualité mais qu'ils peinent à comprendre. Si l'aspect décousu et fragmenté de ces éléments fait douter les répondants de leur origine, la vivacité de ces réminiscences les empêche de ne pas croire qu'il s'agit de souvenirs d'un vécu personnel. Les remarques de leur entourage ainsi que la répétition de moments terrifiants pendant lesquels les témoins ont l'impression que le passé est présent, contribuent tous deux à leur faire craindre d'être en train de sombrer dans la folie.

Ils se mettent à questionner l'ensemble de leurs comportements à la lumière des souvenirs d'abus sexuels et à s'interroger sur l'influence de ce vécu sur leur personnalité. Ces préoccupations autour de la normalité sont au centre des premiers entretiens avec les participants ayant retrouvé tout ou une partie de leurs souvenirs après des années d'oubli. Elles traduisent l'angoisse que suscitent les réminiscences de ces événements traumatiques, perçus comme ayant altéré leur personnalité de manière significative mais non définie.

Le thème « A la recherche de la normalité » est un des résultats particulièrement intéressant de cette recherche puisque, bien que cette question soit mentionnée rapidement dans passablement d'ouvrages traitant des traumatismes, il n'y a, à ma connaissance, aucune étude explorant de manière plus approfondie cet aspect chez les personnes ayant été victimes d'abus sexuels dans leur enfance. Cette thématique, et particulièrement si on prend le sentiment négatif d'anormalité qui y est lié, pourrait être en relation avec la honte, qui elle a fait l'objet de nombreuses publications (Freyman, 2010 ; Janin, 2007, Tisseron, 1992). Il est en effet assez étonnant de constater que la honte ne ressort pas dans les analyses présentées dans ce document. Une recherche de tous le corpus d'entretiens relève que les répondants mentionnent le mot 'honte' seize fois en parlant de leur propre ressenti. Deux types de honte se distinguent : d'une part, il y a la honte qu'ils imaginent ou se souviennent avoir éprouvé en tant qu'enfant autour des abus sexuels ; d'autre part, il y a celle qu'ils ressentent aujourd'hui en relation aux conséquences qu'ils subissent encore en tant qu'adultes. Cette deuxième honte paraît être celle qui est la plus liée à ce sentiment d'anormalité et aux questionnements qui en découlent, sans que cela ne soit clairement explicité par les répondants. Le fait que la honte n'apparaisse que très peu de fois et pas chez tous les répondants explique que cette thématique ne soit pas ressortie dans les analyses. En revanche, la question reste ouverte quand aux motifs de l'absence de ce ressenti dans ces témoignages. Trois hypothèses au moins se présentent, qu'il serait intéressant d'explorer dans une recherche ultérieure :

La première part du constat que les travaux parlant de la honte sont principalement théoriques; il est ainsi possible que la théorie ne corresponde pas à la réalité du terrain. La deuxième est issue des échanges avec des collègues cliniciens qui ont fait ressortir que la honte était perçue par ces derniers comme difficile à exprimer et à partager. Il est ainsi possible que le lien de confiance établi en quelques entretiens ne soit pas suffisant pour permettre d'aborder ce ressenti douloureux.

La dernière hypothèse vient directement du corpus. Marie parle de la honte qu'elle ressent par rapport à ses lacunes scolaires. Jeune adulte, elle commence des cours pour rattraper son retard. Elle se retrouve ainsi avec d'autres dont les connaissances sont similaires et elle en dit : « *C'est-à-dire que dans les cours que je faisais, ben il y avait d'autres gens, hein. Et pis je me disais, Oui, je suis pas toute seule, quoi. La salle est pleine. Il y en a plein qui sont dans la même situation. Il n'y a pas de honte. (M5, 5, 30)* ». Or dans cette recherche, le fait que je me sois présentée comme étant moi-même aussi concernée crée une situation assez similaire, réduisant peut-être l'importance de ce ressenti à ces moments. Cette hypothèse est également appuyée par les propos tenus par le seul homme ayant témoigné dans cette recherche. Evoquant l'angoisse qu'il avait ressentie à l'idée de commencer un groupe de parole, il dit : « *J'ai eu très peur d'y aller. Je me souviendrai toujours de la première fois où j'y suis allé. J'ai dit, 'Non, j'y vais plus. Si je suis le seul mec, c'est la honte.' Alors je suis retourné à la bagnole, j'ai remis en marche et pis je suis reparti. (M1, 10, 12)* ». C'est la différence, ici de sexe, qui fait ressortir la honte. Parmi des semblables, elle n'a pas lieu d'être¹¹².

Au fil des entretiens avec les répondants en thérapie, les questionnements autour de la normalité prennent une place moins centrale. Cette tendance se confirme chez les témoins de « l'après-thérapie » pour qui cette problématique ne paraît plus d'actualité. Cette évolution est expliquée par un changement de perspective. Les différences que ces personnes perçoivent en elles et qu'elles lient aux abus sexuels ne sont plus assimilées à une marque de leur anormalité mais à une expression de leur singularité. Avec ce changement de regard émerge une certaine fierté vis-à-vis des adultes qu'elles sont devenues et du chemin parcouru.

Un lien s'entrevoit ici entre cette fierté et le besoin de reconnaissance. L'exploration de ce thème a en effet montré que ce besoin de reconnaissance est multiple. Il concerne certes

¹¹² Cf. Freymann, J.-R., & Piret, B. (2010). Place de la honte dans les collectivités. In J.-R. Freymann (ed.), *De la honte à la culpabilité*. Toulouse: Erès, pour une discussion détaillée de cet aspect de la honte, dans une perspective psychanalytique.

la nécessité d'être cru et entendu en tant que victime mais également l'envie que les aspects plus positifs, telle leur force psychique, soient valorisés. Ainsi là où la peur (et peut-être la honte) les empêchait de parler, la fierté vient renfoncer le besoin d'être entendu. Avec cet éclairage, c'est ainsi sans étonnement que l'on constate que le besoin de reconnaissance ne diminue pas au fil de entretiens et reste toujours présent chez les témoins de « l'après-thérapie ». Néanmoins, il n'est pas figé mais au contraire se module au gré de l'évolution de la personne, perdant notamment son aspect impératif et urgent, qui peut être lié au besoin d'être secouru.

Un lien réside également entre l'évolution de la thématique sur la normalité et celle sur les reviviscences. L'exploration des descriptions données par les témoins à leurs souvenirs révèle à quel point ce mot « souvenir » reflète mal la réalité des participants. En effet, il ne s'agit pas pour eux de l'évocation d'un événement ancien, pouvant être restitué sous forme de récit, mais d'impressions, d'images disparates d'une vivacité telle qu'elles se mélangent au présent. Ainsi, dans les mots d'une répondante, « *le passé est présent (M3, 21, 10)* ». Au delà de l'angoisse que cette absence de temporalité provoque, il en ressort un sentiment de confusion et la peur d'être en train de devenir fou. Cet aspect se retrouve évidemment dans les questionnements sur la normalité.

L'analyse longitudinale montre que la ligne temporelle se rétablit peu à peu pour la plupart des participants, les intrusions invasives du passé se faisant de plus en plus rares pour souvent totalement disparaître et devenir à leur tour des souvenirs à proprement parler. Les témoins de « l'après-thérapie » mettent ainsi en mots ces moments effroyables, identifiés par une participante à une « *descente aux enfers (H1, 2, 3)* ». Avec la prise de distance de ce passé part la peur de la folie qui y est liée. Cette évolution est ainsi un des pas allant vers l'accalmie des questionnements autour de la normalité et cédant la place à une revendication de la singularité.

Les questions sur les démarches thérapeutiques ont révélé leur multiplicité, tous les participants ayant fait l'expérience de plusieurs professionnels et approches thérapeutiques. Cette diversité reflète l'ampleur de l'impact des souvenirs sur leur vie, qui soulève des problématiques très variées. Il est ainsi peu étonnant que les participants témoignent du fait qu'ils n'ont pas trouvé un soutien ou une réponse satisfaisante à tous leurs problèmes à travers une seule et unique démarche. L'analyse des données a été effectuée en fonction du type de dispositif (entretien individuel ou groupe de parole). De manière générale, les premières démarches vont le plus fréquemment dans le sens d'une prise en charge individuelle. La

parole étant extrêmement difficile et la confrontation au regard de l'autre anxiogène, le groupe semble souvent perçu comme trop effrayant dans un premier temps. Par la suite, tous les participants à l'exception d'une personne ont choisi de rejoindre un groupe de parole. Ce cheminement peut être mis en perspective avec le thème de la normalité et celui du besoin de reconnaissance.

En effet, le thérapeute est cité à plusieurs reprises comme étant une des personnes qui a permis au répondant de réaliser le caractère atypique de l'un de ses comportements ou réactions. Il participe dans ce sens activement à la remise en question de soi décrite par les témoins et conduisant à la thématique « A la recherche de la normalité ». Quand au groupe, il permet de trouver une certaine normalité, notamment à travers la constatation que ces mêmes réactions se retrouvent chez d'autres participants. Les groupes de parole semblent ainsi à la fois confirmer le lien que les répondants sont en train de faire entre leurs réactions et les reviviscences et leur redonner un sentiment d'appartenance à un ensemble d'êtres humains.

D'autre part, les deux démarches thérapeutiques répondent différemment au besoin de reconnaissance. La première permet de faire l'expérience d'une écoute et d'une relation bienveillante. Pour beaucoup de répondants, c'est dans ce cadre qu'ils ont osé pour la première fois commencer à briser le secret. Le groupe semble permettre d'aller plus loin dans cette libération de la parole, offrant la possibilité de faire l'expérience de dire à plusieurs personnes à la fois, dans un cadre un peu moins confidentiel. Le fait qu'il s'agisse de pairs permet de contenir l'angoisse que suscite cette démarche. Les répondants révèlent d'ailleurs qu'une partie des témoignages entrepris par la suite dans d'autres contextes, et notamment dans les médias, ont également été faits en groupe. Les membres du groupe de parole deviennent ainsi un appui et une ressource importante pour oser parler de leur vécu afin d'obtenir une forme de reconnaissance.

L'attribution de sens n'est possible qu'avec la reconstitution de la ligne temporelle. En effet, avant cela, demander quel sens peuvent avoir ces événements revient à chercher une explication à de tels actes. Cela est insoutenable pour ces personnes pour qui des actes aussi destructeurs sont par leur nature même de l'ordre du non-sens. En revanche, la prise de distance de ce passé permet de faire ressortir le chemin parcouru par l'enfant, puis l'adulte depuis les abus. Il en ressort une fierté face à leur persévérance, à la force qui leur a permis de garder espoir malgré tout et aux personnes qu'elles sont devenues. Ceci évoque le thème de la normalité et son évolution allant vers une revendication de leurs spécificités. A son tour, cette reconnaissance personnelle leur permet d'envisager d'aider d'autres personnes, soit en

choisissant des métiers pouvant venir en aide à des enfants ou des adultes confrontés à la maltraitance (droit ou métiers psycho-sociaux), soit à travers leur témoignage afin de renforcer chez d'autres ce souffle d'espoir, donnant ainsi un nouveau sens à leur parcours.

Le thème sur les relations intimes et la sexualité est celui qui semble le plus isolé dans le discours des participants. Bien que les difficultés sexuelles décrites par les répondants contribuent aux questionnements sur la normalité, que la sexualité soit parfois un déclencheur aux réminiscences et que les aspects atemporels de ses dernières se manifestent notamment dans les relations intimes, l'analyse des entretiens ne fait ressortir que peu de changements par rapport à cette problématique. De plus, le processus sous-jacent à l'évolution qui est tout de même perceptible demeure assez mystérieux. Ainsi les participants en thérapie parlent tous des difficultés, soit directement en lien avec leur sexualité, soit en lien avec l'intimité et la relation de confiance qu'implique une relation affective. Leur discours à ce sujet permet de faire une analyse de la nature de ces difficultés et de mieux les comprendre. Force est néanmoins de constater que celles-ci restent très présentes tout au long des deux ans d'entretiens. Une évolution est en revanche perceptible chez les témoins de « l'après-thérapie », dont trois sur quatre décrivent une relation intime épanouie et évoquent nettement moins de difficultés en lien avec leur sexualité. L'écart sur ce point entre les deux groupes de témoins est ainsi considérable mais les pistes pour l'expliquer demeurent peu claires. Au vu de l'importance de ces difficultés, telles que rapportées par les répondants, il serait d'un grand intérêt de porter dans les recherches futures une attention particulière aux éléments contribuant à la découverte d'une sexualité saine et agréable ainsi qu'à la construction de relations amoureuses stables et bienveillantes.

Ce survol des différents thèmes issus de l'analyse des entretiens, à partir du questionnaire sur l'impact des abus sexuels sur la vie adulte des participants, permet de faire ressortir les liens et chevauchements existant entre les différents thèmes, non seulement à un moment de l'existence de témoins mais à travers leur évolution. Afin d'entrer dans le détail de chacun de ces aspects, ces problématiques ont été présentées séparément dans les chapitres qui y sont consacrés. Néanmoins, il est important de rappeler qu'un tel découpage de l'être humain ne peut être qu'artificiel. Prendre conscience des imbrications des thèmes et de leur processus évolutifs paraît tout aussi important que leur compréhension singulière.

Dissociation et thèmes spécifiques

Le chapitre ‘Question de survie’ présente des résultats obtenus à partir d’un questionnaire différent, issu de ma consternation face aux apparentes contradictions, aux subits changements de phrase ou hésitations. Le regard à travers la dissociation structurelle permet de faire d’autres liens avec les thèmes précités. Dans le chapitre y relatif, je me suis limitée à l’analyse systématique des étrangetés remarquées dans le discours des participants. Celle-ci a fait ressortir des éléments d’explication donnés par les participants dont je n’avais jusqu’alors pas relevé l’importance, ni la signification. L’entièreté du corpus aurait donc pu être analysé à la lumière de cette théorie, ce qui pourrait d’ailleurs faire l’objet d’une recherche ultérieure fort intéressante. Mais cette analyse dépassant le cadre de la présente étude, je me suis limitée à dégager certaines pistes et hypothèses.

Lorsque les participants évoquent les réactions qu’ils considèrent comme anormales ou influencées par les abus sexuels, ils parlent de leur envie de pouvoir délimiter la partie de leur personnalité qui leur appartient réellement de celle qui a été construite à partir des abus, afin de pouvoir éliminer cette dernière. Le chapitre sur la dissociation a montré à quel point ces tournures de phrases, qui passent souvent inaperçues, sont loin d’être anodines. Ainsi ce questionnaire peut se comprendre ici comme étant celui d’une partie de la personnalité (la partie forte ou PAN¹¹³) résistant à la reconnaissance de cette autre partie comme appartenant à la même personne. Ces interrogations des participants, particulièrement présentes dans les entretiens initiaux, seraient ainsi un reflet de la dissociation structurelle de leur personnalité. Au fil du temps, ces questionnements cèdent la place chez les participants à une revendication de leur singularité propre. Il s’agit ici certainement d’une marque de la graduelle intégration des différentes parties en un tout unique.

Le thème des relations amoureuses et la sexualité regorge d’éléments ayant trait à la dissociation structurelle, dont plusieurs exemples ont été donné dans le chapitre traitant de ce dernier sujet. Au niveau le plus simple, les répondants expriment de différentes manières leur sentiment d’aller ailleurs ou d’être autre pendant les rapports sexuels. Relevant d’une structure plus complexe, l’antagonisme entre le désir sexuel et les affects, si consternant pour les témoins, peut aussi se lire à travers la dissociation structurelle. Ces tensions seraient alors issues des positions diamétralement opposées des différentes parties de la personnalité. Les témoins de « l’après-thérapie » montrent à travers leur discours que ce conflit s’est apaisé.

¹¹³ Partie Apparemment Normale, cf. van der Hart, Nijenhuis et Steele, 2006.

Ceci se voit notamment à travers le fait que trois d'entre eux décrivent des vies de couples dans lesquels ils se sentent bien et où les difficultés sexuelles ont nettement diminué. Ici encore, le fait que la proximité affective puisse s'accorder avec l'intimité physique pourrait être un indicateur d'intégration.

Des analyses supplémentaires seraient nécessaires pour comprendre le besoin de reconnaissance et son évolution à la lumière de la dissociation structurelle. Néanmoins, une hypothèse serait que le besoin relevé dans les premiers entretiens d'être entendu et de pouvoir briser le secret est celui d'une partie blessée qui cherche désespérément du secours mais qui a été jusqu'alors soumise au silence par la partie forte. L'évolution de ce besoin en volonté de faire partager l'expérience acquise à d'autres personnes pourrait être liée à l'intégration des parties blessées. Autrement dit, la reprise de la temporalité permet la pleine réalisation que le danger est passé, ce qui enlève la nécessité d'être secouru, tout en libérant la parole puisque celle-ci n'aura plus les mêmes conséquences.

Ceci nous amène au thème explorant la nature du souvenir, qui semble, d'après les descriptions données par les témoins, très différent de celui concernant la mémoire d'événements non traumatiques. Les intrusions de bribes du passé dans leur présent mais également la centralité d'événements aussi anciens dans la vie des participants en thérapie peuvent se comprendre à travers la dissociation structurelle. En effet, selon celle-ci, certaines parties de la personnalité restent bloquées dans le moment traumatique, comme suspendues hors du temps. Pour elles, le temps n'a pas repris et elles n'ont par conséquent pas pu bénéficier de son pouvoir réparateur et apaisant. Le danger leur paraît toujours très proche, voire imminent. Ces parties n'ont aucune conscience du temps qui s'est objectivement écoulé depuis les abus. Les manières très particulières dont les répondants parlent de ces souvenirs si étranges, semblent faire sens à la lumière de cette théorie.

L'analyse faite dans le cadre de cette recherche a montré que les participants donnaient eux-mêmes de nombreuses pistes et explications. Elle a ainsi abouti à la création d'un modèle de la personnalité en plusieurs parties, évoquant la théorie de la dissociation structurelle de la personnalité. Ce modèle induit un véritable changement de paradigme, l'être humain n'étant plus perçu comme ayant une seule conscience mais comme pouvant en développer plusieurs, comme mécanisme de survie face à des situations répétées où l'enfant est confronté à la mort (réelle ou imaginée). Pour le chercheur, ceci complique singulièrement l'analyse d'un entretien. Pourtant, cette étude a montré que des moments qui plongeaient l'interviewer dans la confusion, devenaient clairs lorsqu'ils étaient appréhendés avec l'idée que

plusieurs parties distinctes étaient en train de converser indépendamment avec lui. Ainsi, ce document restituant les résultats de la recherche aurait pu s'organiser tout différemment, en partant de ce que dit chaque partie de la personnalité, plutôt que des thèmes spécifiques. Ces derniers seraient apparus en fonction de leur pertinence et du sens qu'ils font pour chacune des parties.

Limites de la recherche et perspectives futures

Si la méthode qualitative permet d'appréhender dans les détails une problématique à partir du singulier, elle ne permet en revanche pas d'en extraire des généralités. En effet, afin d'explorer le plus en détails possible le sujet délimité, le nombre d'entretiens à analyser devait être restreint. Par conséquent, à la richesse des données correspond un groupe de participants limité. Néanmoins, certaines similarités entre les témoignages ont pu être dégagées et les thèmes présentés dans ce document sont ceux qui ressortaient le plus fortement dans le discours de neuf personnes francophones. Si la comparaison avec l'abondante littérature à ce sujet permet d'évaluer l'existence préalable des thématiques de ce travail, les démarches effectuées ici n'autorisent pas à extraire des conclusions générales au niveau la manière particulière dont chaque thème se définit pour les personnes ayant été victimes d'abus sexuels dans leur enfance. Il serait intéressant dans des recherches futures d'interroger des populations plus importantes et venant de cultures diverses afin de déterminer si les thématiques prédominantes se retrouvent. Des recherches sur la question de la normalité ainsi que sur l'expression des fragments de la personnalité à travers les coupures et hésitations seraient particulièrement intéressantes puisque peu d'investigations ont été menées à ce sujet jusqu'à présent.

Cette recherche s'est basée sur un ensemble de personnes qui se sont portées volontaires pour témoigner. Un seul homme ayant choisi de participer, il n'a pas été possible d'analyser les différences dans la perception des abus sexuels entre les femmes et les hommes. Vu le nombre extrêmement restreint de publications à ce sujet, il serait également d'un grand intérêt de faire des recherches étudiant cet aspect.

Par ailleurs, les personnes qui se sont présentées ont certaines caractéristiques communes, non représentatives de l'ensemble des personnes ayant été victimes d'abus sexuels dans leur vie. Ainsi, aucun répondant n'a parlé à ses parents ou un adulte responsable de ce qui lui arrivait alors qu'il était enfant. Des recherches comparant l'impact de ce genre de souvenirs entre les personnes ayant, enfants, pu bénéficier du soutien de leur entourage, celles

ayant parlé sans être entendues dans leur détresse et celles n'ayant rien dit, apporteraient certainement un éclairage intéressant sur l'influence de la réaction de l'entourage sur l'évolution traumatique.

Une autre caractéristique des participants est qu'ils ont justement accepté de témoigner. Comme dit précédemment, cette décision, surtout pour parler d'un sujet aussi difficile, ne s'est pas faite à la légère. Au contraire, elle faisait sens pour ces personnes par rapport au point où elles en étaient dans leur vie. Les démarches qui ont été utilisées pour recruter les participants ne permettent pas de savoir combien de personnes ont lu l'invitation sans y donner suite, ni pourquoi elles n'ont pas souhaité témoigner. Néanmoins, les discours des personnes ayant accepté de participer soulignent à quel point cette démarche est difficile et qu'elle n'aurait pas été envisageable pour elles plus tôt. Il est ainsi possible de faire l'hypothèse que les personnes ayant décliné l'invitation l'ont fait car l'idée de témoigner leur était trop effrayante. Dès lors, il est aussi très probable que si leurs paroles avaient pu être recueillies, le paysage de leur être-au-monde aurait été différent, avec peut-être de nouvelles thématiques prédominantes. Par ailleurs, les participants ont évidemment une entière liberté dans le choix de ce qu'ils souhaitent révéler. Ainsi, à travers leurs témoignages, nous n'avons pas accès à leur vécu brut mais à la représentation qu'ils souhaitent transmettre de leur être-au-monde.

Ces limites, inhérentes à toute recherche sollicitant des témoignages, sont difficilement contournables. Elles peuvent néanmoins être réduites en prêtant une attention particulière aux démarches de recrutement afin d'aider la prise de contact et en soignant le dispositif d'entretien afin que les participants se sentent le plus en confiance possible (Montes de Oca, 1990). L'invitation à participer à la recherche a été soigneusement formulée et le fait que je me sois présentée comme une personne concernée par cette problématique allait dans le sens de faciliter l'établissement d'une relation de confiance. Néanmoins, il est certain que toutes les personnes ayant eu accès à l'invitation ne m'ont pas contactée. Les recherches futures devront continuer à prendre cette difficulté en compte et prêter une attention particulière aux méthodes de recrutement afin d'avoir accès aux personnes les moins enclines à témoigner.

Les récits de la majorité des répondants montrent qu'ils ne se souviennent pas seulement d'avoir été victimes d'abus sexuels mais également de maltraitances physiques, psychologiques ou encore de carences et négligences graves. La part relevant de chacune de ces violences dans les souffrances actuelles décrites par les participantes n'a pu être mesurée.

Ainsi bien que cette recherche, en congruence avec le discours des répondants, fait le lien entre les souvenirs d'abus sexuels et les difficultés dans leur vie d'adultes, il est certain que ces dernières sont aussi en partie dues aux autres formes de maltraitements subies. Plutôt que d'analyser l'effet différentiel de chaque forme de maltraitance (ce qui paraît un exercice assez artificiel au vu du fait que l'enfant n'est que rarement confronté à une seule forme de violence), il pourrait être intéressant d'explorer les ressources utilisées par les enfants victimes de plusieurs agresseurs, ainsi que l'évolution et l'adéquation dans le temps des ressources individuelles.

Ces quelques pistes pour des recherches futures soulignent un des aspects, à la fois source de richesse et de frustration, de la méthode qualitative développée dans ce travail : ces démarches permettent d'explorer en profondeur un sujet de recherche mais ne donnent pas de réponses définitives. Elles permettent plutôt de partir à la découverte, d'élargir les horizons, soulevant par ce processus-même, de nouvelles interrogations, qui incitent à poursuivre les investigations.

CONCLUSION

A travers cette étude de l'impact des abus sexuels sur une vie, tel que perçu par les personnes qui en ont été victimes, la complexité et l'aspect changeant de leurs vécus ont été mis en lumière. Cet effort pour ne pas simplifier et ne pas réduire les expériences des personnes interrogées conduit à des résultats denses dans lesquels le lecteur peut avoir l'impression de se perdre. Dans cette conclusion, je tenterai de résumer les principaux résultats, tout en rappelant que cet effort impliquera inévitablement une simplification ne rendant pas justice aux témoignages recueillis. Néanmoins, l'exercice peut servir de guide tant au lecteur, qu'à l'observateur, lui permettant d'explorer l'expérience d'une personne sous un angle particulier et à un moment spécifique, tout en gardant une vision holistique.

Les résultats ont été présentés en trois parties, chacune entrant dans le vécu des participants à travers une porte différente. Il s'agit ainsi de trois perspectives, qui ne sont pas contradictoires, mais complémentaires. Ainsi, par exemple, les difficultés sexuelles ou les questionnements sur la normalité peuvent être appréhendés à travers la lunette de la dissociation de la personnalité. On peut y voir également l'expression de la résilience en se focalisant sur la mise en place de ressources spécifiques pour lutter contre ces conséquences des abus. Chacune de ces entrées pourraient être utilisée pour explorer la globalité du vécu des personnes abusées sexuellement dans leur enfance, bien que ce travail se soit limité à analyser certaines spécificités à partir de chaque perspective.

La première entrée est certainement la plus facile d'accès lorsque l'on est confronté au discours des personnes victimes d'abus dans leur enfance. Il s'agit d'une identification des thèmes ou difficultés rapportés par les répondants et explicités lors des entretiens. Quatre thèmes ont été présentés, sélectionnés pour leur position centrale dans le discours des participants lors de la première entrevue. Ces problématiques paraissent en effet particulièrement importantes pour les participants.

Lors de la première rencontre, les personnes interrogées évoquaient à de nombreuses reprises des questions autour de la normalité, en tant que pôle opposé à la folie ou en faisant référence aux normes qui régissent la société et les comportements (**A la recherche de la**

normalité). Bien que le sentiment de différence ou d'aliénation soit souvent cité dans la littérature, cette problématique demeure largement inexplorée dans les recherches scientifiques. Les résultats de l'analyse du discours des témoins apportent ainsi un regard en profondeur, permettant de mieux saisir le sens de ces questionnements et leur articulation avec d'autres problématiques.

La peur de la folie a été liée à différents éléments par les participants. Certains se réfèrent à leurs doutes vis-à-vis de leurs souvenirs évasifs et se demandent s'ils n'ont pas tout inventé ou si les flashbacks ne sont pas des hallucinations. D'autres rapportent des propos tenus par des personnes de leur entourage leur renvoyant l'étrangeté de leur comportement, ainsi que son caractère décalé, disproportionné ou étrange. Tant les doutes que les réactions de leur entourage peuvent être interprétés de différentes manières, reflétant les deux types de questions autour de la normalité. Premièrement, ils peuvent indiquer leur perte de contact avec la réalité objective et ainsi signifier leur folie. Mais dans les moments où le doute s'évapore, l'étrangeté de la nature des souvenirs souligne, aux yeux des participants, leur différence, les isolant des « autres », ceux qui n'ont pas vécu de telles horreurs. Arrivent alors les questions autour de la norme, identifiant les comportements, pensées et attitudes de personnes non traumatisées. Les questions spécifiques touchent notamment à la définition d'un geste bientraitant à l'égard d'un enfant, le comment être sûr de ne pas maltraiter ou reproduire les abus subis. Les participants évoquent également l'idée de norme lorsqu'ils examinent une réaction particulière qu'ils ont eue et sur l'influence ou non de leur passé à ce moment en tentant d'imaginer quelle aurait été la réaction « normale » à cette situation.

Cette thématique, centrale dans les premières rencontres, semble évoluer avec le temps et avec la perception que la personne a du rôle des abus dans sa vie. D'une expérience destructrice, laissant des traces à jamais et modifiant négativement et irrémédiablement la personne en devenir, la question de la normalité évolue avec l'apparition de perspectives plus positives sur le développement de l'individu suite à un tel traumatisme. Certains participants revendiquent ainsi dans des entretiens ultérieurs leur droit, non pas à l'anormalité, mais à leur singularité. Finalement, avec l'intégration de leur expérience traumatique dans leur histoire de vie en tant que chapitre parmi d'autres, les questions autour de la normalité semblent disparaître.

Une deuxième problématique évoquée à de nombreuses reprises et source de beaucoup de souffrance comprend les difficultés sexuelles et les relations de couple (**Vie intime et sexualité**). Un des challenges qui se pose pour les personnes interrogées dans cette recherche

est d'allier les sentiments avec leurs activités sexuelles. Ainsi, tant qu'elles n'aiment pas leur partenaire, plusieurs personnes rapportent des relations sexuelles sans difficultés. En revanche, du moment qu'elles s'engagent dans une relation qu'elles espèrent durable, les abus viennent interférer dans leur vie sexuelle. Si les difficultés dans ce domaine ont été rapportées par tous les participants, elles s'expriment de manières différentes chez les uns et les autres.

Plusieurs tendances ont été identifiées chez les interviewés et dans la littérature. La présente recherche relève que plutôt qu'être stables et indépendantes, ces tendances pourraient se définir à partir de deux pôles antagonistes d'une même problématique. Les témoins évoquent ainsi d'un côté leur extrême difficulté à faire confiance à autrui (renforcée par les nouvelles situations abusives qu'ils rencontrent et les réactions inappropriées de leur entourage) et de l'autre, leur profonde envie d'une relation durable (confortée par l'expérience de relations bienveillantes, notamment à travers la thérapie ou une autre personne attentionnée et par la prise de conscience de la dissociation). Ces deux aspects étant en constante tension, lors des périodes où la peur d'autrui est la plus forte, la personne aurait tendance soit à refuser toute intimité et sexualité, soit à avoir des relations tournant uniquement autour des activités sexuelles, sans y mêler les affects. En revanche, lorsque l'envie d'une relation durable prend le dessus, les participantes décrivent des relations amoureuses avec de plus en plus de difficultés sexuelles ou encore des relations dans lesquelles elles se retrouvent victimes, n'osant s'affirmer de peur de perdre leur partenaire.

Bien que les difficultés spécifiques puissent évoluer chez une même personne, la sexualité et les relations de couple semblent être une des problématiques les plus durables et sont source de beaucoup de frustration chez les personnes témoignant dans cette étude. Néanmoins, les témoins de « l'après-thérapie » révèlent la possibilité d'évolutions favorables sur le plus long terme.

La lutte pour briser le secret et ainsi pouvoir être reconnu dans sa souffrance a été identifiée dans le troisième thème (**Du secret à la reconnaissance**). Les personnes participant à cette recherche se caractérisent par le fait qu'elles n'ont pas pu dénoncer les abus qu'elles subissaient en tant qu'enfants. L'emprise de leur agresseur a ainsi perduré au fil des années et leurs propos montrent que celui-ci exerce encore, à leur insu, une influence considérable sur les adultes qu'elles sont devenues. Les entretiens successifs révèlent leur besoin de reconnaissance et son aspect changeant. Commenant par le besoin d'être reconnu en tant que victime d'abus sexuel, il se transforme en demande que la force et les efforts dont fait preuve la personne pour se défaire des conséquences des abus sexuels soient valorisés. Cette

problématique ne disparaît jamais complètement du discours des participants. Ainsi, de par le fait même de participer à cette recherche, les témoins de « l'après-thérapie » montrent que d'une certaine manière, cette thématique est toujours d'actualité pour eux. Néanmoins leur discours indique que la reconnaissance semble être devenue une envie, plutôt qu'un besoin.

Les participants ont été contactés à travers un centre thérapeutique spécialisé dans la prise en charge de personnes victimes dans leur enfance. Il n'est donc pas surprenant que les **démarches thérapeutiques** aient une place importante dans leur discours. Ils rapportent de multiples prises en charge, chacune leur permettant d'aborder leur vécu et la souffrance qui y est liée de manière différente. Les prises en charge individuelles sont souvent décrites comme étant la première démarche effectuée, permettant de vivre une relation de confiance sécurisante. Quant au groupe de parole, il permet de combattre les sentiments de solitude et d'aliénation provoqués par les abus sexuels en retrouvant une appartenance. Il est également décrit comme un catalyseur, des thèmes évités en thérapie individuelle par la personne car trop effrayants pouvant être amenés par d'autres membres du groupe. La personne est ainsi aidée à dépasser ses craintes afin de pousser son travail d'introspection plus loin. Une critique récurrente faite à ces thérapies issues de courants psychologiques divers est leur focalisation sur la parole, incitant l'utilisation de l'intellect au détriment du corps. Cette constatation pousse de nombreux participants vers d'autres démarches, provenant entre autres du chamanisme ou des médecines alternatives. Les témoignages des personnes ayant terminé leurs thérapies illustrent l'importance que celles-ci ont eue dans leur processus de reconstruction.

La deuxième partie de ce travail explore le vécu des personnes ayant des souvenirs d'abus sexuels à travers une perspective très différente (**Question de survie**). Se concentrant moins sur les thématiques abordées, elle se focalise sur les incongruences et contradictions caractéristiques de ces entretiens et particulièrement déstabilisant pour l'observateur. Il s'agit ici d'entrevoir, à travers le discours, la structure psychique de l'individu. Cette approche, de prime abord très étrange, permet de redonner une cohérence aux propos tenus par la personne. Elle fait ressortir une fragmentation de la personnalité, décrite très précisément par certains participants et faisant appel à la théorie de la dissociation structurelle de la personnalité développée par l'équipe de van der Hart (2006). L'analyse attentive des phrases tronquées, hésitations et autres hiatus du langage fait découvrir ces fragments de personnalité relativement isolés les uns des autres. Les entretiens successifs permettent ici d'explorer plus en profondeur cette complexité intrapsychique et d'entrevoir une certaine évolution. Celle-ci

semble se confirmer chez plusieurs témoins de « l'après-thérapie », chez qui les diverses parties semblent s'être réintégrés pour former un tout unique.

Cette analyse apporte deux éléments particulièrement intéressants : d'une part, elle relève que les participants eux-mêmes parlent de cette dissociation de la personnalité, tant au niveau de sa création que de son état actuel. D'autre part, l'analyse donne des indices sur comment reconnaître ce phénomène au niveau du langage verbal, notamment dans les hésitations ou phrases tronquées.

La troisième partie part du concept de la résilience pour montrer quelques manières dont elle peut être aperçue chez les participants. Cette dernière perspective est certainement tout aussi difficile à adopter que la précédente. En effet, la fascination de l'horreur, du morbide et de la souffrance est telle que tant la personne victime d'abus sexuels que l'observateur peinent à s'en détacher. Face à la mort psychique ou physique, l'espoir et les ressources, quelles qu'elles soient, semblent bien peu de chose. Pourtant le trauma, issu du passé, ne peut pas être effacé. En revanche, il peut être entouré, enveloppé et soigné par les ressources présentes chez la personne. D'où la nécessité de pouvoir les identifier et les reconnaître afin de les soutenir et d'en favoriser la consolidation.

Le chapitre **De la reviviscence au souvenir** met en lumière la notion de temporalité chez les personnes interviewées. Les premiers entretiens se caractérisent par des descriptions de flashbacks, souvenirs qui n'en sont pas, puisque pendant qu'elle les vit, la personne a l'impression que les événements sont en train de se produire dans le présent. La notion de temporalité est ainsi perdue, le passé se mélangeant au présent et le futur étant inconcevable. Au fil des entretiens, les témoignages révèlent une graduelle réorganisation des pensées, redonnant accès à une réelle histoire de vie.

Le deuxième thème de cette partie traite du sens qu'une personne peut donner à sa vie suite à de tels événements (**Attribution de sens**). Les paroles de certains participants lors des premières rencontres démontrent à quel point l'idée d'attribuer un sens quelconque à ce qui leur est arrivé est insupportable. Cela reviendrait à dire que des abus sexuels pourraient être bénéfiques, ce qui est évidemment une aberration. D'autres, sans nier l'horreur des abus, cherchent à créer à partir de la destruction. Ces personnes donnent ainsi sens, non pas aux événements en tant que tels, mais à ce qu'elles ont pu en faire depuis. Une analyse du choix des métiers des participants montre d'ailleurs une grande proportion de professions centrées sur l'aide aux personnes en situation de détresse. Le regard longitudinale révèle qu'avec le

temps, tous les participants montrent à travers leurs actions, si pas leurs paroles, qu'elles ont donné un sens à leur parcours, que cela soit directement par leur métier, des activités bénévoles, ou des témoignages.

Le dernier chapitre (**Vivre après**) se focalise sur la manière dont les témoins de « l'après-thérapie » expriment leur résilience. Cette analyse montre que la résilience est multiple et dynamique : non seulement elle s'exprime de manière différente chez chaque individu, mais les ressources permettant d'être résilient à un moment de sa vie ne seront pas forcément réutilisables à une période ultérieure. Une différenciation est proposée entre la résilience, comme capacité de continuer à se développer malgré un traumatisme sévère et l'épanouissement, comme faculté à acquérir des capacités nouvelles à travers l'expérience de l'adversité.

Ce survol des principaux résultats issus des témoignages souligne à nouveau la complexité de l'impact des abus sexuels sur une vie, tel que perçu par les personnes interrogées. Une vision holistique est difficile à maintenir de par la multitude des problématiques, mais peut-être également à cause de la nature même de la perception de ces personnes. En effet, toutes ont montré à travers leur langage des signes de dissociation de leur personnalité. Il en résulte un discours pouvant paraître assez chaotique et parfois même contradictoire qui peut désarçonner celui qui accueille cette parole. Par ailleurs, plusieurs témoins de « l'après-thérapie » qui semblaient avoir retrouvé une unité, parlaient de leur passé en évoquant ces fragments.

A travers le suivi sur deux ans des participants, l'évolution de leurs perceptions sur l'impact des abus sexuels a pu être étudié. Les rencontres espacées de six mois ont mis en lumière l'aspect non linéaire et non parallèle de cette progression. Ainsi une problématique peut sembler moins causer de souffrance dans un entretien, puis être à nouveau d'actualité quelque temps plus tard. Par ailleurs, les thèmes ressortant du discours des participants suivent chacun leur propre chemin, certains pouvant stagner alors que d'autres se modifient. Seul un regard proche et dans la durée peut révéler ces modifications fines.

Dans cette recherche, j'ai fait deux choix relativement audacieux dans le domaine de la psychologie. Premièrement, j'ai étudié un terrain dont je fais moi-même partie et deuxièmement, cette information a été donnée aux participants. A la fin de l'étude, ces choix font naître plusieurs réflexions.

Les questions autour de la normalité ne ressortent que très peu dans la littérature existante. Il est possible que le fait d'avoir annoncé ma position par rapport au sujet ait favorisé l'émergence de ce thème ou ait permis aux participants de s'exprimer librement, là où une volonté de ne pas heurter le chercheur supposé non concerné les auraient poussés à choisir leurs mots avec plus de précautions. Le partage d'expériences similaires peut donner naissance à un sentiment de solidarité et ouvrir la porte à un discours sur « les autres », « ceux qui ne sont pas comme nous ». Ainsi la position particulière du chercheur et le choix délibéré qui a été fait de la clarifier ont certainement favorisé le partage des questionnements autour de la normalité.

Plusieurs participants ont spontanément abordé dès la première rencontre le sujet le plus intime, celui de la sexualité. Ici encore, le fait qu'ils sachent qu'ils parlaient à une personne qui pouvait les comprendre a peut-être accéléré l'établissement d'un climat de confiance. Une femme a d'ailleurs exprimé son avis dans ce sens en disant qu'elle ne pensait pas qu'elle aurait donné autant de détails à ce sujet si elle avait été face à une personne dont elle supposait qu'elle n'avait pas été victime.

Une dernière réflexion s'est faite à la suite d'une présentation des premiers résultats de ce travail à un congrès au Etats-Unis, qui s'est terminée par un échange de plus d'une demie heure entre les professionnels participant à cette réunion. La majorité des personnes qui se sont exprimées ont organisé leurs commentaires en distinguant ceux qui émanaient de leurs expériences et connaissances professionnelles et ceux qui leur venaient à l'esprit grâce à leur propre passé de victime d'abus sexuels. Ce double regard, explicitement différencié, était d'une richesse inestimable. A travers lui, les perspectives présentes parmi les auditeurs se démultipliaient en autant de points de vue de professionnels d'horizons divers et autant d'opinions de « survivants ». Le deuxième ensemble donnaient corps et profondeur aux théories psychologiques et permettait d'aller aux confins de ces dernières.

Cette manière de s'exposer est tout à fait contraire aux mœurs sociales de la Suisse Romande. Bien que chacun se doute probablement que pour aboutir dans un métier venant en aide à des personnes touchées par de tels traumatismes, le professionnel a lui-même dû trouver des motivations dans son propre parcours, cette information n'est que très rarement partagée. Pourtant, le travail des thérapeutes et chercheurs spécialisés dans ce domaine n'est-il pas justement de soutenir les personnes dans leur besoin de reconnaissance et de briser les tabous qui entourent cette problématique ? Ne leur dit-on pas de ne pas avoir honte ? Cette réflexion n'a pas pour but d'aboutir au constat qu'il serait nécessaire que le professionnel dise

systématiquement aux clients s'il a été lui-même victime ou non. Briser le secret ne signifie pas nécessairement faire une annonce publique. En revanche, ne serait-il pas utile, judicieux et surtout cohérent de pouvoir expliciter sa position entre professionnels lorsque cela fait sens dans le travail, que cela soit au niveau d'une pratique clinique ou de recherche? Et surtout pourquoi ne pas le dire, si ce n'est par honte ou crainte du regard des autres ? A travers l'expérience de cet échange américain est apparu l'importance d'être clair par rapport à sa position, mais aussi l'utilité de pouvoir l'exprimer et ainsi faire valoir le savoir issu de son expérience personnelle tout en prenant la distance nécessaire.

Finalement, cette étude a montré que difficultés et résilience ne sont que des reflets différents d'un même prisme et que ce dernier peut être abordé à partir d'au moins trois perspectives (décrites dans ce travail). Les recherches tendent à se focaliser sur l'un des aspects pour l'approfondir, en faisant abstraction des autres. Il serait intéressant de compléter ces travaux par des études plus holistiques, permettant de saisir cette problématique dans toute sa complexité et sa richesse, reflétant la détresse mais aussi l'espoir et non seulement chaque problématique spécifique mais aussi les liens qui les unissent.

BIBLIOGRAPHIE

- Ackerman, P. T., Newton, J. E., McPherson, W. B., Jones, J. G., & Dykman, R. A. (1998). Prevalence of post traumatic stress disorder and other psychiatric diagnoses in three groups of abused children (sexual, physical, and both). *Child Abuse & Neglect*, 22 (8), pp. 759-774.
- Affleck, G., Tennen, H., & Rowe, J. (1991). *Infants in crisis: How parents cope with newborn intensive care and its aftermath*. New York: Springer-Verlag.
- Alexander, P. C. (1992). Application of attachment theory to the study of sexual abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60, pp. 185-195.
- Alexander, P. C. (1993). The differential effects of abuse characteristics and attachment in the prediction of long-term effects of sexual abuse. *Journal of Interpersonal Violence*, 8 (3), pp. 346-362.
- Alexander, P. C., & Lupfer, S. L. (1987). Family characteristics and long-term consequences associated with sexual abuse. *Archives of Sexual Behavior*, 16, pp. 235-245.
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (4th ed)*. Washington, D.C.: Author.
- American Psychiatric Association. (1996). *Mini-DSM-IV. Critères diagnostiques (Washington DC, 1994)*. (J.-D. Guelfi, & et al., Trans.) Paris: Masson.
- Anaut, M. (2003). *La résilience: surmonter les traumatismes*. Paris: Nathan.
- Anthony, E. J., & Cohler, B. J. (1986). *The Invulnerable Child*. New York: Guilford Press.
- Arriola, K. R., Loudon, T., Doldren, M. A., & Fortenberry, R. M. (2005). A meta-analysis of the relationship of child sexual abuse to HIV risk behavior among women. *Child Abuse and Neglect*, 29 (6), pp. 725-746.
- Association Humanium (2010). *La convention internationale relative aux droits de l'enfant*. Consulté le 26.05.2011, sur Portrait des Droits de l'Enfant: <http://www.droits-enfant.org/convention/texte-integral-convention-internationale-relative-droits-enfant-1989/>

- Banyard, V. L., & Williams, L. M. (2007). Women's voices on recovery: A multi-method study of the complexity of recovery from child sexual abuse. *Child Abuse & Neglect*, 31 (3), pp. 275-290.
- Banyard, V. L., Williams, L. M., & Siegel, J. A. (2002). Re-traumatization among adult women sexually abused in childhood: exploratory analyses in a prospective study. *Journal of Child Sexual Abuse*, 11 (3), pp. 19-48.
- Bass, E., & Davis, L. (1988). *The Courage to Heal*. Santa Cruz: Cedar.
- Becker, J. V., Skinner, L. J., Abel, G. G., & Cichon, J. (1986). Level of Postassault Sexual Functioning in Rape and Incest Victims. *Archives of Sexual Behavior*, 15 (1), pp. 37-49.
- Becker, J. V., Skinner, L. J., Abel, G. G., Axelrod, R., & Cichon, J. (1984). Sexual Problems of Sexual Assault Survivors. *Women and Health*, 9 (4), pp. 5-20.
- Beitchman, J. H., Zucker, K. J., Hood, J. E., daCosta, G. A., & Akman, D. (1992). A review of the short-term effects of child sexual abuse. *Child Abuse & Neglect*, 15 (4), pp. 537-556.
- Bennett, S. E., Hughes, H. M., & Luke, D. A. (2000). Heterogeneity in patterns of child sexual abuse, family functioning, and long-term adjustment. *Journal of Interpersonal Violence*, 15, pp. 134-157.
- Berliner, L., & Elliott, D. M. (2002). Sexual abuse of children. In J. Myers, L. Berliner, J. Briere, C. Hendrix, C. Jenny, & T. A. Reid, *The APSAC Handbook on Child Maltreatment* (2nd ed., pp. 55-78). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Bertherat, T. (n.d.). Téléchargé le 16 septembre 2010 sur Anti-gymnastique:
www.antigymnastique.com
- Black, D. A., Heyman, R. E., & Smith Slep, A. M. (2001). Risk factors for child sexual abuse. *Aggression and Violent Behavior*, 6, pp. 203-229.
- Blume, E. S. (1990). *Secret survivors: Uncovering incest and its aftereffects in women*. New York: John Wiley and Sons.
- Bouvier, P., Halpérin, D., Rey, H., Jaffé, P. D., Laederach, J., Mounoud, R.-L., et al. (1999). Typology and correlates of sexual abuse in children and youth: multivariate analyses in a prevalence study in Geneva. *Child Abuse & Neglect*, 23 (8), pp. 779-790.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss. Vol. 2: Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.

- Brenneis, C. B. (2000). Evaluating the evidence: Can we find authenticated recovered memory? *Psychoanalytic Psychology*, 17 (1), 61-77.
- Breslau, N. (2001). The epidemiology of posttraumatic stress disorder: what is the extent of the problem? *The Journal of Clinical Psychiatry*, 62 (suppl. 17), pp. 16-22.
- Brewin, C. R., Andrews, B., & Valentine, J. D. (2000). Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68 (5), pp. 748-766.
- Briere, J. (1992). *Child abuse trauma: Theory and treatment of the lasting effects*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Briere, J. (2000). Incest. In A. E. Kazdin (Ed.), *Encyclopedia of psychology*. Washington, DC: American Psychological Association and Oxford University Press.
- Briere, J. (1996). *Therapy for adults molested as children: Beyond survival*. New York: Springer Publishing Company.
- Briere, J. (2002). Treating adult survivors of severe childhood abuse and neglect: Further development of an integrative model. In J. E. Myers, L. Berliner, J. Briere, C. T. Hendrix, C. Jenny, & T. A. Reid, *The APSAC Handbook on Child Maltreatment (2nd ed)* (2nd ed., pp. 175-203). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Briere, J., & Conte, J. (1993). Self-reported amnesia for abuse in adults molested as children. *Journal of Traumatic Stress*, 6 (1), pp. 21-31.
- Briere, J., & Elliot, D. M. (1993). Sexual abuse, family environment, and psychological symptoms: On the validity of statistical control. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61 (2), pp. 284-288.
- Briere, J., & Runtz, M. (1993). Childhood sexual abuse: Long-term sequelae and implications for psychological assessment. *Journal of Interpersonal Violence*, 8 (3), pp. 312-330.
- Bruner, J. (1990). *Acts of meaning*. Cambridge: Harvard University Press.
- Burgess, A. W., Hartman, C. R., Wolbert, W. A., & Grant, C. A. (1987). Child molestation: Assessing impact in multiple victims (Part I). *Archives of Psychiatric Nursing*, 1 (1), pp. 33-39.
- Butenheim, M., & Levendosky, A. (1994). Couples Treatment for Incest Survivors. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 31, pp. 407-414.
- Cahill, C., Llewelyn, S. P., & Pearson, C. (1991). Treatment of sexual abuse which occurred in childhood: A review. *British Journal of Clinical Psychology*, 30, pp. 1-12.

- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1998). Beyond recovery from trauma: Implications for clinical practice and research. *Journal of Social Issues* , 54 (2), pp. 357-371.
- Callahan, K. L., Price, J. L., & Hilsenroth, M. J. (2004). A review of interpersonal-psychodynamic group psychotherapy outcomes for adult survivors of childhood sexual abuse. *International Journal of Group Psychotherapy* , 54 (4), pp. 491-519.
- Cameron, P., & Cameron, K. (1995). Does incest cause homosexuality? *Psychological Reports* , 76, pp. 611-621.
- Cameron, P., Proctor, K., Coburn, W., Forde, N., Larson, H., & Cameron, K. (1986). Child Molestation and Homosexuality. *Psychological Reports* , 58, pp. 327-337.
- Carver, C. M., Stewart, E., & Abraham, B. (1989). The impact of group therapy for adult survivors of childhood sexual abuse. *Canadian Journal of Psychiatry* , 34 (8), pp. 753-758.
- Carver, C. S. (1998). Resilience and Thriving: Issues, Models, and Linkages. *Journal of Social Issues* , 54 (2), pp. 245-266.
- Charcot, J.-M. (1887). *Leçons sur les maladies du système nerveux faites à la Salpêtrière*. Paris: Delahaye et Lecrosnie.
- Charcot, J.-M. , Blin, E., Charcot, J., Colin, H. (1987). *Leçons du Mardi à la Salpêtrière*. Consulté le 06.05.2011, sur Internet Archive:
<http://www.archive.org/details/leonsdumardi02char>
- Cicchetti, D., & Toth, S. L. (2005). Child maltreatment. *Annual Review of Clinical Psychology* , 1 (1), 409-38.
- Cloitre, M., & Koenen, K. C. (2001). The impact of borderline personality disorder on process group outcome among women with posttraumatic stress disorder related to childhood abuse. *International Journal of Group Psychotherapy* , 51 (3), pp. 379-398.
- Cloitre, M., Scarvalone, P., & Difede, J. (1997). Posttraumatic stress disorder, self- and interpersonal dysfunction among sexually retraumatized women. *Journal of Traumatic Stress* , 10 (3), pp. 437-452.
- Cohen, L. H., Cimolic, K., Armeli, S., & Hettler, T. (1998). Quantitative Assessment of Thriving. *Journal of Social Issues* , 54 (2), pp. 323-335.
- Cohen, M. C., Deamant, C., Barkan, S., Richardson, J., Young, M., Holman, S., et al. (2000). Domestic violence and childhood sexual abuse in HIV-infected women and women at risk for HIV. *American Journal of Public Health* , 90 (4), pp. 560-565.

- Cole, P. M., & Putnam, F. W. (1992). Effect of incest on self and social functioning: a developmental psychopathology perspective. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60 (2), 174-184.
- Collings, S. J. (1995). The long-term effects of contact and noncontact forms of child sexual abuse in a sample of university men. *Child Abuse & Neglect*, 19 (1), pp. 1-6.
- Colman, R. A., & Spatz Widom, C. (2004). Childhood abuse and neglect and adult intimate relationships: a prospective study. *Child Abuse & Neglect*, 28 (11), pp. 1133-1151.
- ComputerBob. (17 novembre 2005). *Victim vs. Survivor*. Téléchargé le 10 juillet 2009 sur Making Geek-Speak Chic: www.computerbob.com/dv/cb_victim_survivor.php
- Confédération Suisse. (2009). *Loi fédérale sur l'aide aux victimes d'infractions*. Téléchargé le 2 juillet 2009 sur Les autorités fédérales de la Confédération Suisse: http://www.admin.ch/ch/f/rs/312_5/
- Conway, M. A. (2001). Cognitive neuroscience: Repression revisited. *Nature*, 410, 319-320.
- Cortoni, F. (2009). Recidivism rates of female sexual offenders: A meta-analytic review. *Paper presented at the annual meeting of the American Society of Criminology*. Philadelphia.
- Coulin, D. (25 mai 2006). *Résilience*. Téléchargé le 15 mai 2009 de Encyclopédie de l'Agora: <http://agora.qc.ca/encyclopedie/index.nsf/Impression/Resilience>
- Courtois, C. A. (1988). *Healing the incest wound: Adult survivors in therapy*. New York: Norton.
- Crowley, S. (2000). *The search for autonomous intimacy: Sexual abuse and young women's identity development*. New York: Peter Lang.
- Córdon, I. M., Pipe, M.-E., Sayfan, L., Melinder, A., & Goodman, G. S. (2004). Memory for traumatic experiences in early childhood. *Developmental Review*, 24, 101-132.
- Cyrułnik, B. (2001). *Les vilains petits canards*. Paris: Editions Odile Jacob.
- Cyrułnik, B., & Seron, C. (. (2003). *La Résilience ou comment renaître de sa souffrance ?* Paris: Editions Fabert.
- Dadds, M., Smith, M., Weber, Y., & Robinson, A. (1991). An exploration of family and individual profiles following father-daughter incest. *Child Abuse & Neglect*, 15 (4), pp. 575-586.
- Dale, P. (1999). *Adults abused as children: Experiences of Counselling and Psychotherapy*. London: Sage Publications.

- Davis, J. L., & Petretic-Jackson, P. A. (2000). The impact of child sexual abuse on adult interpersonal functioning: A review and synthesis of the empirical literature. *Aggression and Violent Behavior*, 5 (3), pp. 291-328.
- DelMonte, M. (2000). Retrieved memories of childhood sexual abuse. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 73, 1-13.
- DeMause, L. (1991). The Universality of Incest. 19 (2), 123-164.
- Denov, M. (2004). The long-term effects of child sexual abuse by female perpetrators: A qualitative study of male and female victims. *Journal of Interpersonal Violence*, 19 (10), pp. 1137-1156.
- Dhaliwal, G. K., Gauzas, L., Antonowicz, D. H., & Ross, R. R. (1996). Adult male survivors of childhood sexual abuse: prevalence, sexual abuse characteristics, and long-term effects. *Clinical Psychology Review*, 16 (7), pp. 619-639.
- DiLillo, D. (2001). Interpersonal functioning among women reporting a history of childhood sexual abuse: Empirical Findings and Methodological Issues. *Clinical Psychology Review*, 21 (4), pp. 553-576.
- DiLillo, D., & Long, P. J. (1999). Perceptions of couple functioning among female survivors of child sexual abuse. *Journal of Child Sexual Abuse*, 7 (4), pp. 59-76.
- DiLillo, D., Giuffre, D., Tremblay, G. C., & Peterson, L. (2001). A closer look at the nature of intimate partner violence reported by women with a history of child sexual abuse. *Journal of Interpersonal Violence*, 16 (2), pp. 116-132.
- Dube, S. R., Anda, R. F., Whitfield, C. L., Brown, D. W., Felitti, V. J., Dong, M., et al. (2005). Long-term consequences of childhood sexual abuse by gender of victim. *American Journal of Preventive Medicine*, 28 (5), 430-438.
- Dufour, M. H., Nadeau, L., & Bertrand, K. (2000). Les facteurs de résilience chez les victimes d'abus sexuel: état de la question. *Child Abuse & Neglect*, 24 (6), pp. 781-797.
- Ehlers, A., Mayou, R. A., & Bryant, B. (2003). Cognitive predictors of posttraumatic stress disorder in children: results of a prospective longitudinal study. *Behavior, Research, and Therapy*, 41 (1), pp. 1-10.
- Elliott, D. M. (1997). Traumatic events: prevalence and delayed recall in the general population. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65 (5), pp. 811-820.
- EMDR-Europe. (n.d.). *About EMDR*. Téléchargé le 1 octobre 2010 de EMDR-Europe: www.emdr-europe.org

- Epstein, M. A., & Bottoms, B. L. (1998). Memories of childhood sexual abuse: a survey of young adults. *Child Abuse & Neglect*, 22 (12), pp. 1217-1238.
- Ernst, C., Földényi, M., & Angst, J. (1993). The Zurich study. XVII. Sexual abuse in childhood. Frequency and relevance for adult morbidity. Data of a longitudinal epidemiological study. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 242 (5), pp. 293-300.
- Feinauer, L. L. (1989). Comparison of long-term effects of child abuse by type of abuse and by relationship of the offender to the victim. *The American Journal of Family Therapy*, 17, pp. 48-56.
- Feinauer, L. L., & Stuart, D. A. (1996). Blame and resilience in women sexually abused as children. *American Journal of Family Therapy*, 24 (1), pp. 31-40.
- Feldman-Summers, K. S., & Pope, S. (1994). The experience of "forgetting" childhood abuse: a national survey of psychologists. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62 (3), pp. 636-639.
- Fergusson, D. M., & Lynskey, M. T. (1996). Adolescent resiliency to family adversity. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 37 (3), pp. 281-292.
- Fergusson, D. M., Lynskey, M. T., & Horwood, L. J. (1996). Child sexual abuse and psychiatric disorders in young adulthood: I. Prevalence of sexual abuse and factors associated with sexual abuse. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 35, pp. 1355-1364.
- Finkelhor, D. (1994). The international epidemiology of child sexual abuse. *Child Abuse & Neglect*, 18 (5), pp. 409-417.
- Finkelhor, D., & Browne, A. (1985). The traumatic impact of child sexual abuse: A conceptualization. *American Journal of Orthopsychiatry*, 55 (4), 530-541.
- Finkelhor, D., Hotaling, G., Lewis, I. A., & Smith, C. (1990). Sexual abuse in a national survey of adult men and women: Prevalence, characteristics, and risk factors. *Child Abuse & Neglect*, 14 (1), pp. 19-28.
- Finkelhor, D., Moore, D., Hamby, S. L., & Straus, M. A. (1997). Sexually abused children in a national survey of parents: Methodological issues. *Child Abuse & Neglect*, 21 (1), pp. 1-9.

- Fleming, J., Mullen, P. E., Sibthorpe, B., & Bammer, G. (1999). The long-term impact of childhood sexual abuse in Australian women. *Child Abuse & Neglect*, 23 (2), pp. 145-159.
- Fossati, A., Madeddu, F., & Maffei, C. (1999). Borderline personality disorder and childhood sexual abuse: a meta-analytic study. *Journal of Personality Disorders*, 13 (3), pp. 268-280.
- Frankl, V. E. (1959). *Man's search for meaning*. Boston: Beacon Press.
- Frazier, P., Conlon, A., & Glaser, T. (2001). Positive and Negative Life Changes Following Sexual Assault. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69 (6), pp. 1048-1055.
- Freeman, K. A., & Morris, T. L. (2001). A review of conceptual models explaining the effects of child sexual abuse. *Aggression and Violent Behavior*, 6 (4), pp. 357-373.
- Freeman, K. A., & Morris, T. L. (1999). Explaining the effects of child sexual abuse: A behavior analytic conceptualization. *Journal of Child Sexual Abuse*, 7, 3-21.
- Freud, S. (1896) The Aetiology of Hysteria. Dans *Standard Edition of the Complete Works of Sigmund Freud* (J. Strachney, Trad., Vol. 3, p. 203). London: Hogarth Press.
- Freymann, J.-R. (2010). *De la honte à la culpabilité*. Toulouse: Editions Arcanes.
- Gavarini, L. & Petitot, F. (1998). *La fabrique de l'enfant maltraité*. Ramonville Saint-Agne: Erès.
- Gauthier, C. (2008). *Sommes-nous tous des abusés?* Chêne-Bourg, Suisse: Georg Editeur.
- Gijseghem, H. V. (1998). *Les limites de la prévention et les réactions face à une découverte*. Lausanne: Association Dis No.
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (1967). *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*. New York: Aldine.
- Gold, S. N. (2000). *Not trauma alone: Therapy for child abuse survivors in family and social context*. Lillington, NC: Taylor & Francis.
- Gold, S. N., Hyman, S. M., & Andrés-Hyman, R. C. (2004). Family of origin environments in two clinical samples of survivors of intra-familial, extra-familial, and both types of sexual abuse. *Child Abuse & Neglect*, 28 (11), pp. 1199-1212.
- Gomes-Schwartz, B., Horowitz, J. M., & Cardarelli, A. P. (1990). *Child sexual abuse: the initial effects*. Newbury Parc, CA: Sage.

- Gorey, K. M., Richter, N. L., & Snider, E. (2001). Guilt, isolation and hopelessness among female survivors of childhood sexual abuse: effectiveness of group work intervention. *Child Abuse & Neglect*, 25 (3), pp. 347-355.
- Greenwald, E., Leitenberg, H., Cado, S., & Tarran, M. J. (1990). Childhood sexual abuse: Long-term effects on psychological and sexual functioning in a nonclinical and nonstudent sample of adult women. *Child Abuse & Neglect*, 14 (4), pp. 503-513.
- Grossman, F. K., Cook, A. B., Kepkep, S. S., & Koenen, K. C. (1999). *With the phoenix rising: Lessons from ten resilient women who overcame the trauma of childhood sexual abuse*. San Francisco, CA: Jossey-Bass Publishers.
- Grossman, F. K., Sorsoli, L., & Kia-Keating, M. (2006). A gale force wind: Meaning making by male survivors of childhood sexual abuse. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76 (4), pp. 434-443.
- Gundlach, R. H. (1977). Sexual molestation and rape reported by homosexual and heterosexual women. *Journal of Homosexuality*, 2, pp. 367-384.
- Hayes, S. C. (1987). A contextual approach to therapeutic change. In N. S. Jacobson, *Psychotherapists in Clinical Practice: Cognitive and Behavioral Perspectives* (pp. 327-387). New York: Guildford Press.
- Hazzard, A., Celano, M., Gould, J., Lawry, S., & Webb, C. (1995). Predicting symptomatology and self-blame among child sex abuse victims. *Child Abuse & Neglect*, 19 (6), pp. 707-714.
- Heaps, C. M., & Nash, M. (2001). Comparing recollective experience in true and false autobiographical memories. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 27 (4), pp. 920-930.
- Herman, J. L. (1981). *Father-Daughter Incest*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery: The aftermath of violence - from domestic abuse to political terror*. New York: Basic Books.
- Herman, J. L., & Hirschman, L. (1977). Father-Daughter Incest. *Signs: Journal of Women in Culture and Society*, 2, pp. 735-756.
- Herman, J. L., Perry, J. C., & van der Kolk, B. A. (1989). Childhood trauma in borderline personality disorder. *American Journal of Psychiatry*, 146, pp. 490-495.

- Higgins, D. J., & McCabe, M. P. (2003). Maltreatment and family dysfunction in childhood and the subsequent adjustment of children and adults. *Journal of Family Violence* , 18 (2), pp. 107-120.
- Himelein, M. J., & McElrath, J. A. (1996). Resilient child sexual abuse survivors: Cognitive coping and illusion. *Child Abuse & Neglect* , 20 (8), pp. 747-758.
- Hoier, T. S., Shawchuck, C. R., Pallotta, G. M., Freeman, T., Inderbitzen-Pisaruk, H., MacMillan, V. M., et al. (1992). The impact of sexual abuse: A cognitive-behavioral model. In W. O'Donohue, & J. H. Geer, *The Sexual Abuse of Children: Clinical Issues* (Vol. 2, pp. 100-142). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Holmes, W. C., & Slap, G. B. (1998). Sexual abuse of boys. Definition, prevalence, correlates, sequelae, and management. *Journal of the American Medical Association* , 280 (21), pp. 1855-1862.
- Hyman, B., & Williams, L. M. (2001). Resilience among women survivors of child sexual abuse. *Affilia* , 16 (2), pp. 198-219.
- Jackson, J. L., Calhoun, K. S., Amick, A. E., Maddever, H. M., & Habif, V. L. (1990). Young adult women who report childhood intrafamilial sexual abuse: subsequent adjustment. *Archives of Sexual Behavior* , 19 (3), pp. 211-221.
- Janet, P. (1887). L'Anesthésie systématisée et la dissociation des phénomènes psychologiques. *Revue Philosophique* , 23 (1), pp. 449-472.
- Janet, P. (1889). *L'automatisme psychologique*. Paris: Felix Alcan.
- Janet, P. (1903). *Les obsessions et la psychasténie* (Vol. 1). Paris: Félix Alcan.
- Janet, P. (1928). *L'évolution de la mémoire et de la notion du temps*. Paris: A. Chahine.
- Janet, P. (1932). On memories which are too real. In C. MacFie Campbell, H. S. Langfeld, W. McDougall, A. Roback, & E. Taylor (Eds.), *Problems of personality: Studies presented to Dr. Morton Prince in American psychopathology* (pp. 141-150). New York: Harcourt, Brace, and Co.
- Janet, P. (1935). Réalisation et interprétation. *Annales Médico-Psychologiques* , 93, pp. 329-366.
- Janet, P. (1920). *The major symptoms of hysteria: fifteen lectures given in the Medical School of Harvard University* (2nd ed.). New York: The Macmillan Company.
- Janin, C. (2007). *La honte: ses figures et ses destins*. Paris: PUF.

- Jehu, D. (1988). *Beyond sexual abuse: Therapy with women who were childhood victims*. New York: John Wiley and Sons.
- Jehu, D. (1989). Sexual dysfunctions among women clients who were sexually abused in childhood. *Behavioural Psychotherapy*, 17, pp. 53-70.
- Johnson, B. K., & Kenkel, M. B. (1991). Stress, coping, and adjustment in female adolescent incest victims. *Child Abuse & Neglect*, 15 (3), pp. 293-305.
- Jumper, S. A. (1995). A meta-analysis of the relationship of child sexual abuse to adult psychological adjustment. *Child Abuse & Neglect*, 19 (6), pp. 715-728.
- Kaplan, L. (1990). *The dynamics of desire: Early sexual abuse and adult sexual desire*. West Roxbury, MA: Unpublished doctoral dissertation, Massachusetts School of Professional Psychology.
- Kaplan, L., & Harder, D. W. (1991). The sexual desire conflict scale for women: construction, internal consistency, and two initial validity tests. *Psychological Reports*, 68, pp. 1275-1282.
- Kendall-Tackett, K. A., Williams, L. M., & Finkelhor, D. (1993). Impact of sexual abuse on children: A review and synthesis of recent empirical studies. *Psychological Bulletin*, 113 (1), pp. 164-180.
- Keyes, C. L., & Haidt, J. (2003). *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Klonsky, E. D., & Moyer, A. (2008). Childhood sexual abuse and non-suicidal self-injury: Meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry*, 192, pp. 166-170.
- Kluft, R. P. (2011). Ramifications of incest. *Psychiatric Times*, 27 (12).
- Koss, M. P., Figueredo, A. J., & Prince, R. J. (2002). Cognitive mediation of rape's mental, physical, and social health impact: Tests of four models in cross-sectional data. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70 (4), pp. 926-941.
- Kvale, S. (1996). *InterViews: an introduction to qualitative research interviewing*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Lalor, K. (2004). Child abuse in Tanzania and Kenya. *Child Abuse & Neglect*, 28 (8), pp. 833-844.
- Lamb, S. (1986). Treating sexually abused children: Issues of blame and responsibility. *American Journal of Orthopsychiatry*, 56 (2), pp. 303-307.

- Lange, A., de Beurs, E., Dolan, C., Lachnit, T., Sjollem, S., & Hanewald, G. (1999). Long-term effects of childhood sexual abuse: objective and subjective characteristics of the abuse and psychopathology in later life. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 187 (3), 150-158.
- Langridge, D. (2007). *Phenomenological psychology: Theory, research & method*. Harlow: Pearson Education Limited.
- Laumann, E. O., Paik, A., & Rosen, R. C. (1999). Sexual dysfunction in the United States: Prevalence and predictors. *Journal of the American Medical Association*, 281 (6), pp. 537-544.
- Laviola, M. (1992). Effects of older brother-younger sister incest: A study of the dynamics of 17 cases. *Child Abuse & Neglect*, 16 (3), pp. 409-421.
- Lavis, V. (2010). Multiple researcher identities: highlighting tensions and implications for ethical practice in qualitative interviewing. *Qualitative Research in Psychology*, 7, 316-331.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Ledoux, J. (1998). *The emotional brain: the mysterious underpinnings of emotional life*. New York: Touchstone.
- Leitenberg, H., Greenwald, E., & Cado, S. (1992). A retrospective study of long-term methods of coping with having been sexually abused during childhood. *Child Abuse & Neglect*, 16 (3), pp. 399-407.
- Lewis, R. W., Fugl-Meyer, K. S., Bosch, R., Fugl-Meyer, A. R., Laumann, E. O., Lizza, E., et al. (2004). Epidemiology / Risk factors of sexual dysfunction. *Journal of Sexual Medicine*, 1 (1), pp. 35-39.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity : A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17 (1), pp. 11-21.
- Loftus, E. (2001). Imagining the past. *The Psychologist*, 14 (11), pp. 584-587.
- Loftus, E., & Ketcham, K. (1994). *Le syndrome des faux souvenirs et le mythe des souvenirs refoulés*. L'Union: Editions Exergue.
- London, K., Bruck, M., Ceci, S. J., & Shuman, D. W. (2005). Disclosure of child sexual abuse: What does the research tell us about the ways that children tell? *Psychology, Public Policy and Law*, 11 (1), pp. 194-226.

- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development* , 71 (3), pp. 543-562.
- Mackey, T. F., Hacker, S. S., Weissfeld, L. A., Ambrose, N. C., Fisher, M. G., & Zobel, D. L. (1991). Comparative effects of sexual assault on sexual functioning of child sexual abuse survivors and others. *Issues in Mental Health Nursing* , 12 (1), pp. 89-112.
- Maker, A. H., Kemmelmeier, M., & Peterson, C. (2001). Child sexual abuse, peer sexual abuse, and sexual assault in adulthood: A multi-risk model of revictimization. *Journal of Traumatic Stress* , 14 (2), pp. 351-368.
- Maltz, W. (1991). *The sexual healing journey: a guide for survivors of sexual abuse*. New York: Harper Perennial.
- Maltz, W., & Holman, B. (1987). *Incest and sexuality: A guide to understanding and healing*. Lexington, MA: Lexington Books.
- Manciaux, M., Vanistendael, S., Lecomte, J., & Cyrulnik, B. (2001). La résilience : état des lieux. In M. Manciaux, *La Résilience : résister pour se construire* (pp. 13-20). Genève: Editions Médecine et Hygiène.
- Mancini, C., van Ameringen, M., & MacMillan, H. (1995). Relationship of childhood sexual and physical abuse to anxiety disorders. *Journal of Nervous and Mental Disease* , 183 (5), pp. 309-314.
- Mangham, C., McGrath, P., Reid, G., & Stewart, M. (1995). *Résilience, Pertinence dans le contexte de la promotion de la santé, Document de travail - Analyse détaillée* . Santé Canada, Atlantic Health Promotion Research Centre, Université Dalhousie.
- Maniglio, R. (2009). The impact of child sexual abuse on health: A systematic review of reviews. *Clinical Psychology Review* , 29 (7), pp. 647-657.
- Mannarino, A. P., & Cohen, J. A. (1996). A follow-up study of factors that mediate the development of psychological symptomatology in sexually abused girls. *Child Maltreatment* , 1, pp. 246-260.
- Martin, N., Spire, A., Vincent, F., & Cyrulnik, B. (2009). *La résilience: entretien avec Boris Cyrulnik*. Paris: Le Bord de l'Eau.
- Martsof, D. S., & Draucker, C. B. (2005). Psychotherapy approaches for adult survivors of childhood sexual abuse: an integrative review of outcomes research. *Issues in Mental Health Nursing* , 26 (8), pp. 801-825.

- Massey, S., Cameron, A., Ouellette, S., & Fine, M. (1998). Qualitative approaches to the study of thriving: What can be learned? *Journal of Social Issues* , 54 (2), pp. 337-355.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garnezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology* , 2, pp. 425-444.
- Mazzoni, G. A., Loftus, E. F., & Kirsch, I. (2001). Changing beliefs about implausible autobiographical events: a little plausibility goes a long way. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 7 (1), pp. 51-59.
- McClure, F. H., Chavez, D. V., Agars, M. D., Peacock, M. J., & Matosian, A. (2007). Resilience in sexually abused women: risk and protective factors. *Journal of Family Violence* , 23 (2), pp. 81-88.
- McCord, J. (1985). Long-term adjustment in female survivors of incest: An exploratory study. *Dissertation Abstracts International* , 46 (650B).
- McHugh, P. R. (2008). *Try to remember: Psychiatry's clash over meaning, memory, and mind*. DANA Press.
- McLeer, S. V. (1988). Post-traumatic stress disorder in sexually abused children. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* , 27, 650-654.
- McMillen, C., Zuravin, S., & Rideout, G. (1995). Perceived benefit from child sexual abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* , 63 (3), pp. 1037-1043.
- Mearns, R. (1999). The contribution of Hughlings Jackson to an understanding of dissociation. *American Journal of Psychiatry* , 156, pp. 1850-1855.
- Meekums, B. (1999). A creative model for recovery from child sexual abuse trauma. *The Arts in Psychotherapy* , 26 (4), pp. 247-259.
- Meiselman, K. (1978). *Incest: A psychological study of causes and effects with treatment recommendations*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Messman-Moore, T. L., & Brown, A. L. (2004). Child maltreatment and perceived family environment as risk factors for adult rape: is child sexual abuse the most salient experience? *Child Abuse & Neglect* , 28 (10), pp. 1019-1034.
- Meyerson, L. A., Long, P. J., Miranda Jr, R., & Marx, B. P. (2002). The influence of childhood sexual abuse, physical abuse, family environment, and gender on the psychological adjustment of adolescents. *Child Abuse & Neglect* , 26 (4), pp. 387-405.

- Miller, A. (1983). *For your own good: the roots of violence in child rearing*. London: Faber and Faber.
- Millar, G. M., & Stermac, L. (2000). Substance abuse and childhood maltreatment. Conceptualizing the recovery process. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 19 (2), pp. 175-182
- Montes de Oca, M. (1990). Revue critique des travaux épidémiologiques anglo-saxons récents sur l'abus sexuel à l'égard des enfants. In Montes de Oca, M., Ydraut, C., & Markovitz, A., *Les abus sexuels à l'égard des enfants* (pp. 7-70). Vanves Cedex: C.T.N.E.R.H.I.
- Moreau de Tours, J.-J. (1865). *De la folie hystérique et de quelques phénomènes nerveux propres à l'hystérie (convulsive), à l'hystérie-épilepsie et à l'épilepsie*. Paris: Victor Masson et fils.
- Morrisette, F. (31 janvier 2008). *Prevent childhood sexual abuse*. Téléchargé le 17 septembre 2010 de suite101.com: <http://www.suite101.com/content/preventing-childhood-sexual-abuse-a43318>
- Morrow, K. B. (1991). Attributions of female adolescent incest victims regarding their molestation. *Child Abuse & Neglect*, 15 (4), pp. 477-483.
- Mrazek, P. J., & Mrazek, D. A. (1987). Resilience in child maltreatment victims: A conceptual exploration. *Child Abuse & Neglect*, 11 (3), pp. 357-366.
- Mullen, P. E., & Fleming, J. (1998). *Long-term Effects of Child Sexual Abuse*. Téléchargé le 15 juillet 2010 de National Child Protection Clearinghouse: www.aifs.gov.au/nch/pubs/issues/issues9/issues9.html
- Myers, F. W. (1886). Multiplex personality. *Proceedings of the Society for Psychical Research*, pp. 496-514.
- Neumann, D. A., Houskamp, B. M., Pollock, V. E., & Briere, J. (1996). The long-term sequelae of childhood sexual abuse in women: A meta-analytic review. *Child Maltreatment*, 1 (1), pp. 6-16.
- Niederberger, J. M. (2002). The perpetrator's strategy as a crucial variable: a representative study of sexual abuse of girls and its sequelae in Switzerland. *Child Abuse & Neglect*, 26 (1), pp. 55-71.
- Nijenhuis, E. R., & van der Hart, O. (1999). Forgetting and reexperiencing trauma. In J. Goodwin, & R. Attias, *Splintered reflections: Images of the body in trauma* (pp. 39-65). New York: Basic Books.

- Nijenhuis, E. R., van der Hart, O., & Steele, K. (2002). The emerging psychobiology of trauma-related dissociation and dissociative disorders. In H. D'Haenen, J. A. den Boer, & P. Willner, *Biological Psychiatry* (pp. 1079-1098). London: Wiley.
- Nijenhuis, E. R., van der Hart, O., Steele, K., De Soir, E., & Matthes, H. (2006). Dissociation structurelle de la personnalité et trauma. *Revue Francophone du Stress et du Trauma* , 6 (3), pp. 125-139.
- Oaksford, K., & Frude, N. (2003). The process of coping following child sexual abuse: a qualitative study. *Journal of Child Sexual Abuse* , 12 (2), pp. 41-72.
- Oddone-Paolucci, E., Genuis, M. L., & Violato, C. (2001). A meta-analysis on the effects of child sexual abuse. *Journal of Psychology* , 135, pp. 17-36.
- Olafson, E., Corwin, D. L., & Summit, R. C. (1993). Modern history of child sexual abuse awareness: cycles of discovery and suppression. *Child Abuse & Neglect* , 17 (1), pp. 7-24.
- O'Leary, V. E. (1998). Strength in the face of adversity: Individual and social thriving. *Journal of Social Issues* , 54 (2), pp. 425-446.
- O'Leary, V. E., & Ickovics, J. R. (1995). Resilience and thriving in response to challenge: An opportunity for a paradigm shift in women's health. *Women's Health: Research on Gender, Behavior, and Policy* , 1, pp. 121-142.
- Parillo, K. M., Freeman, R. C., Collier, K., & Young, P. (2001). Association between early sexual abuse and adult HIV-risky sexual behaviors among community-recruited women. *Child Abuse & Neglect* , 25 (3), pp. 335-346.
- Parker, S., & Parker, H. (1991). Female victims of child sexual abuse: Adult adjustment. *Journal of Family Violence* , 6 (2), pp. 183-197.
- Pereda, N., Guilera, G., Forns, M., & Gómez-Benito, J. (2009). The prevalence of child sexual abuse in community and student samples: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review* , 29, pp. 328-338.
- Perrott, K., Morris, E., Martin, J., & Romans, S. (1998). Cognitive coping styles of women sexually abused in childhood: A qualitative study. *Child Abuse & Neglect* , 22 (11), pp. 1135-1149.
- Phillips, A., & Daniluk, J. C. (2004). Beyond "Survivor": How childhood sexual abuse informs the identity of adult women at the end of the therapeutic process. *Journal of Counseling and Development* , 82 (2), pp. 177-184.

- Philips, A. & Daniluk, J. C. (2004) Beyond "Survivor": How childhood sexual abuse informs the identity of adult women at the end of the therapeutic process. *Journal of Counseling and Development*, 82 (2), pp. 177-184.
- Police Department of Crime Prevention. (n.d.). *City of Thousand Oaks*. Retrieved 2010 йил 17-Septembre from Child Lures: Prevention - Parent Guide: <http://www.toaks.org/government/depts/police/childlure.asp>
- Poorman, P. B. (2002). Perceptions of thriving by women who have experienced abuse or status-related oppression. *Psychology of Women Quarterly*, 26 (1), pp. 51-62.
- Prager, K. J. (1995). *The Psychology of intimacy*. New York: London Press.
- Price, J. L., Hilsenroth, M. J., Petretic-Jackson, P., & Bonge, D. (2001). A review of individual psychotherapy outcomes for adult survivors of childhood sexual abuse. *Clinical Psychology Review*, 21 (7), pp. 1095-1121.
- Rind, B., Tromovitch, P., & Bauserman, R. (1998). A meta-analytic examination of assumed properties of child sexual abuse using college samples. *Psychological Bulletin*, 124 (1), pp. 22-53.
- Roberts, R., O'Connor, T., Dunn, J., & Golding, J. (2004). The effects of child sexual abuse in later family life; mental health, parenting and adjustment of offspring. *Child Abuse & Neglect*, 28 (5), pp. 525-545.
- Roche, D. N., Runtz, M. G., & Hunter, M. A. (1999). Adult attachment: a mediator between child sexual abuse and later psychological adjustment. *Journal of Interpersonal Violence*, 14 (2), pp. 184-207.
- Romano, E., & De Luca, R. V. (2001). Male sexual abuse: A review of effects, abuse characteristics, and links with later psychological functioning. *Aggression and Violent Behavior*, 6 (1), pp. 55-78.
- Roodman, A. A., & Clum, G. A. (2001). Revictimization rates and method variance: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 21 (2), pp. 183-204.
- Rosenthal, S., Feiring, C., & Taska, L. (2003). Emotional support and adjustment over a year's time following sexual abuse discovery. *Child Abuse & Neglect*, 27 (6), pp. 641-661.
- Roth, S., Newman, E., Pelcovitz, D., van der Kolk, B., & Mandel, F. S. (1997). Complex PTSD in victims exposed to sexual and physical abuse: Results from the DSM-IV Field trial for posttraumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress*, 10 (4), pp. 539-555.

- Runyan, D. K. (1998). Prevalence, risk, sensitivity and specificity: A commentary on the epidemiology of child sexual abuse and the development of a research agenda. *Child Abuse & Neglect* , 22 (6), pp. 493-498.
- Rush, B. (1812). *Medical inquiries and observations, upon the diseases of the mind*. Philadelphia: Kimber and Richardson.
- Russell, D. E. (1986). *The secret trauma: Incest in the lives of girls and women*. New York: Basic Books.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity. Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry* , 147, pp. 598-611.
- Rutter, M. (1993). Resilience: some conceptual considerations. *The Journal of Adolescent Health* , 14 (8), pp. 626-631.
- Rutter, M. (1984). Resilient children: why some disadvantaged children overcome their environments and how we can help. *Psychology Today* , pp. 57-65.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* , 57 (6), pp. 1069-1081.
- Saakvitne, K. W., Tennen, H., & Affleck, G. (1998). Exploring thriving in the context of clinical trauma theory: Constructivist self development theory. *Journal of Social Issues* , 54 (2), pp. 279-299.
- Sampson, R. J., & Laub, J. H. (1994). Urban poverty and the family context of delinquency: a new look at structure and process in a classic study. *Child Development* , 65 (2), pp. 523-540.
- Sedlak, A. J. (1997). Risk factors for the occurrence of child abuse and neglect. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma* , 1 (1), pp. 149-187.
- Segal, J. (1986). *Winning life's toughest battles*. New York: Mac Grow Hill.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Shotter, J. (1992). 'Getting in touch': The meta-methodology of a postmodern science of mental life. In S. Kvale (Ed.), *Psychology and Postmodernism* (pp. 58-73). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Sidebotham, P., & Heron, J. (2006). Child maltreatment in the "children of the nineties": a cohort study of risk factors. *Child Abuse & Neglect* , 30 (5), pp. 497-522.

- Silbert, M. H., & Pines, A. M. (1983). Early sexual exploitation as an influence in prostitution. *Social Work* , 28, pp. 285-289.
- Silver, R. L., Boon, C., & Stone, M. H. (1983). Searching for meaning in misfortune: Making sense of incest. *Journal of Social Issues* , 39 (2), pp. 81-101.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. London: Sage Publications.
- Smith, J., & Osborn, M. (2003). Interpretative phenomenological analysis. In J. A. Smith, *Qualitative Psychology*. London: Sage.
- Smith, S. M., Gleaves, D. H., Pierce, B. H., Williams, T. L., Gilliland, T. R., & Gerken, D. R. (2003). Eliciting and comparing false and recovered memories: An experimental approach. *Applied Cognitive Psychology* , 17 (3), 251-279.
- Spaccarelli, S. (1994). Stress, appraisal, and coping in child sexual abuse: A theoretical and empirical review. *Psychological Bulletin* , 116, pp. 340-362.
- Steel, J., Sanna, L., Hammond, B., Whipple, J., & Cross, H. (2004). Psychological sequelae of childhood sexual abuse: abuse-related characteristics, coping strategies, and attributional style. *Child Abuse & Neglect* , 28 (7), pp. 785-801.
- Stoltz, J.-A. M., Shannon, K., Kerr, T., Zhang, R., Montaner, J., & Wood, E. (2007). Associations between Childhood Maltreatment and Sex Work in a Cohort of Drug-Using Youth. *Social Science and Medicine* , 65 (6), pp. 1214-1221.
- Summit, R. C. (1983). The child sexual abuse accommodation syndrome. *Child Abuse & Neglect* , 7 (2), 177-193.
- Taine, H. (1878). *De l'intelligence* (Troisième édition ed.). Paris: Librairie Hachette et cie.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). A clinical approach to posttraumatic growth. In P. A. Linley, & S. Joseph, *Positive psychology in practice* (pp. 405-419). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.
- Terr, L. (1990). *Too scared to cry*. New York: Basic Books.
- Testa, M., VanZile-Tamsen, C., & Livingston, J. A. (2005). Childhood sexual abuse, relationship satisfaction, and sexual risk taking in a community sample of women. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* , 73 (6), pp. 1116-1124.
- Tisseron, S. (1992). *La honte, psychanalyse d'un lien social*. Paris: Dunod.
- Tisseron, S. (2008). *La Résilience*. Paris: PUF: Que Sais-Je?

- Trickett, P. K., Noll, G. G., & Putnam, F. W. (2011). The impact of sexual abuse on female development: Lessons from a multigenerational, longitudinal research study. *Development and Psychopathology* , 23, 453-476.
- Tschumper, A., Narring, F., Meier, C., & Michaud, P. A. (1998). Sexual victimization in adolescent girls (age 15-20 years) enrolled in post-mandatory schools of professional training programmes in Switzerland. *Acta Paediatrica* , 87 (2), pp. 212-217.
- Vaddiparti, K., Bogetto, J., Callahan, C., Abdallah, A. B., Spitznagel, E. L., & Cottler, L. B. (2006). The effects of childhood trauma on sex trading in substance using women. *Archives of Sexual Behavior* , 35 (4), pp. 451-459.
- Van Buskirk, S. S., & Cole, C. F. (1983). Characteristics of eight women seeking therapy for the effects of incest. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training* , 20, pp. 503-514.
- van der Hart, O., & Horst, R. (1989). The Dissociation Theory of Pierre Janet. *Journal of Traumatic Stress* , 2 (4), pp. 1-11.
- van der Hart, O., & Steele, K. (1997). Time distortions in dissociative identity disorder: Janetian concepts and treatment. *Dissociation* , 10, pp. 91-103.
- van der Hart, O., Nijenhuis, E. R., & Steele, K. (2006). *The haunted self*. New York: W. W. Norton & Company.
- van der Kolk, B. (2006). Clinical implications of neuroscience research in PTSD. *Annals of the New York Academy of Sciences* , 1071, pp. 277-293.
- Vanistendael, S. (2002). La résilience: un regard qui fait vivre. *Cahier du BICE* .
- Varia, R., Abidin, R. R., & Dass, P. (1996). Perceptions of abuse: Effects on adult psychological and social adjustment. *Child Abuse & Neglect* , 20, pp. 511-526.
- Violato, C., & Genuis, M. (1993). Problems of research in male child sexual abuse: A review. *Journal of Child Sexual Abuse* , 2 (3), pp. 33-54.
- Weinberg, K. (1955). *Incest Behavior*. New York: Citadel Press.
- Werner, E. (1995). Resilience in Development. *Current Directions in Psychological Science* , 4 (3), pp. 81-85.
- Werner, E. (1992). The Children of Kauai: resiliency and recovery in adolescence and adulthood. *Journal of Adolescent Health* , 13 (4), pp. 262-268.

- West, C. M., Williams, L. M., & Siegel, J. A. (2000). Adult sexual revictimization among black women sexually abused in childhood: A prospective examination of serious consequences of abuse. *Child Maltreatment* , 5 (1), pp. 49-57.
- Westerlund, E. (1992). *Women's sexuality after childhood incest*. New York: W. W. Norton and Company.
- Whitaker, E. L., Le, B., Hanson, R. K., Baker, C. K., Ryan, G., & al., e. (2008). Risk factors for the perpetration of child sexual abuse: A review and meta-analysis. *Child Abuse & Neglect* , 32, pp. 529-548.
- Widom, C. S., & Kuhns, J. B. (1996). Childhood victimization and subsequent risk for promiscuity, prostitution, and teenage pregnancy: A prospective study. *American Journal of Public Health* , 86 (11), pp. 1607-1612.
- Widom, C. S., & Morris, S. (1997). Accuracy of adult recollections of childhood victimization, Part 2. Childhood sexual abuse. *Psychological Assessment* , 9 (1), pp. 34-46.
- Wijkman, M., Bijleveld, C., & Hendriks, J. (2010). Women Don't Do Such Things! Characteristics of Female Sex Offenders and Offender Types. *Sexual Abuse: A Journal of Research and Treatment* , 22 (2), pp. 135-156.
- Wikipedia. (23 juin 2010). *False Memory Syndrome*. Téléchargé le 13 juillet 2010 de www.wikipedia.org: en.wikipedia.org/wiki/False_memory_syndrome#cite_note-7
- Williams, L. M. (1995). Recovered memories of abuse in women with documented child sexual victimization histories. *Journal of Traumatic Stress* , 8 (4), pp. 649-673.
- Wilsnack, S. C., Wonderlich, S. A., Kristjanson, A. F., Vogeltanz-Holm, N. D., & Wilsnack, R. W. (2002). Self-reports of forgetting and remembering childhood sexual abuse in a nationally representative sample of US women. *Child Abuse & Neglect* , 26, pp. 139-147.
- Wincze, J. P., & Carey, M. P. (1991). *Sexual dysfunction: A guide for assessment and treatment*. New York: The Guilford Press.
- Winkler, C., & Wininger, K. (1994). Rape trauma: contexts of meaning. In T. Csordas (ed.), *Embodiment and experience: the existential ground of culture and self* (pp. 248-268). Cambridge: Cambridge University Press.
- Wortman, C. (1976). Causal attributions and personal control. In H. J. W. J. Ickes, & K. R. F., *New directions in attribution research*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

- Yama, M. F., Tovey, S. L., & Fogas, B. S. (1993). Childhood family environment and sexual abuse as predictors of anxiety and depression in adult women. *American Journal of Orthopsychiatry* , 63, pp. 136-141.
- Yehuda, R. (2002). Posttraumatic stress disorder. *New England Journal of Medicine* , 346, pp. 108-114.
- Zierler, S., Feingold, L., Laufer, D., Velentgas, P., Kantrowitz-Gordon, L., & Mayer, K. (1991). Adult survivors of childhood sexual abuse and subsequent risk of HIV infection. *American Journal of Public Health* , 81 (5), pp. 572-575.
- Zink, T., Klesges, L., Stevens, S., & Decker, P. (2009). The development of a sexual abuse severity score: Characteristics of childhood sexual abuse associated with trauma symptomatology, somatization, and alcohol abuse. *Journal of Interpersonal Violence* , 24 (3), pp. 537-546.

INDEX THEMATIQUE

A

abus sexuels

définition, 8

parler de, 67, 102

prévalence, 8

accouchement, 144

agresseurs

caractéristiques, 11, 47, 105

femmes, 20, 47

altruisme, 314, 367

amnésie, 290, 295, 386, 387, 391, 393

atout, force, 59, 66, 71, 90, 351, 353, 355,
358, 360, 366, 369, 374, 381, 383, 388,
391, 403

automutilation, 274, 278, 282, 344

C

cauchemars, 68, 279, 280, 293, 318, 343

célibat, 116, 117, 124, 128, 136, 141, 144,
147

colère, 160, 184, 187, 236, 258, 269, 338,
379

communication

et entourage, 58, 67, 90

et famille d'origine, 49, 51

et partenaires d'adultes victimes, 46, 67,
105, 177

comportements autodestructeurs, 324, 344

confiance

en autrui, 90, 98, 109, 115, 123, 124,
127, 146, 201, 220, 233, 323, 343

en soi, 109, 127, 271, 378

confrontation à l'agresseur, 162, 165, 170,
178, 180, 182, 184, 187

confrontation à la mort, 175, 186, 312,
348, 406

conjoint

abusif, 126

et soutien, 142, 146

culpabilité

de l'agresseur, 25, 178

de l'entourage, 162, 186

libération du sentiment de, 375, 378

sentiment de, 123, 183, 186, 196, 227,
267, 289, 342, 365, 367

D

degrés de réalité, 294

désir sexuel, 103, 105, 119, 125, 131, 133,
135, 258

deuil, 59, 92, 117, 163, 235, 358, 361

dévoilement

à la famille, 123, 151, 154, 159, 175,
179, 183, 186
à un inconnu, 164
d'abus sexuels extrafamiliaux, 186
d'inceste, 186
dissociation, 79, 125, 138, 285
péritraumatique, 287, 288, 289
structurelle de la personnalité, 17, 289,
290, 296, 405
doute, 63, 75, 89, 153, 219, 239, 253, 255,
261, 271, 280, 411
dynamiques traumatogènes, 12, 120

E

empathie, 305, 352, 358, 367, 379, 382,
386, 390
emprise, 8, 158, 164, 174, 182, 187, 384,
412
enfants
relations avec les, 69, 72, 86
épanouissement, 389, 390
estime de soi, 11, 19, 114, 126, 304, 310
Etat de Stress Post-Traumatique, 7, 12, 288

F

facteurs de protection, 303
facteurs de risques, 301
flashbacks, 44, 89, 133, 139, 224, 239,
281, 285, 288, 411

G

groupes
et apports, 217, 224

et appréhension, 216
mixtes, 209, 224

H

hallucinations, 239, 411
homosexualité, 10, 20, 123, 140
honte, 90, 123, 136, 139, 224, 400, 401
hyperactivité, 13, 291, 293, 343
hypervigilance, 15, 59, 292, 322

I

identité
fausse ou contaminée, 71, 89
image corporelle, 118
images intrusives, 252, 335
impuissance, 105, 126, 180, 188, 233, 236,
366
intégration, 287, 369, 393, 406

M

métier
choix du, 357, 362
monde imaginaire, 235, 246, 250
mort, 182, 185, 188, 232
mouvements oculaires, 250

P

partenaire d'adulte victime, 146
partie
'forte', 290
'l'analyste', 292
'la façade', 291
'le bourreau', 291

'victime', 293
 partie apparemment normale de la
 personnalité, 290
 partie émotionnelle de la personnalité, 290
 personnalisation, 287
 perte de repères, 64, 75, 86, 88, 90, 92, 93,
 94, 95, 215
 peur
 de devenir agresseur, 74, 88, 147
 de devenir parent, 64, 72, 74
 de l'abandon, 104, 105, 133, 137, 181
 de l'agresseur, 157, 164, 180, 188, 294
 de l'intimité, 124, 127, 137
 de la folie, 90, 95, 245, 402, 411
 de ne pas être cru, 79, 89, 197
 des émotions, 108
 présentification, 287
 procédures judiciaires, 163, 168, 172, 178,
 180, 188
 prostitution, 11, 122

R

réalisation, 287
 recherche d'emploi, 195, 323, 332, 338,
 344
 reconnaissance, 154, 161, 380, 388, 397,
 401, 403, 412
 regard
 d'autrui, 57
 de l'entourage, 161
 relation de couple
 et communication, 157
 relations

homosexuelles, 116, 140
 multiples, 101, 107, 114, 124, 141
 remise en question des comportements, 58,
 87
 répétition traumatique, 111, 141, 147, 258,
 362, 382
 résilience
 définition, 305
 la casita, 311
 ressources, 142, 206, 247, 307, 374, 381,
 383, 386, 388, 403
 rêves, 39, 196, 248, 280, 319
 revictimisation, 125, *Voir* répétitions
 traumatiques
 reviviscences, 201, 224, 239, 240, 255,
 288, 402
 corporelles, 256
 émotionnelles, 244

S

sensations corporelles, 253, 260, 274
 sexualisation traumatisante, 120, 142
 solitude, 58, 67, 73, 83, 89, 105, 141, 161,
 185, 188, 208, 209, 217, 329, 413
 souvenirs
 absence de, 87, 150
 corporels, 253, 255, 256
 faux souvenirs, 18
 flous, 151, 170, 188, 274, 318
 intrusifs, 160, 224, 280, 288, 344
 peu de, 255
 recherches expérimentales, xv
 retour des, 88, 91, 146, 224, 225, 287

retrouvés, 18
splitting, 125
stigmatisation, 123
survivant, 349, 369
synthèse, 287

T

théorie de l'attachement, 14, 308
théories cognitivo-comportementales, 13
théories transactionnelles, 16
thérapies, 190
 corporelles, 206
 et souvenirs, 224
 individuelles, 190

 pendant l'enfance, 206
thriving, 388
trahison, 123
troubles sexuels
 composantes psychologiques, 139
 de l'excitation, 138
 de l'orgasme, 139
 du désir, 135
 dyspareunie, 137
 phobies sexuelles, 137
 prévalence, 131
 vaginisme, 137
tuteur de résilience, 309

INDEX DES AUTEURS

A

Abel, G. G., 131
Abidin, R. R., 312, 314
Abraham, B., 227
Ackerman, P. T., 313
Affleck, G., 385, 392
Agars, M. D., 312
Akman, D., 313
Alexander, P. C., 15
Alexander, P. C., 14, 15, 51, 132, 314
Amick, A. E., 137, 139
Anaut, M., 301
Andrés-Hyman, R. C., 11
Andrews, B., 289
Angst, J., 9
Anthony, E. J., 367
Antonowicz, D. H., 10
Armeli, S., 122
Arriola, K. R., 11

B

Bammer, G., 132
Banyard, V. L., 20, 313, 314
Bass, E., 89
Bauserman, R., 11, 131
Becker, B., 312
Becker, J. V., 131, 132, 133, 134, 138
Beitchman, J. H., 313
Bennett, S. E., 313
Berliner, L., 51, 52
Bertherat, T., 41
Bertrand, K., xvi, 303
Best, K. M., 306
Bijleveld, C., 47, 48
Black, D. A., 50
Blin, E., 6
Blume, E. S., 140
Bonge, D., 226
Boon, C., 366
Bottoms, B. L., xv, xvi, 17
Bouvier, P., xvi, 9
Bowlby, J., 14
Brenneis C. B., 18
Breslau, N., 288
Brewin, C.R., 289
Briere, J., 11, 12, 13, 17, 51, 98, 121, 126, 366
Brown, A. L., xvi, 126, 130
Browne, A., 12, 98, 120, 121, 123, 124, 130
Bruck, M., 52
Bruner, J., 24
Bryant, B., 289
Buttenheim, M., 99, 105

C

- Cado, S., 133, 314
 Cahill, C., 227
 Calhoun, L. G., 134, 137, 138, 139, 389, 393
 Callahan, K. L., 226
 Cameron, A., 392
 Cameron, K., 140
 Cameron, P., 140
 Cardarelli, A. P., 52
 Carey, M. P., 98
 Carver, C. M., 227
 Carver, C. S., 388, 389, 390, 392, 393
 Ceci, S. J., 52
 Celano, M., 313
 Charcot, J., 6
 Charcot, J.-M., 6, 285
 Chavez, D. V., 312
 Cicchetti, D., 16, 312
 Cichon, J., 131
 Cimbolic, K., 122
 Cloitre, M., 226
 Clum, G. A., 11, 125
 Cohen, J. A., 51
 Cohen, L. H., 122
 Cohen, M. C., 125
 Cohler, B. J., 367
 Cole, C. F., 140
 Cole, P. M., 14, 15, 123
 Colin, H., 6
 Collier, K., 122
 Collings, S. J., 313
 Colman, R. A., 129
 ComputerBob., 370
 Conlon, A., xvi, 389
 Conte, J., 17
 Conway, M. A., 18
 Cook, A. B., 20, 366, 367
 Cordon, I. M., 18
 Cortoni, F., 47
 Corwin, D. L., xv
 Coulin, D., 305
 Courtois, C. A., 88
 Cross, H., 14
 Crowley, S., 89
 Cyrulnik, B., xvi, 306, 307, 308, 309, 365

D

- daCosta, G. A., 313
 Dadds, M., 51
 Dale, P., 6
 Daniluk, J., 87, 89
 Dass, P., 312, 314
 Davis, J. L., 124, 125, 130
 Davis, L., 89
 De Luca, R. V., 10
 De Soir, E., 16, 240, 289, 296
 Decker, P., 14
 DelMonte, M., 18
 DeMause, L., 6
 Denov, M., 20
 Dhaliwal, G. K., 10
 DiLillo, D., 98, 120, 125
 Doldren, M. A., 11
 Draucker, C. B., 190
 Dube, S. R., 8, 14

Dufour, M. H., xvi, 303, 311, 312, 313,
314

Dunn, J., xvi

Dykman, R. A., 313

E

Ehlers, A., 289

Elliot, D. M., 11

Elliott, D. M., xv, 51, 52

Epstein, M. A., xv, xvi, 17

Ernst, C., 9

F

Feinauer, L. L., 98, 289

Feingold, L., 122

Feiring, C., 313

Feldman-Summers, S., xv

Fergusson, D. M., 51, 311

Figueredo, A. J., 289

Fine, M., 392

Finkelhor, D., 8, 12, 51, 52, 98, 120, 121,
123, 124, 130, 313

Fleming, J., 120, 130, 132

Flowers, P., 30, 32

Fogas, B. S., 11

Földényi, M., 9

Folkman, S., 389

Forns, M., 9

Fortenberry, R. M., 11

Fossati, A., 11

Frankl, V. E., 348

Frazier, P., xvi, 389

Freeman, K. A., 12, 13

Freeman, R. C., 122

Freud, S., 6

Freymann, J.-R., 400, 401

Frude, N., 19, 391, 392

G

Garmezy, N., 306

Gauthier, C., 8

Gauzas, L., 10

Gavarini, L., 5

Genuis, M., 10

Genuis, M. L., 11

Gerken, D., 18

Gijseghem, H. V., 70

Gilliland, T. R., 18

Giuffre, D., 125

Glaser, T., xvi, 389

Gleaves, D. H., 18

Gold, S. N., 11, 51, 52

Golding, J., xvi

Gomez-Benito, J., 9

Gomez-Schwartz, B., 52, 313

Goodman, G. S., 18

Gorey, K. M., 226, 227

Gould, J., 313

Greenwald, E., 133, 314

Grossman, F. K., 20, 289, 366, 367

Guilera, G., 9

Gundlach, R. H., 140

H

Habif, V. L., 137, 139

Haidt, J., 21

Hamby, S. L., 51
Hammond, B., 14
Harder, D. W., 135, 313
Hazzard, A., 313
Heaps, C. M., xv
Hendriks, J., 47, 48
Herman, J. L., 5, 6, 7, 12, 89, 90, 121, 133,
142, 289, 367
Heron, J., 50, 51
Hettler, T., 122
Heyman, R. E., 50
Higgins, D. J., 50
Hilsenroth, M. J., 226
Himelein, M. J., 313, 314
Hirschman, L., 133
Hoier, T. S., 13, 14
Holman, B., 98, 146, 148
Holmes, W. C., 10
Hood, J. E., 313
Horowitz, J. M., 52
Horst, R., 285, 286, 287
Horwood, L. J., 51
Hotaling, G., 98
Houskamp, B. M., 11
Hughes, H. M., 313
Hunter, M. A., 89
Hyman, B., 312, 313, 314
Hyman, S. M., 11

I

Ickovics, J. R., 388, 389

J

Jackson, J. L., 137, 138, 139
Jackson, J. L. G., 134
Janet, P., 285, 287, 294, 295
Janin, C., 400
Jehu, D., 121, 122, 125, 126, 130, 131,
132, 134, 136, 137, 138, 139
Johnson, B. K., 314
Jones, J. G., xvi, 313
Joseph, S., xvi, 390
Jumper, S. A., 11, 313

K

Kantrowitz-Gordon, L., 122
Kaplan, L., 135
Kemmelmeier, M., 130
Kendall-Tackett, K. A., 52, 313
Kenkel, M. B., 314
Kepkep, S. S., 20, 366, 367
Ketcham, K., 18
Keyes, C. L., 21
Kia-Keating, M., 289
Kirsch, I., xv
Klesges, L., 14
Klonsky, E. D., 11
Kluft, R. P., 52
Koenen, K. C., 20, 226, 366, 367
Koss, M. P., 289
Kristjanson, A. F., 17
Kuhns, J. B., 121, 122
Kvale, S., 28

L

Lalor, K., 10
 Lamb, S., 366
 Lange, A., 8
 Langridge, D., 25
 Larkin, M., 30, 32
 Laub, J. J., 304
 Laufer, D., 122
 Laumann, E. O., 131, 132
 Laviola, M., 139
 Lavis, V., 25
 Lawry, S., 313
 Lazarus, R. S., 389
 Lecomte, J., 306
 Ledoux, J., 345
 Leitenberg, H., 133, 314
 Levendosky, A., 99, 105
 Lewis, I. A., 98
 Lewis, R. W., 131, 132
 Linley, P. A., xvi, 390
 Livingston, J. A., 126
 Llewelyn, S. P., 227
 Loftus, E., xv, 18
 Loftus, E. F., xv
 Loi fédérale sur l'aide aux victimes
 d'infractions., 169
 London, K., 52
 Long, P. J., 120, 313
 Louden, T., 11
 Luke, D. A., 313
 Lupfer, S. L., 51, 132
 Luthar, S. S., 312
 Lynskey, M. T., 51

Lynskey, M. T. M., 311

M

Mackey, T. F., 134, 137
 MacMillan, H., 50
 Maddever, H. M., 137, 139
 Madeddu, F., 11
 Maffei, C., 11
 Maker, A. H., 130
 Maltz, W., 98, 146, 148
 Manciaux, M., 306
 Mancini, C., 50
 Mandel, F. S., 289
 Mangham, C., 311
 Maniglio, R., 11
 Mannarino, A. P., 51
 Martin, J., xvi, 19
 Martin, N., 307, 365
 Martsolf, D. S., 190
 Marx, B. P., 313
 Massey, A. S., 392
 Masten, A. S., 306
 Matosian, A., 312
 Matthes, H., 16, 240, 289
 Mayer, K., 122
 Mayou, R. A., 289
 Mazzoni, G. A., xv
 McCabe, M. P., 50
 McClure, F. H., 312, 313
 McCord, J., 126
 McElrath, J. A., 313, 314
 McGrath, P., 311
 McHugh, P. R., 18

McLeer, S. V., 13
 McMillen, C., xvi, 392
 McPherson, W. B., 313
 Meares, R., 287
 Meekums, B., xv
 Meier, C., 9
 Meiselman, K., 121
 Melinder, A., 18
 Messman-Moore, T. L., xvi, 126, 130
 Meyerson, L. A., 313
 Michaud, P. A., 9
 Millar, G. M., xvi
 Miller, A., 6
 Miranda Jr, R., 313
 Montes de Oca, M., 9, 408
 Moore, D., 51
 Moreau de Tours, J.-J., 285
 Morris, E., xvi, 19
 Morris, S., xv, 10
 Morris, T. L., 12
 Morris, T. L., 12, 13
 Morrissette, F., 70
 Morrow, K. B., 312
 Moyer, A., 11
 Mrazek, D. A., 314
 Mrazek, P. J., 314
 Mullen, P. E., 120, 130, 132
 Myers, F. W., 285

N

Nadeau, L., xvi, 303
 Narring, F., 9
 Nash, M., xv

Neumann, D. A., 11
 Newman, E., 289
 Newton, J. E., 313
 Niederberger, J. M., 9
 Nijenhuis, E. R., 16, 240, 287, 289, 290,
 296
 Noll, G. G., 11

O

O'Connor, T., xvi
 O'Leary, V. E., 388, 389, 393
 Oaksford, K., 19, 391, 392
 Oddone-Paolucci, E., 11
 Olafson, E., xv
 Osborn, M., 24
 Oullette, S., 392

P

Paik, A., 131, 132
 Parillo, K. M., 122
 Parker, H., 133
 Parker, S., 133
 Peacock, M. J., 312
 Pearson, C., 227
 Pelcovitz, D., 289
 Pereda, N., 9, 10
 Perrott, K., xvi, 19
 Perry, J. C., 289
 Peterson, C., 130
 Peterson, L., 125
 Petitot, F., 5
 Petretic-Jackson, P. A., 124, 125, 130, 226
 Philips, A., 87, 89

Pierce, B. H., 18
 Pines, A. M., 122
 Pipe, M.-E., 18
 Pollock, V. E., 11
 Poorman, P. B., 392
 Pope, K. S., xv
 Prager, K. J., 124
 Price, J. L., 226
 Prince, R. J., 289
 Putnam, F. W., 11, 14, 15, 123

R

Reid, G., 311
 Richter, N. L., 226
 Rideout, G., xvi, 392
 Rind, B., 11, 131
 Roberts, R., xvi
 Robinson, A., 51
 Roche, D. N., 89
 Romano, E., 10
 Romans, S., xvi, 19
 Roodman, A. A., 11, 125
 Rosen, R. C., 131, 132
 Rosenthal, S., 313, 314
 Ross, R. R., 10
 Roth, S., 289
 Rowe, J., 392
 Runtz, M., 121
 Runtz, M. G., 89
 Runyan, D. K., 9
 Rush, B., 285
 Russell, D. E., xv, 120, 125
 Rutter, M., 303, 305, 306, 307, 312

Ryff, C. D., 312

S

Saakvitne, K. W., 385
 Sampson, R. J., 304
 Sanna, L., 14
 Sayfan, L., 18
 Sedlak, A. J., 50
 Segal, J., 367
 Seligman, M. E., 21
 Seron, C., 307, 308
 Shotter, J., 24
 Shuman, D. W., 52
 Sibthorpe, B., 132
 Sidebotham, P., 50, 51
 Siegel, J. A., 130, 313
 Silbert, M. H., 122
 Silver, R. L., 366
 Skinner, L. J., 131
 Slap, G. B., 10
 Smith Slep, A. M., 50
 Smith, C., 98
 Smith, J., 24
 Smith, J. A., 30, 32
 Smith, M., 51
 Smith, S. M., xv, 18
 Snider, E., 226
 Sorsoli, L., 289
 Spaccarelli, S., 14, 16, 19, 313, 314
 Spatz Widom, C., xv, 10, 121, 122, 129
 Spire, A., 307
 Steel, J., 14
 Steele, K., 16, 240, 287, 289, 294, 296

Stermac, L., xvi
 Stevens, S., 14
 Stewart, E., 227
 Stewart, M., 311
 Stoltz, J.-A., 122
 Stone, M. H., 366
 Straus, M. A., 51
 Stuart, D. A., 289
 Summit, R. C., xv, 12

T

Taine, H., 286
 Tarran, M. J., 133
 Taska, L., 313
 Tedeschi, R. G., 389, 393
 Tennen, H., 385, 392
 Terr, L., 313
 Testa, M., 126
 Tisseron, S., 301, 400
 Toth, S. L., 16
 Tovey, S. L., 11
 Tremblay, G. C., 125
 Trickett, P. K., 11
 Tromovitch, P., 11, 131
 Tschumper, A., 9

V

Vaddiparti, K., 11, 122
 Valentine, J. D., 289
 van Ameringen, M., 50
 Van Buskirk, S. S., 140
 van der Hart, O., 16, 240, 285, 286, 287,
 289, 290, 291, 292, 294, 296, 413

Van der Kolk, B. A., 289, 345
 Vanistendael, S., 306, 309, 310
 VanZile-Tamsen, C., 126
 Varia, R., 312, 314
 Velentgas, P., 122
 Vincent, F., 307
 Violato, C., 10, 11
 Vogeltanz-Holm, N. D., 17

W

Webb, C., 313
 Weber, Y., 51
 Weinberg, K., 6
 Werner, E., 302, 303, 304, 313
 West, C. M., 130
 Westerlund, E., 125, 134, 136, 138, 139
 Whipple, J., 14
 Whitaker, E. L., 11
 Wijkman, M., 47, 48
 Williams, L. M., 17, 20, 52, 130, 312, 313,
 314
 Williams, T. L., 18
 Wilsnack, R. W., 17
 Wilsnack, S. C., xv, 17
 Wincze, J. P., 98
 Wininger, K., xvi, 26
 Winkler, C., xvi, 26
 Wonderlich, S. A., 17
 Wortman, C., 366

Y

Yama, M. F., 11, 51
 Yehuda, R., 288

Young, P., 122

Zucker, K. J., 313

Zuravin, S., xvi, 392

Z

Zierler, S., 122

Zink, T., 14

Annexes

Annexe 1. Lettre d'invitation à participer à la recherche

Concerne : Recherche « Vivre avec des souvenirs d'abus sexuels »

Bonjour,

Dans le cadre de ma thèse en psychologie, je m'intéresse aux personnes qui ont subi des violences au cours de leur enfance et à l'impact que celles-ci ont sur leur vie d'adulte. Je suis intimement convaincue que le meilleur moyen pour répondre à ce type d'interrogation est de donner la parole aux personnes concernées. Ainsi, si vous êtes concerné, j'aimerais pouvoir vous rencontrer afin de recueillir votre témoignage sur la place que ces souvenirs ont eu dans le passé et sur le rôle qu'ils jouent dans votre vie actuelle. Votre participation m'est très importante car chaque histoire, chaque parcours est unique et c'est à travers leur partage que nous pouvons espérer approfondir nos connaissances et peut-être améliorer les services d'aide professionnelle à disposition des victimes.

Concrètement, et si vous pensez pouvoir m'accorder un peu de temps, je vous propose que l'on se rencontre quand cela vous convient dans un lieu calme de votre choix (mon bureau est à l'av. de Provence à Lausanne mais je me déplace volontiers).

Je précise encore qu'il n'y aura pas de tests ou de questionnaires à remplir ! En revanche, j'aurais besoin d'enregistrer notre entretien afin de pouvoir utiliser votre récit pour ma recherche. L'anonymat est garanti (vous choisirez un surnom), et si vous le désirez, nous pouvons modifier certains éléments de votre histoire pour qu'elle ne soit pas reconnaissable.

En espérant pouvoir vous rencontrer dans le cadre de ma recherche, je reste à votre disposition pour toute information complémentaire. Vous pouvez me joindre par email ou sur mon portable au 076 440 49 28.

Je vous remercie pour l'intérêt que vous portez à cette recherche et vous adresse mes salutations les meilleures.

Thérèse Cuttelod
Assistante doctorante

P.S. Si vous connaissez d'autres personnes qui pourraient être intéressées à participer à cette recherche, je vous serais vivement reconnaissante de leur faire part de mes coordonnées !

Annexe 2. Formulaire de consentement

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

Thème : Vivre avec des souvenirs d'abus sexuel

Investigatrice principale :

Thérèse Cuttelod, assistante doctorante en psychologie

Tél : 021 692 38 26

Mobile : 076 440 49 28

Email : therese.cuttelod@unil.ch

Dans cette recherche, je vous invite à parler de vos souvenirs des violences sexuelles que vous avez subies en tant qu'enfant et de leur impact sur votre vie d'adulte. Cet entretien a pour but de répondre aux questions que je me pose sur l'influence que ce type d'événement peut avoir sur une vie, sur les choix que l'on va faire en tant qu'adulte, et sur la personne que l'on va devenir.

À des fins de recherche, notre entrevue sera enregistrée sur un magnétophone. Ceci permettra la retranscription de notre conversation afin de rester au plus près de vos dires. L'anonymat est bien sûr garanti et, si tel est votre désir, nous pouvons nous rencontrer ultérieurement pour modifier certains éléments de la transcription afin que l'on ne puisse pas vous reconnaître à travers votre histoire. L'enregistrement ne sera utilisé qu'à des fins de recherche et sera détruit à la fin de ma thèse. La durée de l'entretien n'est pas déterminée mais vous êtes libre d'y mettre fin à tout moment ou de choisir de ne pas répondre à une question.

En signant ce formulaire de consentement, vous déclarez avoir pris connaissance du déroulement de l'entretien et du thème sur lequel il porte, et vous acceptez d'y participer et d'être enregistré. Vous consentez également à ce que son contenu soit utilisé, sans référence à votre identité, à des fins de recherche. Les données recueillies au cours de l'étude pourront aussi faire l'objet de rapports ou de publications scientifiques.

Vous pouvez en tout temps contacter l'investigatrice principale (cf. coordonnées ci-dessus) responsable de cette étude, pour des informations complémentaires ou des remarques éventuelles.

Une copie de ce formulaire de consentement vous est remise.

Lieu et date :

Signature :

Annexe 3. Lettre de consentement pour le 2^{ème} entretien et suivants

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

Thème : Vivre avec des souvenirs d'abus sexuel (2^{ème} entretien)

Investigatrice principale :
Thérèse Cuttelod, assistante doctorante en psychologie
Tél : 021 692 38 26
Mobile : 076 440 49 28
Email : therese.cuttelod@unil.ch

Cette entretien a pour but d'approfondir les thèmes abordés lors de notre premier entretien et d'explorer l'éventuel évolution que vous avez perçu en vous-même au cours des 6 derniers mois.

À des fins de recherche, notre entrevue sera enregistrée sur un magnétophone. Ceci permettra la retranscription de notre conversation afin de rester au plus près de vos dires. L'anonymat est bien sûr garanti et, si tel est votre désir, nous pouvons nous rencontrer ultérieurement pour modifier certains éléments de la transcription afin que l'on ne puisse pas vous reconnaître à travers votre histoire. L'enregistrement ne sera utilisé qu'à des fins de recherche et sera détruit à la fin de ma thèse. La durée de l'entretien n'est pas déterminée mais vous êtes libre d'y mettre fin à tout moment ou de choisir de ne pas répondre à une question.

En signant ce formulaire de consentement, vous acceptez :

- de participer à cet entretien ;
- d'être enregistré ;
- que le contenu de notre entretien soit utilisé, sans référence à votre identité, à des fins de recherche ;
- que les données recueillies au cours de l'étude fassent l'objet de rapports ou de publications scientifiques.

Vous pouvez en tout temps contacter l'investigatrice principale (cf. coordonnées ci-dessus) responsable de cette étude, pour des informations complémentaires ou des remarques éventuelles.

Une copie de ce formulaire de consentement vous est remise.

Lieu et date :

Signature :

Annexe 4. Lettre d'accompagnement à la retranscription

Bonjour,

Comme convenu, voici la retranscription de notre entretien. Avant que vous ne vous lanciez dans sa lecture, je voulais vous donner ces quelques informations et remarques :

Au niveau du contenu, j'ai certainement fait des erreurs... j'en suis déjà désolée. L'enregistrement n'étant pas toujours facile à comprendre, il se peut que j'aie mal compris certaines choses. N'hésitez pas à me mettre votre correction dans la marge du texte ! Les parties que je n'ai pas comprises sont marquées de plusieurs « X ». Pour les mots où j'ai des doutes, j'ai noté (?) ou (???) après la partie concernée.

Je tiens à vous dire que tous ces problèmes de retranscription sont tout à fait normaux. De même, vous allez peut-être être étonné de la manière de parler (la construction des phrases, les mots utilisés, les hésitations, etc.). En effet, il ne s'agit pas d'un texte littéraire mais bien d'un discours oral qui a été mis tel quel sur papier. Le résultat peut être assez déconcertant mais est très intéressant du point de vue du chercheur !

J'ai déjà remplacé les noms des lieux et des personnes par leurs initiales. Par principe, je garde l'entretien en entier. Néanmoins, si vous préférez que certaines parties ne soient pas utilisées comme exemples dans de futures publications, notez-le dans la marge et nous pourrons en discuter.

Pour finir, lorsque vous lisez ce texte, je vous propose de le faire stylo en main, et de noter directement dans la marge vos premières impressions (en deux ou trois mots) afin de ne pas les perdre. Ceci nous permettra d'en discuter lors de notre prochaine rencontre, [date et heure].

Si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à me contacter au 076 440 49 28.

Bonne lecture et à bientôt,

Thérèse Cuttelod

Assistante doctorante

Annexe 5. Canevas du premier entretien

1. Pour commencer, j'aimerais vous demander de vous présenter, pour que je puisse avoir une petite idée de qui vous êtes, de ce que vous faites dans la vie.
 - Âge
 - Etat civil, enfants ?
 - Profession (niveau d'études)

2. Pouvez-vous me parler un peu de ce qui vous est arrivé dans votre enfance ?
 - Quand ? où ? qui ? quoi ?
 - Réaction ? émotions pendant ?
 - « *Disclosure* » : à qui ? quand ? comment ? si non, pourquoi ?

3. Comment avez-vous réagi par la suite, dans les années qui ont suivi ?
 - Souvenirs présents ou non ?
 - Emotions, ressentis corporels ?
 - Autres expériences négatives ?
 - Adolescence ?

4. Qu'est-ce qui vous a amené à demander de l'aide professionnelle ?
 - Pourquoi ?
 - Quand ?
 - A qui ?
 - Comment ?
 - Effet de la thérapie ?

5. On entend souvent le terme de « survivor » (survivant) comme alternative à celui de « victime ». Ce terme vous est-il familier ? SI OUI : Où est-ce que vous en avez entendu parler ? Quelle est la différence pour vous ? Et à quoi est-ce que vous vous associez?

6. Et maintenant, quelle est l'importance de cet événement pour vous, au jour le jour ?
 - Est-ce que vous y pensez tous les jours ?
 - Quelle est la place que ça prend pour vous dans votre vie actuelle ? (p. ex. dans le choix de votre carrière ? dans votre vie familiale?)

- Est-ce que ça a eu, ou est-ce que ça a actuellement une influence sur votre vie sexuelle ?
 - Quel sens avez-vous donné à ces événements ?
 - Comment gérez-vous les émotions quand on évoque ceci comme maintenant ?
7. Est-ce que vous pensez qu'on peut apprendre à vivre avec ou même à dépasser un tel traumatisme ?
- Quel terme est-ce que vous utiliseriez ? (sublimation, dépassement, apprendre à vivre avec, construire dessus...)
 - Est-ce qu'on peut donner du sens à ce genre d'événement et comment ?
8. Pensez-vous que cet événement a un impact sur votre capacité d'être parent ou sur vos relations avec les enfants aujourd'hui ?
9. Pourquoi avez-vous accepté de participer à cette recherche ?
10. Au début de l'entretien, je me suis présentée comme ayant moi-même été abusée sexuellement. Qu'est-ce que cela vous fait dans ce cadre ?

Annexe 6 : Extrait du premier entretien avec Barbara, illustrant la phase 1 de l'analyse

B : Je me suis souvenue que...que du viol de ce gars. Pis c'est ça en fait... là où j'ai commen- vraiment – pas banaliser mais j'ai vraiment mis de côté. Après je me suis mariée et pis c'est ressorti, juste après mon mariage en fait. Je me suis mariée, j'étais – avec mon ex-mari j'étais en – on était ensemble pendant huit - sept ans et pis on s'est marié et pis c'est là que ça a commencé à ressortir.

TC : Au moment du maria – enfin, juste après-

B : Juste après le mariage, oui. En faite, oui... et pis – une année après le mariage, comme ça.

TC : D'accord, oui.

B : Et pis là il y a d'abord l'histoire du – du viol qui est ressortie. Après le... ouais – enfin – ça paraît complètement fou même si je sais que ça peut arriver mais l'avortement j'avais complètement aussi –

TC : Vous aviez oublié l'avortement ?

B : J'avais oublié complètement, quoi. C'était – je me souvenais que j'avais été à l'hôpital. C'était – mais, d'ailleurs c'est encore flou pour moi les périodes – il y a – je – je mélange. J'ai l'impression que je mélange encore les – est-ce que c'était juste avant le décès, juste après le décès, juste – je me souviens pas. Parce qu'il y a des – des images qui se mettent mais c'est pas – je sais que c'est pas la réalité – enfin c'est – c'est vraiment... c'est vraiment bizarre, quoi.

TC : Oui.

B : Et pis à un moment donné, ben j'ai cr - j'ai vraiment cru que j'étais folle parce que j'avais des - des flashs-back... Et pis des... ouais et pis un ... enfin un soir j'avais – vraiment j'avais l'impression que j'étais avec... avec quelqu'un d'autre que mon ex-mari une et pis ça a vraiment fait le déclencheur, où – où j'ai commencé une thérapie à Faire le Pas.

Thérèse Cuttelod 19.5.11 18:44
Commentaire: Se souvient que du viol

Thérèse Cuttelod 19.5.11 18:44
Commentaire: Met de côté

Thérèse Cuttelod 19.5.11 18:44
Commentaire: Se marie

Thérèse Cuttelod 19.5.11 18:44
Commentaire: Souvenirs ressortent

Thérèse Cuttelod 19.5.11 18:44
Commentaire: Contradiction : viol ressort un an après mariage

Thérèse Cuttelod 19.5.11 18:44
Commentaire: Puis l'avortement

Thérèse Cuttelod 19.5.11 18:44
Commentaire: Avant, se souvenait que d'avoir été à l'hôpital

Thérèse Cuttelod 19.5.11 18:44
Commentaire: Périodes floues ; mélange de dates

Thérèse Cuttelod 19.5.11 18:44
Commentaire: Pense avoir de faux souvenirs

Thérèse Cuttelod 19.5.11 18:44
Commentaire: Croit qu'elle est folle

Thérèse Cuttelod 19.5.11 18:44
Commentaire: Flash-backs ; ne reconnaît pas son mari

Thérèse Cuttelod 19.5.11 18:44
Commentaire: Élément déclencheur pour demander de l'aide : Faire le Pas

Annexe 7 : Extraits de la phase 2 de l'analyse

Extrait de la liste de thèmes issus du 1^{er} entretien avec Hermine

- Vie avant les souvenirs : vie à deux faces
 - Face extérieure, sociale
 - Face cachée, intérieur
 - Le souvenir
 - Les dessins d'enfance
 - Répétitions
- Le choc : la descente aux enfers
 - Éléments déclencheurs : licenciement, se retrouve face à ses enfants, thérapie jungienne
 - Réaction du mari
 - Le retour de souvenirs
- Le procès : reconnaissance et confrontation
- Refaire surface
 - Personnes importantes: tuteurs de résilience
- Maintenant : un peu plus de distance tout en ayant son importance dans sa vie actuelle ; a trouvé la sérénité
 - Séquelles
 - Regard des autres : ils ne peuvent pas comprendre car elle sera toujours différentes à cause de son passé
 - Lien avec ses enfants basé sur le dialogue
 - Etat actuel : sérénité, laisse l'abus derrière elle
 - Côtés positifs : force à trouver une force insoupçonnée en soi
 - Pas de sens à ce qui lui est arrivé
 - Personnes importantes pour s'en sortir

Extrait de la liste de thèmes du 1^{er} entretien avec Loredane

- Années depuis les abus
 - Confrontation avec oncle: sentiment d'avoir été une fois de plus abusée
 - Somatisation : perte de sa voix
 - Automutilation dès l'enfance pour 'faire sortir la souffrance'
 - Idées de suicide pour ne plus être une charge pour ses parents
- Etat actuel
 - Positif : envie de vivre pour ses enfants et petits-enfants ; commence à prendre soin d'elle-même
 - Négatif : vit mal la situation actuelle avec son mari ; ne se donne pas le droit de se plaindre ; s'en veut de ne pas être partie avant ; personne taciturne, n'ose pas être heureuse
 - Ambivalent : n'est pas sûr d'avoir évité de devenir une pute, comme on lui disait que sa mère était, tout en disant qu'elle ne l'est pas
 - La colère : aimerait la faire sortir mais en est incapable
 - Flash-back et autres : chez le physio et par rapport au mot 'aimer', fugues dissociatives
 - Haîne de soi : ne s'aime pas ; est presque d'accord avec les abuseurs qui ont abusé d'elle parce qu'elle le méritait à quelque part.
 - Relation au corps et à la sexualité : difficulté avec la naissance qui passe par là où se passe les abus ; renonce à la sexualité
 - Victime/survivor : se dit survivor puisqu'accepte de témoigner
 - Instinct de protection (des autres) : désir de protéger les autres

Annexe 8 : 1^{ère} grille d'analyse des entretiens des témoins de « l'après-thérapie »

1 PREMIERE PERIODE (AVANT LE RETOUR / CONFRONTATION AUX SOUVENIRS)

- 1.1 Etat psychologique
- 1.2 Formation / profession
- 1.3 Relations familiales et/ou amoureuses / sexuelles
- 1.4 Échappatoires
- 1.5 Souvenirs
- 1.6 Boucles de répétition
- 1.7 Entourage non-protecteur
- 1.8 Culpabilité, honte,

1. LE RETOUR DES SOUVENIRS

- 1.1. Déclencheurs
- 1.2. Rêves
- 1.3. Flashbacks
- 1.4. Etat psychologique
- 1.5. Le doute
- 1.6. Besoin de reconnaissance
- 1.7. Confrontation à l'entourage, à l'abuseur
- 1.8. Ressources

1.8.1. Entourage soutenant

1.8.2. Livres, internet

1.8.3. Thérapie individuelle

1.8.4. Thérapie de groupe

2. VIE ACTUELLE

- 2.1. Etat psychologique

2.1.1. Général

2.1.2. Pendant l'entretien

- 2.2. Etat professionnel
- 2.3. Etat familial / relation intime
- 2.4. Victime / survivor
- 2.5. Place des abus sexuels
- 2.6. Place actuelle
- 2.7. Rituels
- 2.8. Donner du sens
- 2.9. Vivre après
- 2.10. 'Qualité' des souvenirs
- 2.11. Influence du passe dans vie actuelle (positive et négative)

2.11.1. Psychologique

2.11.2. Familiale

2.11.3. Professionnelle