

# Stratégies de vie

## Violence sexuelle pendant l'enfance : le défi de l'adulte survivant

*Plusieurs survivants d'abus sexuel pendant l'enfance éprouvent des difficultés personnelles liées à l'abus une fois devenus adultes. Voici de l'information au sujet des défis auxquels fait face l'adulte survivant d'abus sexuel pendant l'enfance.*

### Les gens peuvent être touchés de différentes façons

Ce qui suit représente certaines des réactions qui peuvent apparaître à la suite d'abus sexuel pendant l'enfance.

#### Dissociation

Il s'agit d'un terme que les professionnels utilisent pour décrire un état psychologique qui consiste à ne pas être complètement présent, ou à être absent d'esprit. Ce phénomène peut prendre différentes formes. Le rêve éveillé est probablement l'exemple le plus commun et familier, et il représente habituellement un comportement sain. Cependant, la dissociation peut aussi apparaître sous forme d'états modifiés de la conscience, de la mémoire, de l'identité ou de la perception de l'environnement.

#### Une réaction de survie

Plusieurs survivants d'abus sexuel utilisent la dissociation comme technique de survie.

Ils prétendent qu'ils n'ont pas vraiment été agressés ou qu'ils n'étaient pas vraiment présents lorsque l'abus a eu lieu. Certaines victimes comparent le processus de dissociation au fait de se voir d'une certaine distance.

#### L'envers de la dissociation

Bien que la dissociation puisse aider certaines personnes à survivre à une expérience traumatisante pendant l'enfance, son usage continué comme stratégie d'adaptation à l'âge adulte peut être nuisible.

S'adapter en se dissociant peut amener l'adulte à demeurer dans des situations dangereuses en ignorant ou en étant aveugle aux signaux de danger. Le résultat est que vous demeurez coincé dans la situation d'abus plutôt que de prendre les mesures nécessaires pour vous en sortir.

#### Se blâmer soi-même

Une autre réaction commune est que la victime se blâme elle-même. La

victime se sent honteuse et se considère, pour une raison ou une autre, responsable de l'abus qu'elle a subi.

Les survivants adultes doivent comprendre qu'il est facile pour un enfant d'être abusé par un adulte.

Les enfants sont innocents et ils voient l'adulte ou un enfant plus vieux comme un symbole d'autorité.

#### Sans honte ni blâme

Les survivants doivent se rappeler jusqu'à quel point les enfants ont peu d'options dans une telle situation et que l'abuseur seul, et non l'enfant, est responsable de l'abus.

#### Déni et minimisation

Le déni d'un survivant ressemble souvent aux pelures d'un oignon. À mesure que les couches disparaissent, le déni diminue.

Le survivant peut commencer en prétendant "ce n'est arrivé que quelques fois" ou "ce n'était pas si pire" ou encore "c'était il y a très longtemps." Cela peut devenir "au moins, ce n'était pas un viol", ou "toutes les nuits" ou "pas mon vrai père."

Tenter de minimiser l'abus ou de prétendre que ce que les autres ont vécu est bien pire que ce que l'on a vécu soi-même n'est pas très utile; vous avez droit à vos propres sentiments.

#### Engager des poursuites

L'abus sexuel est un crime et les victimes ont le droit d'engager des poursuites. Aller en cour comporte l'avantage de démontrer que ce qui vous a été fait est mal et est clairement vu comme tel par la communauté. Cela peut vous donner un sentiment de juste pouvoir, même si la sentence n'est pas ce que vous espériez. D'un autre côté, le processus peut faire ressortir des éléments de honte et de blâme. Il est important d'avoir du soutien pendant ce processus.

#### Pardonnez

Pour pardonner, vous devez clarifier

avec vous-même ce que vous pardonnez exactement. Cela veut souvent dire passer par de la colère d'abord. Et cela n'est pas nécessairement mauvais. Se sentir en colère peut être la chose la plus saine pour l'instant.

Les gens qui pardonnent avant de savoir clairement ce qu'ils veulent pardonner sont souvent en train d'oublier, de minimiser ou de nier ce qui est arrivé et jusqu'à quel point c'était inacceptable.

#### Aide professionnelle

Il est important que la victime brise le silence et parle à quelqu'un.

Cela peut être extrêmement difficile et la thérapie individuelle peut être un bon endroit pour commencer. En tant que survivant, vous pouvez commencer en thérapie individuelle à faire confiance à quelqu'un et à laisser cette personne vous aider.

#### Pour en savoir plus

Si vous aimeriez en lire plus à ce sujet, nous recommandons les livres suivants :

Bass, E., and Davis, L. *The Courage to Heal: A Guide for Women Survivors of Child Sexual Abuse*. San Francisco: HarperCollins 1992.  
Lew, M. *Victims No Longer*. New York: Nevraumont Pub. 1988.

Si vous avez essayé ces suggestions et que vous trouvez difficile d'appliquer les stratégies ou que vous voulez d'autres idées, faites appel à de l'aide professionnelle.

The English version of this document is also available on the Internet.

Marie-Hélène Pelletier, M.Ps.  
email: [info@wilsonbanwell.com](mailto:info@wilsonbanwell.com)

Copyright © 1998 par Wilson Banwell and Associates Ltd. Tous droits réservés.

Wilson Banwell