

LE TEMPS DE LA *reconstruction*

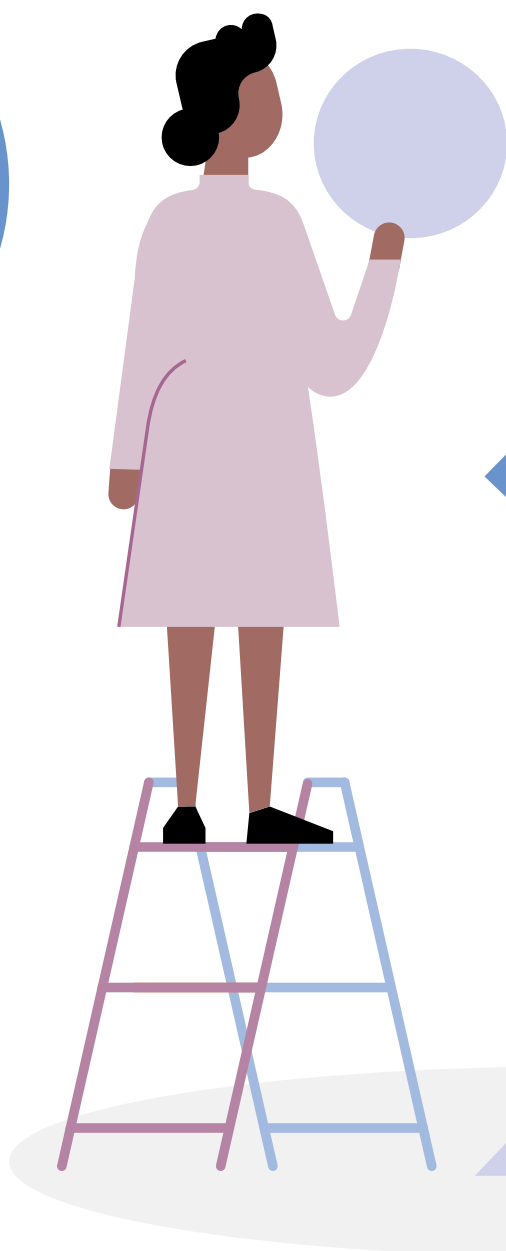
Une agression sexuelle est un traumatisme, plus ou moins important selon les victimes. Qu'elle soit récente ou plus ancienne, une reconstruction est heureusement souvent possible.

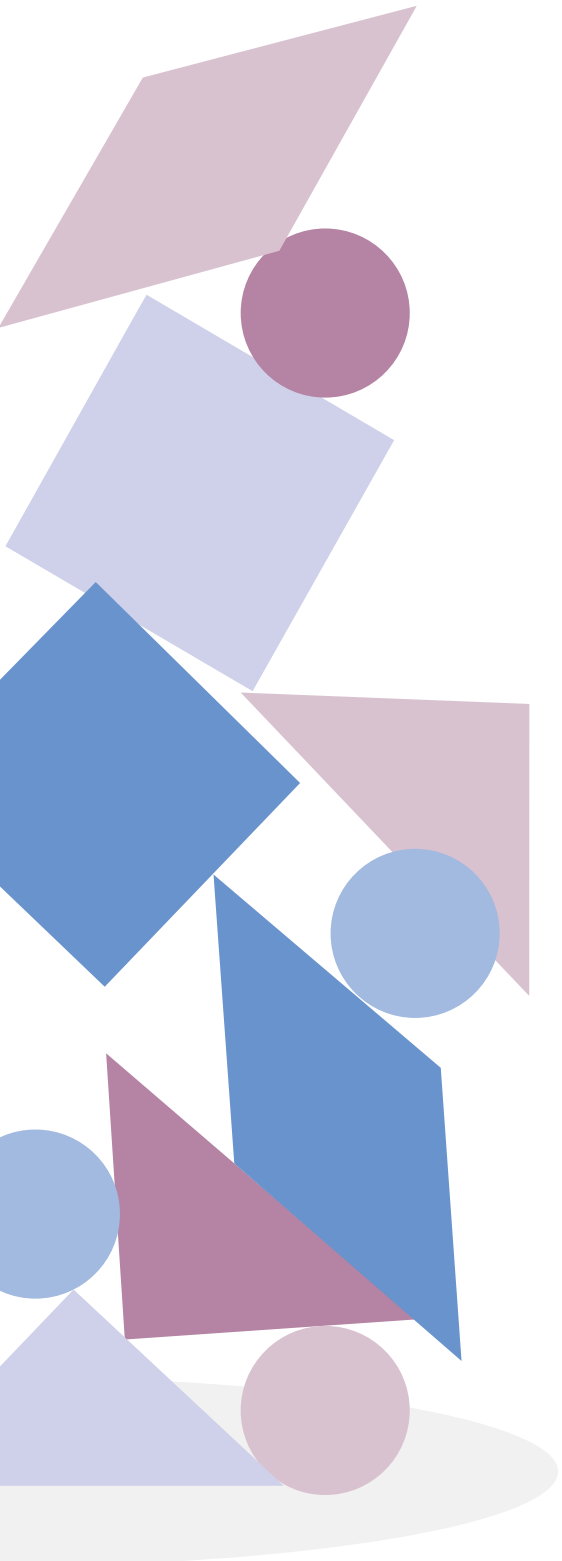
25 novembre
Journée
internationale
pour l'élimination
de la violence
à l'égard
des femmes

Selon une enquête réalisée en 2020 par SOS Viol et Amnesty International, **près d'un Belge sur deux a déjà été exposé à une forme de violence sexuelle** (neuf femmes pour un homme): harcèlement, attouchements, viols... Dans son livre *Agressions sexuelles*, Christel Petitcollin, qui accueille des victimes depuis 30 ans, préfère utiliser le terme d'agressions sexuelles de manière générale, car « quelle que soit leur forme, **elles cachent toutes une même intention: celle d'avilir et de déshumaniser.** » Avec un risque de traumatisme qui peut se manifester de multiples façons: anxiété, attaques de panique (ou inversement déconnexion de la réalité), comportements agressifs inappropriés, diminution de l'estime de soi, troubles alimentaires... « Il ne faut pas faire de généralité, tempère Camille Becu, psychologue chez SOS Viol. Tout le monde ne va pas être impacté de la même façon. Cela dépend de la violence, du contexte... » « C'est la victime qui sait ce qui l'a affectée et à quel point, glisse Christel Petitcollin. **Des attouchements génitaux furtifs dans un métro bondé sur une jeune fille de 15 ans peuvent être aussi traumatisants qu'un viol subi à l'âge adulte. Ce n'est pas à nous d'en juger.** »

RESPECTER SON RYTHME

Peut-on envisager une reconstruction malgré tout? La psychologue de SOS Viol répond: « Je dirais que reprendre sa vie tout à fait normalement sera sans doute difficile – il y a souvent un avant et un après –, **mais retrouver un apaisement suffisant pour vivre, et non survivre, est tout à fait possible.** » Sarah Tannier et Diantha Saïoune, psychologues au Centre de Prise en Charge des Violences Sexuelles (CPVS) de Namur, confirment. « Certaines personnes se remettent spontanément, en faisant appel à leurs propres ressources. Parfois, il faut un coup de pouce thérapeutique, et nous sommes alors là pour les accompagner. » Il n'existe pas de remède miracle, plutôt des solutions qui fonctionnent au cas par cas (nous vous en parlons ci-dessous), et un grand principe: respecter son rythme. « Les victimes mettent parfois des années avant de nous appeler », précise Camille Becu.





1 SE RÉAPPROPRIER LE STATUT DE VICTIME

Cette étape semble évidente, et pourtant elle est loin de l'être. D'abord, **parce que certaines femmes n'ont pas conscience qu'elles ont subi une agression sexuelle.** Soit par ignorance, soit parce que leur agresseur les a manipulées en leur disant qu'il agissait ainsi par amour, ou parce qu'elles l'y avaient incité. D'autres peuvent également être dans un tel état d'amnésie, de stress post-traumatique ou de déni qu'elles sont persuadées d'aller bien. La honte et la culpabilité altèrent également la prise de conscience : honte de ne pas s'être méfiées ou culpabilité de s'être laissé faire (rappelons que bien souvent le corps se met en état de tétanie pour survivre). « Il est important de remettre les responsabilités à leur place, insiste Christel Petitcollin, en se demandant : qui avait le pouvoir de quoi au moment des faits ? » Se réapproprier un statut de victime est une étape clé, car elle va permettre de se sentir légitime de demander de l'aide et de se reconstruire.

Pourtant, après avoir intégré le statut de victime, il faudra s'en... débarrasser !

« Il ne faut pas se figer dans son rôle de victime, estiment Sarah Tannier et Diantha Saïoune. Ce n'est pas parce qu'on a vécu une agression sexuelle qu'on n'est plus qu'une victime. On reste une femme, une mère, un être unique qui a eu, à un moment donné, un vécu de victime. Et c'est sur ça qu'on va travailler. »

2 EN PARLER

Parler, c'est ne plus être seule, trouver du réconfort, se sentir légitimée, restaurer un lien avec l'humanité... « On pense aussi, ajoutent Sarah Tannier et Diantha Saïoune, qu'en parler très rapidement peut diminuer le risque de développer des syndromes de stress post-traumatique. » Pourtant, selon l'enquête Amnesty-SOS Viol, **45 % des victimes de violences sexuelles n'en ont parlé à personne, par honte, par peur de ne pas être crue, par culpabilité...** « Il peut être très violent de parler, confirme Camille Becu. Si on se confie à des professionnels

qui ne sont pas assez formés, on peut faire face à des réactions négatives ou inappropriées, ce qui cause une violence supplémentaire. Beaucoup de discours ont tendance à minimiser ou à culpabiliser la victime, tant il est difficile pour la société d'en parler et d'accepter que ça existe. » **Confiez-vous, oui, mais à des personnes de confiance, dont l'écoute pourra vous faire du bien.** Quant aux autres, « ne leur parlez pas tant que vous vous sentez fragile, conseille Christel Petitcollin. Il faut avoir bien restauré son intégrité, se sentir consistant et être prêt à affronter la bêtise, la lâcheté, la méchanceté et l'inhumanité de certains de ses interlocuteurs. »

3 SE FAIRE ACCOMPAGNER

Parler ne suffit hélas pas. Il faudra parfois en passer par un véritable travail thérapeutique de reconstruction. Mais comment choisir le bon thérapeute ? Le suivi des agressions sexuelles est peu abordé dans les études de psychologues. **Mieux vaut donc s'orienter vers des psychologues qui ont reçu des formations spécifiques complémentaires.** Au niveau des courants, l'hypnose, l'EMDR, les thérapies cognitivo-comportementales, l'art-thérapie... montrent de bons résultats, mais tout professionnel avec lequel on se sent bien peut faire l'affaire. Christel Petitcollin croit très fort au pouvoir de la reconstruction des victimes : « C'est par ce biais-là que je souhaite attaquer le système : guérir un maximum de victimes pour qu'elles retrouvent leur énergie de vie et qu'elles aient la force de confronter les agresseurs. **Lorsque la majorité d'entre elles osera relever la tête et dénoncer sans relâche et sans faiblir les agresseurs, la peur changera de camp.** »

4 PORTER PLAINTE

Dans un monde idéal, un agresseur sexuel devrait être condamné et puni sur-le-champ. Hélas, dans les faits, on en est loin. Selon l'enquête SOS Viol-Amnesty, **53 % des dossiers pour violences sexuelles sont classés sans suite... et à peine 4 % (estimation) mènent à la condamnation de l'auteur.** La justice pénale est lente, parfois



→ peu respectueuse de la victime... et c'est parfois une violence supplémentaire que d'entreprendre les démarches. Toutes les victimes ne souhaitent d'ailleurs pas déposer plainte: «Il y a énormément de facteurs à prendre en compte, expliquent Sarah Tannier et Diantha Saïoune. D'abord, est-ce que l'agresseur est un proche ou un auteur inconnu? C'est souvent plus facile de déposer

plainte contre un agresseur inconnu...» Dans les CPVS, tout est fait pour faciliter le dépôt de plainte d'une victime (prélèvements médico-légaux, plainte effectuée au sein même de l'établissement...). Résultat: les plaintes y sont plus nombreuses (sans que cela ne préjuge du traitement du dossier par la suite). Toutes les spécialistes interviewées l'affirment: **il ne faut pas fonder toute sa recons-**

truction sur l'espoir que l'agresseur sera condamné. «Derrière chaque dépôt de plainte, conclut la psychologue de SOS Viol, il y a des besoins différents. Or, ceux-ci peuvent être remplis autrement que par une réponse judiciaire: un travail thérapeutique, le soutien des proches... Il y a heureusement autant de ressources qu'il y a de personnes.» ●

« Cette agression ne définit pas toute ma vie »

À 6 ans, Lauriane est victime d'un instituteur pédophile. Frappée d'amnésie traumatique, elle ne se souvient de rien, mais tout explose à l'adolescence: crises d'angoisse, besoin de raconter son histoire encore et encore... Aujourd'hui, à 39 ans, elle retrace son parcours dans une BD très émouvante *Petite grande*. Elle l'affirme: **malgré ce traumatisme, elle a réussi à se construire une vie épanouie.** Elle nous explique comment.

« Dans mon malheur, j'ai eu énormément de chance. **J'étais dans une famille où je pouvais faire du bruit et où j'ai été reconnue en tant que victime.** Ma mère a fait partie de celles qui sont montées au créneau pour dénoncer cet homme (il a été condamné à trois ans de prison). Lors du procès, je n'ai pas témoigné, car je ne me souvenais de rien. Il était néanmoins important pour moi de le voir exposé comme coupable. À cette occasion, j'ai entendu le récit, les témoignages, son discours à lui... Ce qui a levé partiellement mon amnésie traumatique, mais pas totalement - je ne peux m'empêcher de me dire qu'elle me protège... J'ai bien sûr également été suivie par des pys. J'ai mis du temps à trouver celle qui me convenait. J'aurais été incapable d'avoir la vie que j'ai sans elle. **Beaucoup de victimes disent qu'une agression sexuelle est un meurtre: on vit avec l'impression qu'on sera toujours**



passé à côté de ce qu'on aurait dû être.

Pour assimiler cette réalité, un psy est nécessaire. Ce qui m'a énormément aidée également, c'est d'en parler avec ma meilleure amie, victime d'agression sexuelle elle aussi. Les heures à échanger sur le sujet, à essayer de comprendre le pourquoi du comment, ont été très bénéfiques.

Malgré tout, **je sais que je peux rechuter à n'importe quel moment.** C'est arrivé après l'écriture de mon livre, ou lorsque ma fille est entrée à l'école primaire à son tour... Aujourd'hui, j'accepte ce qui s'est passé. **J'ai appris à vivre avec et autour de ce traumatisme, je ne culpabilise plus d'être comme je suis, anxieuse, en colère, allergique à l'autorité...**

Cette histoire ne définit pas toute ma vie, juste une partie de ce que je suis. Elle n'a en tout cas pas détruit mon aptitude à être heureuse. »

Petite grande, Lauriane Chapeau et Violette Bénilan, éd. Glénat.

ALLER PLUS LOIN



À lire

Agressions sexuelles. Trousse premiers secours, Christel Petitcollin, éd. Christel Petitcollin.

Contacts

> Il existe **10 CPVS** en Belgique (un par province). Ceux-ci accueillent les victimes de préférence dans les 7 jours suivant l'agression pour recueillir les preuves et proposer un dépôt de plainte. Un suivi thérapeutique est possible pendant 6 mois maximum. cpvs.belgium.be

> **SOS Viol** propose des consultations psychologiques et sociales individualisées à plus long terme, ainsi qu'une ligne téléphonique anonyme et gratuite (0800 98 100) et un tchat. Sosviol.be

Comment soutenir une victime ?

C'est le thème d'une campagne lancée récemment par les CPVS. Il existe aussi une brochure *Comment aider les victimes de violences sexuelles* à télécharger sur cpvs.belgium.be.

