1

Pour commencer

Le thème de l'abus sexuel est difficile. La plupart des gens ne veulent pas y penser ni rien lire à ce sujet tant qu'ils n'ont pas de raison impérieuse de le faire. Vous venez de prendre un livre sur ce sujet, je suppose donc que quelque chose vous a poussé à y jeter un coup d'œil. Peut-être que vous avez été vous-même victime d'abus sexuels ou que vous êtes proche de quelqu'un à qui c'est arrivé.

Ce livre a été écrit pour ceux qui ont été l'objet d'abus sexuels. Ensuite, il est aussi pour ceux qui ont décidé d'accompagner des survivants qui se battent pour affronter leur histoire. Voilà plus de vingt ans que, comme thérapeute, je suis plongée dans le sujet de l'abus sexuel. Des centaines d'hommes et de femmes sont courageusement venues s'asseoir en face de moi, avec leurs difficultés à trouver les mots pour me raconter ce que bien souvent ils n'ont jamais exprimé jusque-là à voix haute. Ils sont venus chercher espoir et guérison. Ils m'ont apporté leurs questionnements, leur souffrance, leur colère et leur peur.

Échanger sur de telles choses en vue d'un espoir et d'une guérison, ce n'est pas facile. C'est souvent une épreuve difficile et coûteuse. C'est néanmoins un échange qui apporte la vie à ceux qui

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

persévèrent. J'espère que les pages de ce livre vous encourageront dans votre combat contre les ténèbres, vous donneront l'espérance née de la venue de Celui qui prodigue la Lumière, et vous amèneront à goûter une plus grande part de sa puissance de relèvement dans votre vie.

Vous trouverez dans ces pages un chœur à plusieurs voix. La première, bien sûr, sera la mienne. Ma voix est celle de quelqu'un qui a écouté attentivement pendant de nombreuses années. C'est la voix de quelqu'un dont le cœur se préoccupe énormément des ravages causés par ce mal qu'est l'abus sexuel. C'est la voix de quelqu'un qui est au courant des mensonges instillés par les abus et qui tient à se servir de ces pages pour vous dire la vérité sans relâche. C'est aussi la voix de quelqu'un qui connaît le Rédempteur et qui a eu le privilège d'être assise à ce que j'appellerais le premier rang de son œuvre de rédemption dans la vie de nombreuses personnes.

La deuxième voix que vous entendrez fréquemment dans ces pages est celle des survivants. Élie Wiesel, survivant de la Shoah, a dit que celui qui n'y a jamais été ne pourra jamais vraiment comprendre ce que c'est. Je n'y étais pas, et je reconnais que je ne sais pas par expérience ce que c'est que d'être abusée. Je n'y ai été que comme témoin du témoignage des autres. Mais *elles*, *eux* y ont été, et je crois qu'il est important de vous donner l'occasion d'entendre leurs voix. C'est pourquoi ce livre offre un espace où les survivants peuvent s'exprimer eux-mêmes. Ce sont des hommes et des femmes que j'ai connus et aimés. Ce sont des hommes et des femmes pour qui j'ai un énorme respect. Vous constaterez que beaucoup d'entre eux vous aideront à mettre des mots sur l'indicible. Ils vous donneront aussi de l'espoir, un véritable espoir. Ils connaissent l'épaisseur des ténèbres. La peur, ils l'ont ressentie. À des degrés divers, ils ont vu poindre la lumière. Écoutez-les. Ils connaissent la voie.

Si vous faites partie des survivants, la troisième voix que vous entendrez est, je crois, la vôtre. Le son de votre propre voix pourra vous paraître étrange au début parce que l'agression sexuelle a

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

souvent pour effet de réduire ses victimes au silence. J'espère qu'au fil des pages ce livre vous aidera à exprimer ce pour quoi vous n'aviez pas de mots et que, au final, votre propre voix s'ajoutera à celles qui figurent dans ce livre.

La quatrième voix que vous entendrez dans ces pages est celle du Rédempteur. Certains d'entre vous se disent : il n'existe pas. Du moins pas pour moi. Certains d'entre vous n'ont pas encore envie de le connaître. Faire confiance à quelqu'un, peut-être surtout un puissant Rédempteur, est inconcevable pour vous. Certains d'entre vous ont très envie d'entendre sa voix et attendent avec impatience qu'il s'adresse à eux. Celui qu'on appelle l'homme de douleur est là, et il œuvre jusque dans vos ténèbres. Que vous le connaissiez ou non, que vous croyiez en lui ou non, Dieu par Jésus-Christ est celui qui fait jaillir la lumière de l'obscurité, et l'espoir à la place du désespoir. Il est l'emblème de ceux qui sont évoqués par Ésaïe : « ils rebâtiront les ruines d'autrefois et ils relèveront ce qui a été dévasté par le passé. Oui, ils restaureront les villes ravagées, les habitats détruits depuis bien des générations » (És 61.4). Quelle que soit votre histoire, il n'est pas de ténèbres qu'il ne puisse repousser, pas de gouffre qu'il ne puisse combler, pas de ruines qu'il ne puisse reconstruire. Je le sais, car je l'ai vu faire.

En étant confronté à ce chœur à plusieurs voix, j'espère que vous finirez par vous rendre compte que vous n'êtes pas seul, que d'autres sont, dans une certaine mesure, passés là où vous êtes passé. J'espère que vous vous sentirez compris(e) et que vous ressentirez qu'il y en a d'autres qui ont une idée de ce que vous avez souffert et de ce que vous pouvez espérer. Ce livre est destiné à vous assurer que la noirceur et la douleur de ce que vous avez vécu sont bien réelles. Il est aussi destiné à vous assurer qu'il y a une issue à la noirceur, que d'autres vous ont précédé(e) et qu'ils veulent mettre leur voix à disposition pour vous encourager. Ma prière, c'est que ce livre vous permette de vous « ouvrir à l'espérance ».

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

2

Sur le seuil

Je voudrais vous raconter une histoire. C'est une histoire horrible, mais il va de soi que la plupart des histoires d'abus sexuels le sont. C'est aussi une histoire vraie. La seule chose qui pourrait vous surprendre, c'est qu'elle se trouve dans la Bible. Je me suis aperçue que la plupart des survivants ne croient pas que l'Écriture ait beaucoup à dire sur les abus sexuels. En fait, plusieurs de ces survivants ont vu leurs agresseurs se servir de l'Écriture pour justifier leur forfait. De nombreux survivants sont surpris de voir à quel point cette histoire rejoint leur expérience.

L'histoire se passe parmi les Israélites, après la mort de Josué et avant que les Israélites n'aient leurs propres rois. Périodiquement, ils étaient gouvernés par des chefs qui portaient le titre de « juges », mais entre la mort d'un juge et la désignation d'un autre, il n'y avait pas de responsable. Ce qui entraînait chaos et anarchie. C'est pendant une de ces périodes chaotiques que se déroule cette histoire (voir Juges 19).

De plus les événements relatés ont lieu sur le territoire de la tribu de Benjamin. C'est la tribu que Moïse avait bénie en ces termes : « Aimé de l'Éternel, il demeure en sécurité auprès de lui, ce Dieu qui le protège continuellement, qui habite lui-même entre ses deux

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

épaules » (Dt 33.12). Il est paradoxal qu'une agression sexuelle ait eu lieu dans la tribu qui était censée trouver sécurité et refuge en Dieu lui-même. Comme les abus qui surviennent dans beaucoup de familles, ces événements sont survenus dans ce qui aurait dû être le lieu le plus sûr. L'endroit qui aurait dû offrir la plus grande sécurité a été à l'inverse celui de l'agression et de la mort.

Un lévite, membre de la tribu consacrée à la prêtrise, avait pris une concubine. Ça signifie simplement qu'il vivait avec une femme sans être marié avec elle. Par définition, elle avait tous les devoirs d'une épouse mais aucun des privilèges. Il y eut un moment où cette femme fut infidèle au lévite, se brouilla avec lui, le quitta et retourna chez son père. Quatre mois, plus tard, le lévite décida d'aller dans la maison de la famille de la femme et de la ramener chez lui. Après être resté plusieurs jours chez le père, le lévite décida qu'avec sa femme il était temps de reprendre la route. Ils partirent assez tard de la maison paternelle, et n'atteignirent que la ville de Yebous (ou Jébus, c'est-à-dire la future Jérusalem) avant la tombée de la nuit. La campagne était exposée à tous les dangers nocturnes, et le lévite ne voulait pas faire halte à Yebous parce qu'il ne se serait pas senti en sécurité dans une ville où ne vivait aucun Israélite. Le lévite et sa concubine pressèrent donc le pas pour arriver à Guibéa, dans la tribu de Benjamin. Ils s'installèrent sur la place de la ville jusqu'à ce qu'un vieillard leur offre l'hospitalité.

Alors que le vieillard avait donné à manger aux voyageurs, certains hommes de la localité vinrent tambouriner à la porte, exigeant d'avoir une relation sexuelle avec le lévite. Le vieil homme se dit que ce serait mal de livrer son invité, le lévite, à ces hommes ; alors il proposa qu'ils prennent plutôt sa propre fille vierge ainsi que la concubine du lévite. Comme les hommes ne voulaient pas cesser leur tapage, c'est le lévite lui-même qui finit par pousser sa concubine au-dehors. Les hommes de la tribu de Benjamin la violèrent et la maltraitèrent toute la nuit.

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

À l'aube, quand ils laissèrent partir la concubine, elle se traîna jusqu'à la maison où se trouvait le lévite et s'écroula à la porte. C'est dans les petites heures du matin qu'elle mourut, affalée à la porte de la maison, les mains sur le seuil. Quand le lévite ouvrit la porte, il se contenta de dire : « Allez, debout… on y va. »

Quelle histoire glaçante ! Je suis certaine que beaucoup d'entre vous se reconnaissent dans tout ou partie de ce récit. Certains d'entre vous savent ce que c'est que d'être violé à l'endroit censé être la démonstration de la sécurité et du refuge qu'on trouve en Dieu. Vous savez ce que c'est que de voir ceux qui auraient dû vous protéger vous livrer en pâture afin de se protéger eux-mêmes. Le lévite était membre de la tribu mise à part pour offrir des sacrifices à Dieu en faveur du peuple. Et à la place, c'est cette femme qu'il a offerte en sacrifice pour lui-même !

Plusieurs d'entre vous savent concrètement ce que c'est que de subir un viol collectif et d'être molesté toute la nuit. Vous savez ce que c'est que de penser que la nuit n'en finit pas, que le matin ne viendra jamais. D'autres savent ce que c'est que de traîner quelque part son corps passé à tabac en espérant l'impossible : trouver la sécurité et des soins. Vous connaissez aussi l'instant où vous comprenez que personne ne va venir vous aider. D'autres parmi vous ont entendu la porte s'ouvrir avec cette réponse : « Allez, viens… on s'en va », ou : « Oublie, c'est du passé. » Beaucoup parmi vous, j'en suis sûre, ont ressenti une « mort sur le seuil ». Tout espoir est mort. Toute sensation d'être aimé ou protégé est morte. Et même si le corps n'est pas physiquement mort, on peut se sentir mort à l'intérieur.

Je voudrais que ce livre, avec les voix qui s'y expriment, change l'image attachée à ce seuil. Je désire tellement que vous qui attendez, mort ou morte à l'intérieur, vous entendiez dans ces pages le son de la porte qui s'ouvre. Les voix à la porte ne diront pas : « Debout, on y va. » Elles diront plutôt : « Je vais t'aider. Il y a de l'espoir, je le sais. J'y ai été, sur ce seuil. »

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

Les survivants dont vous entendrez les voix dans ce livre savent que vous n'avez pas la force de vous relever. Ils savent ce que c'est que d'agoniser sur le seuil. Ma prière, c'est que l'empathie et le réconfort que vous entendrez dans ces pages commencent à transformer le seuil de mort en seuil d'espoir.

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

3

Comment prendre soin de vous-même pendant la lecture

Si vous avez subi des abus sexuels, la lecture de ce livre vous attirera et vous rebutera en même temps. Vous serez attiré parce que, quelque part, l'espoir peut frémir dans quelque recoin bien caché. Peut-être que quelqu'un comprendra. Peut-être qu'on m'aidera. Peut-être qu'il y a un moyen de sortir de ce gouffre. Vous serez rebuté parce que vous avez peur, parce que l'espoir, c'est dangereux. Cet espoir a été piétiné tant de fois que vous n'osez plus laisser se rallumer la flamme. Et la pensée de lire quelque chose sur les abus sexuels est terrifiante. Vous consacrez des réserves d'énergie énormes à tenter d'oublier, à mettre tout ça de côté, à faire comme si ce n'était pas arrivé. Toute discussion sur ce sujet va facilement venir à bout des fragiles barricades que vous avez érigées contre les souvenirs dont vous voudriez tant être débarrassé(e). Comme je sais ce qu'il en est, je voudrais vous donner quelques indications sur la manière de lire ce livre.

La première fois que les survivants viennent me voir dans mon cabinet, une des choses que nous essayons de définir est la manière dont ils vont prendre soin d'eux-mêmes pendant le processus de consultation. Affronter une histoire d'abus sexuel peut

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

être insurmontable voire destructeur si ce n'est pas géré avec soin. Il faut examiner les histoires morceau par morceau. Les sentiments doivent être exprimés et assumés très progressivement. Les souvenirs peuvent provoquer des troubles, de la peur et une inaptitude à fonctionner s'ils ne sont pas traités avec attention. Entendre ce qu'ont vécu d'autres survivants tout en considérant votre propre histoire à mesure que vous lisez ce livre peut vous submerger facilement et vous rendre la vie difficile. Y a-t-il des moyens de vous protéger pendant que vous lisez ?

Tout d'abord, ne lisez pas la nuit. Il y a tant d'agressions qui surviennent sous le manteau de l'obscurité. Beaucoup de survivants trouvent difficile de se sentir en sécurité la nuit. Lire un livre susceptible de réactiver des souvenirs en soi, c'est travailler contre soi-même. Donc, lisez pendant les heures du jour, même en plein soleil si possible. Cela vous facilitera la possibilité de vous dire : « Ça, c'était avant ; et là, c'est maintenant. »

Deuxièmement, ne lisez que par petits morceaux. C'est pour vous y aider que les chapitres sont courts. Toutefois, je vous incite à vous arrêter à chaque fois que vous avez une réaction à ce que vous venez de lire. Les abus réduisent au silence. Je veux vous donner l'occasion de trouver votre voix et de vous en servir. Si vous avez un ressenti, une pensée ou un souvenir en réaction à ce que vous avez lu, alors posez le livre et accordez-vous la possibilité de parler, de verbaliser. Il sera peut-être utile de noter vos réactions dans un cahier ou un carnet à mesure que vous lirez le livre. À moins que vous ne préfériez l'annoter en marge.

Troisièmement, arrêtez quand vous en avez assez. Beaucoup d'entre vous savent ce que ça fait de ne pas prêter attention à ce genre de signaux et de s'imposer de finir ou de supporter quoi qu'il arrive. Quand vous avez subi l'agression, on ne vous a pas laissé la possibilité de dire : « Non, ça je ne peux pas », ou « Arrête ! », ou « C'est trop » et d'être entendu. Mais ici, ces choses, vous pouvez les dire. Si vous vous sentez débordé, arrêtez. Si vous avez peur, arrêtez

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

et cherchez pourquoi. Ne vous forcez pas à terminer un chapitre uniquement parce qu'il est là. Dans les séances de consultation, quand un survivant me dit : « Ça suffit ! » ou : « Est-ce qu'on peut parler d'autre chose pendant un moment ? », il est indispensable pour moi d'aller dans le sens de la personne. Vous pouvez faire de même au cours de votre lecture.

Quatrièmement, comme je l'ai déjà indiqué, notez les pensées qui vous viennent en lisant. Griffonnez dans les marges du livre. Écrivez les réactions à ce que vous avez lu. Racontez votre histoire. Sur papier, débattez-vous avec vos sentiments, vos pensées et vos questions. Si vous n'êtes pas à l'aise avec le fait de noter vos pensées, utilisez un enregistreur vocal et exprimez vos pensées et vos impressions. Là encore, ce que vous étiez et ce que vous pensiez ou ressentiez, l'agresseur n'en avait rien à faire au moment où il vous a violenté. Il n'en va pas de même ici. Interagissez, réagissez, parlez. Je vous ferai des suggestions quand nous parlerons de la façon de le faire.

Cinquièmement, la meilleure façon de traiter l'abus sexuel est de le faire dans le cadre d'une relation sûre. Si possible, trouvez quelqu'un qui cheminera avec vous dans votre lecture. Un thérapeute qui a de l'expérience dans l'accompagnement des survivants serait l'idéal. Un pasteur, un conseiller, ou quelqu'un qui sera digne de confiance, sûr et pas dictatorial sur ce que vous devez penser ou éprouver pourra aussi être d'une grande aide. Choisissez avec soin et sagesse. Si vous vous retrouvez en train de travailler avec quelqu'un qui ne connaît pas grand-chose à la question des abus sexuels, demandez-lui de lire ce livre ainsi que d'autres ouvrages parmi ceux proposés dans la bibliographie avant de vous engager.

Sixièmement, prévoyez avec soin des moyens constructifs de prendre soin de vous au fur et à mesure que vous avancez. La marche ou des exercices de gymnastique sont souvent utiles aux survivants quand ils se sentent dépassés ou tourmentés. Beaucoup trouvent un grand réconfort dans la musique. Se distraire par le cinéma,

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

des lectures récréatives, le jardinage ou le travail manuel peut faire beaucoup de bien. L'objectif de ce type d'activité est double. D'un côté je ne tiens pas à ce que vous vous rabattiez sur des expédients destructeurs comme l'alcool, la drogue, la boulimie ou les scarifications. De l'autre je veux vous aider à trouver les moyens de ne pas réduire votre existence à l'agression subie et à la souffrance qu'elle a entraînée. Autant que possible, il vous faut des plages de temps pour vous distraire, voire pour vous reconstituer.

Enfin, lire ce livre en entier va faire mal. Vous aurez envie d'arrêter. La guérison est souvent un processus exténuant. Vous allez vous dire que c'est ridicule, qu'une chose qui est arrivée il y a si longtemps n'est pas si importante que ça. Vous vous direz que vous avez tout inventé, qu'il faut vous ressaisir. Vous fuirez, vous minimiserez, vous nierez et tenterez d'ignorer l'agression et ses retombées. Vous vous sentirez dérouté(e), effrayé(e), en colère et triste. Et ce sera normal.

Je vous « tends » l'espoir de la guérison. Je sais que c'est une réalité, parce que je l'ai vue s'exercer dans de très nombreuses vies. Je sais aussi que c'est un combat difficile et souvent épuisant. De nombreux survivants se sentent plus mal avant d'aller mieux. À mesure que vous déconstruirez les mécanismes de parade que vous avez édifiés pour gérer l'abus sexuel, vous vous sentirez vulnérable avec l'impression de ne plus rien maîtriser. Mais si vous persévérez, vous verrez du changement, même si ça peut prendre des années. Comme la nation d'Israël, vous qui avez connu le fond de la nuit, vous verrez une grande lumière. Au début, elle sera petite, à peine une lueur, mais ceux qui passent par la vallée de l'ombre de la mort s'apercevront qu'une lumière s'est levée (És 9.1).

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

Table des matières

Introduction 7

Première partie. Aborder le thème de l'abus sexuel 11

1. Pour commencer 13

2. Sur le seuil 17

3. Comment prendre soin de vous-même pendant la lecture 21

4. Vous êtes un survivant, une survivante 25
Les abus sexuels modifient l'univers de la personne 26
Les abus sexuels façonnent la vie de la personne 27

5. L'histoire d'une femme 31

Deuxième partie. Traiter l'abus sexuel 39

6. Raconter son histoire 41

7. Ce qui va se passer quand vous aurez raconté votre histoire 47

8. Un peu de vocabulaire 51
Qu'est-ce que l'abus sexuel ? 51
Dans quelle mesure l'abus sexuel est-il courant ? 52
Comment l'abus sexuel affecte-t-il la victime ? 53

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

Définition des termes 54
Les déclencheurs 55
Les flashes-back 55
Les cauchemars 57
La dissociation 57

9. Traiter le traumatisme 59
Qu'est-ce que le traumatisme ? 60
L'abus sexuel cause de profondes blessures 61

10. Le viol des enfants 67

11. Qu'avez-vous appris de votre famille ? 75
Familles saines et familles malsaines 76
Quelques caractéristiques des familles abusives 77

12. En coulisse 81
Les apparences et la réalité 82
Le mal derrière l'abus sexuel 83
La bataille contre le mal 86

Troisième partie. Les dégâts causés par les abus sexuels 91

13. Les abus sexuels ont abîmé votre corps 93
Que signifie vivre dans un corps ? 94
Honte et trahison 97
Des mensonges sur votre corps 100
La vérité sur votre corps 102
La vérité sur ce que Dieu dit des abus sexuels 103

14. Les abus sexuels ont abîmé vos émotions 107
La peur 108
La culpabilité 110
La colère 112
Le chagrin 115

15. Les abus sexuels ont endommagé votre pensée 119
La double-pensée 120
La dissociation 122
La mémoire 123
Vérité et mensonges 125

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

16. Les abus sexuels ont abîmé votre capacité relationnelle 127
La confiance 130
Les limites 133
Le contrôle 136

17. Les abus sexuels ont endommagé votre esprit 137
Concilier Dieu et le mal 138
« Je raisonnais comme un enfant » 140
Comment apprennent les enfants 140
Comment les traumatismes affectent les enfants 141
L'espoir 142

Quatrième partie. Quelle guérison ? 145

18. La guérison pour votre corps 147
Le parcours de guérison 148
La voix du Rédempteur 151

19. La guérison pour votre vie affective 157
Le parcours vers la guérison 158
Laisser parler vos émotions 159
La voix de Celui qui vous relève 163

20. La guérison pour votre pensée 167
Le parcours vers la guérison 168
La voix du Rédempteur 172

21. La guérison pour vos relations 175
Le parcours vers la guérison 176
Le fondement de la relation 178
La voix du Rédempteur 182

22. La guérison pour votre esprit 185
Le parcours vers la guérison 186
La voix du Rédempteur 190

Cinquième partie. Auprès de qui trouver de l'aide 195

23. Trouver un bon thérapeute 197
Quelques suggestions 201

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com

24. Des suggestions pour ceux qui accompagnent un survivant 203
Repères 205
À faire… 205
À ne pas faire… 208
Suggestions de portée générale pour réagir à la souffrance 209
Réponses à une personne qui a été violée 210
À faire… 210
À ne pas faire… 211

25. Dernières remarques 213

Remerciements 221

Sélection bibliographique 223

À propos de l'autrice 225

© Excelsis – Tous droits réservés – XL6.com