

Informations pour survivants d'abus sexuel dans l'enfance

**Rape Crisis Scotland (Service d'aide aux victimes de viol en Ecosse)
Service d'assistance téléphonique - 08088010302 (numéro gratuit +
minicom)**

Le service d'assistance téléphonique de Rape Crisis Scotland (RCS) offre un service d'aide et d'information à travers toute l'Ecosse pour toute personne âgée de 13 ans+ qui a été affectée par la violence sexuelle, peu importe quand ou comment ceci s'est passé. Ce service téléphonique est ouvert de 18 heures jusqu'à 24 heures, 7 jours la semaine et offre un premier soutien d'aide et d'information qui est gratuit et confidentiel. Ce service peut aussi vous mettre en contact avec les centres locaux d'aide aux victimes de viol ou d'autres services pour un soutien continu. RCS offre un service minicom pour les Sourds ou les personnes malentendantes et peut aussi organiser un interprète si l'anglais n'est pas votre première langue.

Qu'est ce que l'abus sexuel dans l'enfance?

L'abus sexuel dans l'enfance est tout type de comportement sexuel non sollicité avec un enfant de moins de 16 ans. Ceci comprend les rapports sexuels, le sexe oral, la masturbation, le toucher sexuel, la conversation sexuelle explicite, le montrer de la pornographie aux jeunes et la prostitution des jeunes personnes.

Quand une jeune ne donne pas son consentement ou ne ressent pas à l'aise avec un comportement sexuel, quoi que ce soit, c'est inacceptable.

L'ampleur d'abus sexuel dans l'enfance

C'est difficile de savoir exactement combien de personnes ont été sexuellement abusés, car souvent ça reste caché et secret, mais ça arrive plus souvent qu'on le pense. D'après des chiffres des études de recherches, 1 sur 2 filles auront subi une forme d'abus sexuel (allant de l'exhibitionnisme au viol) jusqu'à ce qu'elles atteignent 18 ans.¹ 1 sur 6 garçons auront subi un abus sexuel jusqu'à ce qu'ils atteignent l'âge de 16 ans.²

C'est important de vous rappeler que vous n'êtes pas seul.

¹ Une Etude Préliminaire de la Fréquence d'Abus Sexuel réalisé avec un échantillon des jeunes âgés de 16 à 21 ans (1991) Child Abuse Studies Unit, University of North London.

² L'Abus Sexuel dans un sondage national des hommes et femmes adultes : Fréquence, caractéristiques et facteurs de risque (1990) Child Abuse & Neglect, D Finkelhor, G Hotelling, I A Lewis & C Smith

Pourquoi les enfants ne disent rien.

Beaucoup de jeunes sont abusés par des gens qu'ils connaissent dans lesquels ils font confiance et/ou qui s'occupent d'eux. Souvent, les abuseurs leur donnent beaucoup de mal pour assurer leur accès à un enfant, pour gagner la confiance du jeune et quand l'abus commence, l'enfant n'a pas de voix. Ce processus, souvent appelé « grooming » (la manipulation psychologique à des fins d'abus sexuels) peut s'appliquer à toute la famille.

Les enfants ne disent rien parce que peut-être:

- ils ont été menacés avec la violence ou avec l'abus continu d'eux-mêmes ou d'autres proches d'eux,
- ils pensent que personne ne va leur croire,
- ils pensent que c'est de leur faute,
- ils croient que ceci leur est arrivé parce qu'ils sont méchant ou qu'ils le méritent,
- ils ne comprennent pas ce qui leur arrive ou ils ne trouvent pas les mots pour dire à quel qu'un,
- ils ont peur qu'on va leur enlevé de la famille ou que d'autres membres de la famille seront enlevés,
- ils aiment certains éléments positifs de ce contact avec l'abuseur, et ils ont peur de le perdre,
- ils veulent protéger leur famille ou même l'abuseur.

La peur, l'isolement, la confusion, avec tous ces sentiments c'est difficile de savoir quoi faire et à qui se faire confiance, et pour certains jeunes, ces sentiments restent avec eux, même en tant qu'adulte.

C'est important de savoir que, quel que soit les circonstances, aucun enfant n'est responsable pour l'abus sexuel.

Effets éventuels d'abus

Chaque personne est unique, et sera affectée différemment par cette expérience. Des survivants parlent des effets communs comme:

- Des difficultés de faire confiance dans les gens et de développer des rapports positifs.
- D'avoir une mauvaise opinion de soi-même, de ressentir bon à rien et de manquer de confiance.

- D'éprouver toute une gamme de fortes émotions comme la tristesse, la colère, la honte, les sentiments de culpabilité, et la suicide.
- D'éprouver l'anxiété, ne pas sentir en sécurité, de souffrir des crises de panique
- D'avoir des flashbacks, des cauchemars, et des pensées non sollicité d'abus
- D'éprouver des troubles de sommeil
- De ressentir différent, sal ou indigne des bonnes choses ou de joie dans la vie.

Ces effets peuvent avoir un impact sur votre sens de vous-même, vos rapports avec d'autres personnes et vos routines quotidiennes, Il y a des techniques utiles qui peuvent vous aider vous affronter à certains de ces impacts, comme les flashbacks ou les crises de paniques. Pour des plus amples renseignements, parlez à quelqu'un dans notre service RCS ou visitez notre site internet.

Souvent les messages de notre enfance restent avec nous dans notre vie d'adulte. Peut-être on vous a dit des choses négatives sans cesse, jusqu'au point que vous commencez à les croire. Changer ces pensées et sentiments que vous avez de vous-même prendra du temps, mais vous pouvez le faire.

C'est important de vous rappeler que vous avez survécu jusqu'aujourd'hui et pour arriver à ce point exige du courage et de la force. Les survivants peuvent se guérir. Et bien qu'il y ait des moments quand ça semble très loin, c'est possible et vous le méritez. Vous êtes digne d'une vie libre d'abus et de sentir bien dans votre peau.

Comment vous en sortir et rester en sécurité

Nous tous, nous arrivons à affronter nos sentiments, pensées et mémoires des façons différentes. Et parmi nos stratégies, il y'en a qui sont utiles, et d'autres qui mènent aux problèmes de plus dans nos vies.

Quelques stratégies communes sont:

- Parler aux gens
- Tenir un journal, écrire des lettres ou de la poésie
- Abuser la drogue ou l'alcool
- Se faire du mal

- Retirer des autres
- Développer des troubles de comportement alimentaire
- Nettoyer

Qu'est-ce que tu fais pour t'en sortir? Il y a des stratégies qui t'aident? Pourquoi ne pas faire une liste de tout ce que tu fais qui t'aide? Peut-être c'est regarder la télé, écouter la musique, prendre un bain, te promener ... quoi que ce soit pour te garder en sécurité.

Il y aura des moments quand vous ne sentirez pas en sécurité, quand vous aurez des difficultés de vous en sortir avec des aspects différents de la vie et peut être vos pensées vont vous orienter vers la suicide. Si ça vous arrive, c'est important d'avoir de soutien nécessaire et adéquat. Votre sécurité et bien-être sont très importants. Quand vous avez ces pensées, c'est important d'avoir un plan de sécurité avec les stratégies saines qui vous aident et le soutien auquel vous avez accès. Signalez à quelqu'un comment vous ressentez.

Soutien

Nous avons tous besoin de soutien: des gens dans lesquels nous faisons confiance, à qui nous pouvons parler, avec qui nous ressentons appréciés et qui nous écoutent. C'est important que les gens dans notre vie nous traitent avec respect. Si vous êtes dans une situation où vous n'êtes toujours pas en sécurité, il vous sera difficile de vous guérir par rapport à ce qui s'est passé.

Fais une liste des personnes dans ton réseau de soutien. Peut-être c'est quelqu'un à qui tu peux parler de ce qui se passe, quelqu'un avec qui tu peux rigoler, ou prends un café. Qu'est ce que tu remarques de cette liste ? Est-ce que tu pense que tu voudrais avoir plus de soutien ?

Beaucoup de survivants d'abus sexuel trouvent que le fait de parler à quelqu'un peut leur aider se guérir. Il y a toute une gamme de soutiens disponibles pour vous aider, y compris le soutien face-à-face, par lettre ou par téléphone. C'est important de savoir qu'il y a des gens pour vous écouter, vous soutenir et vous croire.

Si vous, ou quelqu'un qui vous connaissez a été affecté par la violence sexuelle, peu importe quand ceci s'est passé, appelez-nous sur le service

d'assistance téléphonique gratuit et confidentiel Rape Crisis Scotland Helpline 08088 01 03 02, ouvert tous les jours de 18 heures jusqu'au 24 heures. Nous avons des travailleuses bien formées pour vous écouter et vous offrir de soutien et d'information directe. Elles peuvent aussi vous renseigner du soutien au niveau local. Visitez notre site internet pour des plus amples informations utiles sur nos services www.rapecrisisscotland.org.uk.

Centres locaux d'aide aux victimes de viol

Aberdeen Rape & Abuse Support: 01224 620 772

Argyll & Bute Rape Crisis Centre: 0800 121 46 85

Dundee Women's Rape & Sexual Abuse Centre: 01382 201 291

Edinburgh Women's Rape & Sexual Abuse Centre: 0131 556 9437

Glasgow Rape Crisis Centre: 0141 552 3200

East Ayrshire Rape Counselling & Resource Centre: 01563 541 769

Lanarkshire Rape Crisis Centre: 01698 527 003

Perth Women's Rape & Sexual Abuse Centre Perth & Kinross: 01738 630 965

Western Isles Rape Crisis Centre: 01851 709 965