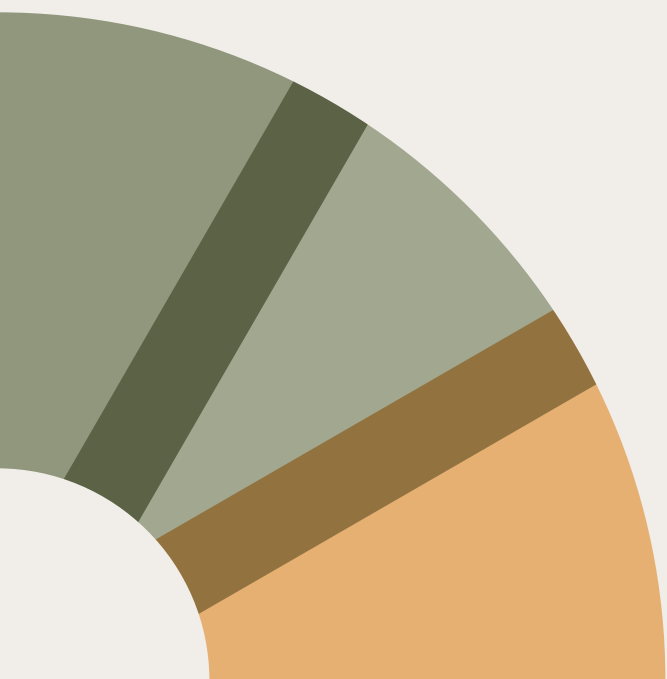


Informations pour les survivant(e)s de violences sexuelles:

La guérison de la violence sexuelle



La guérison de la violence sexuelle

Contexte

- » La violence sexuelle peut provoquer des traumatismes importants et des problèmes de santé physique, émotionnelle et sexuelle à court et à long terme.
- » Chacun(e) réagit de manière différente au traumatisme. Les réactions des survivant(e)s au traumatisme de la violence sexuelle peuvent dépendre de ce qui s'est passé et du moment où cela s'est produit, du soutien dont ils/elles disposent autour d'eux/elles, de leur situation personnelle, de leur résilience personnelle et de nombreux autres facteurs.
- » Cependant, de nombreuses personnes guérissent de la violence sexuelle et apprennent à faire face, à leur manière, à ce qui s'est passé.
- » Il n'y a pas de temps fixe pour se remettre de la violence sexuelle. Beaucoup de survivant(e)s de la violence sexuelle ont l'impression qu'ils/elles doivent 's'en remettre et continuer leur vie'. La guérison de la violence sexuelle peut prendre du temps

Qu'est-ce que le 'processus de guérison'?

- » La violence sexuelle affecte les personnes de différentes manières. Les survivant(e)s se remettent de leur expérience en fonction de leur situation personnelle.
- » La guérison des violences sexuelles n'est pas un chemin linéaire, au sens de suivre une ligne droite jusqu'à ce que vous ayez le sentiment d'avoir surmonté(e) ce qui s'est passé. La plupart des survivant(e)s connaissent des hauts et des bas, des revers et des déceptions. Cela peut être inquiétant, car vous pouvez avoir l'impression de ne pas progresser autant ou aussi rapidement que vous le souhaitez. Il est naturel de se sentir ainsi. Mais ces

contretemps sont le résultat de votre esprit qui revisite l'abus afin de le digérer et de le réconcilier d'une certaine manière. Cela n'a pas l'air de guérir, mais c'est une partie très importante de la guérison. Et, avec le temps, cela vous aidera à guérir.

- » Pour guérir, il faut accepter ce qui s'est passé et être capable de le voir dans le contexte de l'ensemble de votre vie, et non comme un élément dominant. Cela peut être difficile.
- » Comprendre vos réponses et vos réactions peut vous aider à guérir. Le fait de savoir que vos réactions sont naturelles et habituelles signifie que vous êtes moins susceptible de vous faire du mal et peut vous aider à surmonter les difficultés qui se présentent.
- » Ceci inclut la compréhension des 'traumatismes' et la manière dont les personnes peuvent s'en remettre.
- » Judith Herman décrit un modèle de récupération du traumatisme de l'abus en trois étapes, comme suit:
 1. La sécurité: le/la survivant(e) doit d'abord être en sécurité et se sentir à l'abri d'autres abus, avant que la guérison ne puisse avoir lieu.
 2. Le souvenir et le deuil (parler et comprendre ce qui s'est passé ; faire le deuil des pertes résultant du traumatisme; replacer ce qui s'est passé dans le contexte de votre vie passée, dont vous pouvez maintenant vous détacher).
 3. La reconnexion avec la vie normale (par exemple, le développement d'un nouveau sentiment de soi, de nouveaux intérêts, de la confiance en soi et de l'estime de soi, la fréquentation de personnes qui vous font sentir bien, etc.).

Vous pouvez en lire plus à ce sujet dans: *Trauma and Recovery [Le traumatisme et le rétablissement]* par Judith Herman, 1994. Publié par Rivers Oram Press/Pandora List.

Ce que vous pouvez faire: conseils de soins personnels pour les survivant(e)s

Les conseils suivants peuvent être des moyens utiles pour commencer à guérir:

1. La sécurité

- » Si vous n'êtes pas dans une situation de sécurité en ce moment parce que vous êtes en contact avec la personne qui a abusé de vous ou que vous êtes dans une relation avec elle, vous pouvez penser qu'il est impossible d'être en sécurité ou qu'il n'y a aucun moyen de sortir de votre situation. La ligne d'assistance téléphonique du RCS, votre centre local d'aide aux victimes de viol ou d'autres services tels que Women's Aid peuvent vous aider à quitter la situation ou à la rendre plus sûre pendant que vous décidez de ce qui est le mieux pour vous. Cela peut impliquer de planifier votre sécurité, des recours juridiques, un logement sûr, des mesures de sécurité et de l'aide médicale.
- » Si vous êtes actuellement en sécurité, il est possible de l'accroître, par exemple en formant un réseau de soutien avec des personnes en qui vous avez confiance ou avec le personnel de soutien, par exemple dans les centres d'aide aux victimes de viol.

2. Le souvenir et le deuil

- » Parler de ce qui s'est passé peut être utile. Il est important de parler à quelqu'un(e) en qui vous avez confiance. Vous pouvez trouver utile de parler avec votre centre local d'aide aux victimes de viol ou à la ligne d'assistance téléphonique du RCS. Vous pouvez recevoir du soutien par téléphone, en personne, en groupe ou par courriel/en ligne, selon vos préférences et ce qui est disponible dans votre région.

- » Il s'agit d'une étape importante, que vous parliez à un(e) ami(e) de confiance ou au personnel de soutien. Il peut parfois sembler qu'en parlant de ce qui s'est passé ou de ce que vous ressentez, d'autres choses surgissent ou que vos émotions deviennent plus intenses. Parfois, les survivant(e)s de violences sexuelles trouvent que cela rend les choses plus difficiles pendant un certain temps. Cependant, en parlant de l'abus, vous pouvez commencer à reconnaître ce qui s'est passé et comment cela vous a marqué. Les personnes imaginent toujours que la guérison est positive, mais se souvenir de la peur et de la douleur et traiter ce qui s'est passé peut rendre la guérison difficile.
- » Beaucoup de survivant(e)s se rendent responsables de la violence subie, et cela peut entraîner des sentiments de culpabilité, de honte ou de colère. Il est difficile de parler de ces sentiments, qui peuvent affecter sérieusement la vie quotidienne. Il peut être très utile de parler de ce que vous ressentez, d'obtenir du soutien et de faire porter la responsabilité de la violence à l'agresseur.
- » Vous avez probablement vos propres moyens de surmonter le stress, mais le stress traumatique peut être différent. Il peut parfois sembler que les symptômes du stress traumatique - crises de panique, cauchemars, flash-backs - ne s'améliorent pas ou ne disparaissent pas. Il peut être utile de recevoir un soutien pour trouver d'autres moyens de surmonter le stress. Il en va de même pour le fait de disposer d'un endroit sûr pour exprimer vos sentiments et trouver la place qu'ils occupent dans votre vie actuelle. Il est difficile de se remettre de la violence sexuelle. C'est très fatigant. Les victimes remettent souvent en question ce qu'elles pensent d'elles-mêmes et des personnes ou du monde qui les entoure. Il est donc important de prendre soin de soi pendant cette période.
- » Si possible, essayez de:
 - › Prendre soin de votre santé. Manger régulièrement et bien peut vous permettre de vous sentir mieux. Réduisez votre consommation de sucre et de caféine, car ils peuvent

augmenter le stress. L'alcool et les drogues peuvent vous sentir mieux à court terme, mais peuvent causer des problèmes à plus long terme. Si vous pensez que votre consommation d'alcool ou de drogues devient un problème, demandez conseil.

- › Réserver du temps pour vous reposer et vous détendre. Il existe de nombreuses techniques de relaxation comme la respiration profonde, l'écoute de la musique, la lecture. Le service d'assistance téléphonique du RCS peut vous donner des informations sur ces techniques.
- › Faire de l'exercice, car il réduit le stress, est bon pour votre santé physique et émotionnelle, et vous fait vous sentir mieux. Une petite promenade quotidienne peut faire une grande différence ; même les travaux ménagers peuvent aider. Nager, faire du vélo, aller à la salle de sport, faire de l'aérobic, danser... tout ce que vous voulez.

3. La reconnexion avec la vie normale

- » Vous pouvez commencer à vous sentir plus positif(ve) à mesure que vous avancez dans votre vie. Personne ne peut faire en sorte que l'abus n'ait pas eu lieu, mais il est possible de continuer à avancer, de « se retrouver » et de ne pas avoir l'impression que l'expérience de la violence sexuelle fait de vous ce que vous êtes. Il se peut que vous ayez encore des jours difficiles, mais ils s'espaceront progressivement et vous saurez comment les surmonter lorsqu'ils se produiront. Avoir quelques mauvais jours ne signifie pas que votre état empire. La guérison ne consiste pas à progresser constamment ; il est naturel d'avoir des hauts et des bas.
- » Être actif(ve) et avoir des contacts sociaux positifs peuvent aider. Il peut s'agir de rencontrer des amis, de faire du bénévolat ou de pratiquer une nouvelle activité. Il est important que vous vous

sentiez en sécurité et que les personnes que vous fréquentez vous fassent sentir bien dans votre peau, car cela peut renforcer votre confiance et votre auto-estime.

- » Il est possible de se remettre de la violence sexuelle. Lorsque vous aurez repris contact avec la vie et trouvé une nouvelle voie, vous saurez que vous avez survécu à l'agression/aux agressions et aux étapes les plus difficiles de la guérison.

N'oubliez pas: vous êtes important. Vos sentiments comptent. Vous n'êtes pas obligé(e) de vous débrouiller seul(e).

Assistance et information

Il y a beaucoup de personnes qui veulent vous aider. Vous pouvez téléphoner ou envoyer un courriel à la ligne d'assistance RCS pour obtenir du soutien et des informations. Nous pouvons vous renseigner sur les services disponibles dans votre région. Vous n'avez pas besoin de donner votre nom. Ligne d'assistance RCS (de 18h00 à minuit tous les jours) au: 08088 01 03 02 ou envoyez un courriel à tout moment à: support@rapecrisisscotland.org.uk

Si vous vous sentez accablé(e) et que vous pensez que cela a un effet sérieux sur votre santé, parlez-en à votre médecin ou à un autre professionnel. Ils pourront peut-être vous orienter vers des dialogues psychothérapeutiques ou d'autres thérapies qui vous aideront à mieux gérer la situation.

Les informations contenues dans ce dépliant s'appuient sur diverses sources, dont celles mentionnées ci-dessous. **Vous pouvez trouver de plus amples informations en ligne à les adresses suivantes:**

- » www.rapecrisisscotland.org.uk
- » Informations après un viol ou une agression sexuelle :
www.gov.scot/publications/information-help-rape-sexual-assault/pages/6/
- » www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/mental-health
- » www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/mental-health/mental-health-self-help-guides/problems-with-anger-self-help-guide
- » www.mind.org.uk
- » www.getselfhelp.co.uk

Application: eCBT Trauma

Un livre utile est: *le cahier d'exercices The Courage to Heal: For Women and Men Survivors of Child Sexual Abuse [Le courage de guérir: pour les femmes et les hommes ayant survécu à des abus sexuels dans leur enfance]*, par Laura Davis, 1990. Publié par: HarperCollins en livre de poche.

Centres locaux de soutien aux victimes de viols

Il existe des Rape Crisis Centres dans toutes les municipalités d'Écosse; pour obtenir les coordonnées les plus récentes et les critères de référence, veuillez consulter le site suivant:

www.rapecrisisscotland.org.uk/help-local-rcc/

Aberdeen

Rape Crisis Grampian

Argyll & Bute

Argyll & Bute Rape Crisis Centre

Dumfries & Galloway

Rape Crisis & Sexual Abuse Support Centre

Dundee

Women's Rape & Sexual Abuse Centre

East Ayrshire

The STAR Centre

Edinburgh

Edinburgh Rape Crisis Centre

Fife

Fife Rape & Sexual Assault Centre

Forth Valley

Forth Valley Rape Crisis

Glasgow & Clyde

Glasgow & Clyde Rape Crisis Centre

Lanarkshire

Lanarkshire Rape Crisis Centre

Moray

Moray Rape Crisis

Orkney

Orkney Rape & Sexual Assault Service

Perth

Rape & Sexual Abuse Centre Perth & Kinross

Highland

Rape & Sexual Abuse Service Highland

Scottish Borders

Scottish Borders Rape Crisis Centre

Shetland

Shetland Rape Crisis

Western Isles

Western Isles Rape Crisis Centre

Informations pour les survivant(e)s de violences sexuelles dans cette collection:

- La colère.
- Comment faire face à la violence sexuelle?
- La dissociation.
- Les flash-backs.
- La guérison de la violence sexuelle.
- Les cauchemars et les problèmes de sommeil.
- Les crises de panique.
- Les relations interpersonnelles.
- L'automutilation.
- La santé sexuelle.
- Les pensées/sentiments suicidaires.
- Les traumatismes.



Ligne d'assistance téléphonique: **08088 01 03 02**

Courriel: **support@rapecrisisscotland.org.uk**

Pour obtenir des informations sur votre centre local d'aide aux victimes de viols, visitez notre site web:

www.rapecrisisscotland.org.uk

Publié: Rape Crisis Scotland Helpline 2013

Compilée par: Shirley Henderson www.shirleyhenderson.co.uk
