

## **Adultes ayant subi des abus sexuels pendant l'enfance**

Les agressions sexuelles sur mineurs sont un sujet rarement abordé dans notre société. Ceci peut créer des difficultés pour les survivants, les empêchant de comprendre et de surmonter ce qu'ils ont vécu. On estime que 1 fille sur 3 et 1 garçon sur 6 sont agressés sexuellement avant l'âge de 16 ans. Garçons et filles peuvent être sujets à des agressions sexuelles dont les coupables sont, pour la vaste majorité, de sexe masculin et proches de l'enfant. Comprendre la définition, l'impact et le processus de guérison des abus sexuels sur mineurs peut aider les individus à naviguer à travers leur processus de guérison.

**Qu'est-ce qu'un abus sexuel sur mineur?** Les abus sexuels sur mineurs sont toute exposition inappropriée d'un mineur à des contacts, activités ou comportements d'ordre sexuel et peuvent inclure l'exhibitionnisme, l'exposition à la pornographie, les attouchements sexuels et/ou la pénétration. Selon le Code Criminel du Canada, une personne de moins de 12 ans ne peut en aucun cas consentir à une activité sexuelle avec qui que ce soit. Les jeunes de 12 à 13 ans ne peuvent consentir que si l'autre personne n'est pas âgée de plus de deux ans qu'eux. Les jeunes de 14-15 ans ne peuvent consentir que si l'autre personne n'est pas âgée de plus de cinq ans qu'eux. Jusqu'à l'âge de 18 ans, les jeunes ne peuvent consentir si l'autre personne est dans une situation d'autorité ou de confiance par rapport à eux (enseignants, membres de la famille, baby-sitters, entraîneurs).

Les abus sexuels peuvent se produire régulièrement, pendant des mois ou des années, impliquant un ou plusieurs auteurs de sévices, ou peuvent se produire une seule fois.

Les enfants qui sont abusés sexuellement, très souvent ne disent à personne que les sévices se produisent et peuvent ne révéler ce qu'ils ont vécu qu'après que les sévices se soient répétés plusieurs fois ou bien une fois qu'ils ne se répètent plus. Certaines personnes ne révèlent jamais ce qui s'est passé. Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles un enfant ne parle à personne des abus lorsqu'ils se produisent. L'enfant peut être trop jeune pour comprendre ce qui se passe ou n'a peut-être pas les mots pour s'exprimer. Cependant, la plupart du temps, l'enfant ne révèle pas les abus à cause de la honte qu'il/elle éprouve ou parce que l'auteur des sévices fait tout son possible pour s'assurer que l'enfant ne parlera pas.

Le plus souvent, l'auteur des sévices manipule l'enfant afin qu'il/elle croit que les abus sont acceptables, mérités ou même un témoignage d'affection. Parfois, il s'assure que l'enfant éprouve du plaisir dans le but de l'empêcher de parler ou de résister, créant de la confusion chez l'enfant, le menant à se demander en quoi ce qui se passe peut être

si mal si il/elle éprouve du plaisir. Un enfant peut être amené à croire qu'il est responsable de ce qui lui est arrivé pour avoir voulu ressentir l'affection ou le plaisir associés aux abus. La vérité est que peu importe les sentiments ou les sensations éprouvés par l'enfant, il/elle n'est jamais responsable de ce qui lui est arrivé. L'auteur des abus, contrairement à l'enfant, est celui/celle qui est responsable et qui se doit de connaître et respecter les limites de l'enfant.

## **IMPACT DES SÉVICES**

Les personnes ayant subi des abus sexuels pendant l'enfance peuvent se souvenir des événements de différentes manières. Les souvenirs vont de sentiments de tristesse et de peur sans se rappeler des événements en eux-mêmes jusqu'à se souvenir d'événements précis. Il est tout à fait normal que les survivants se souviennent des abus de plus en plus tout au long de leur processus de guérison. Bien souvent, les enfants refoulent les souvenirs trop traumatisants pour eux mais à l'âge adulte, ces souvenirs peuvent refaire surface quand l'individu est plus apte à y faire face et possède plus de ressources. Cependant, se souvenir des abus dans leur intégralité n'est pas indispensable au processus de guérison. De plus, le fait de ne pas se souvenir des détails ne signifie pas que les sévices n'ont eu aucun impact sur la vie du survivant.

Les flashbacks constituent l'une des façons de se remémorer les plus intenses. Les flashbacks sont des souvenirs tellement vivaces que l'individu revit son expérience au moment présent. Bien que les flashbacks puissent avoir lieu n'importe où, n'importe quand, ils sont souvent déclenchés par quelque chose qui rappelle au survivant les abus subis. Cela peut être un visuel, une odeur ou un goût associé à l'auteur des sévices ou bien une sensation, physique ou émotionnelle, en lien avec les abus. Les flashbacks peuvent être extrêmement effrayants mais les survivants peuvent apprendre à les contrôler. Une méthode utile consiste à s'ancrer dans le présent en respirant profondément et en se concentrant sur son environnement ou sur ses propres sensations physiques. De cette façon, le survivant peut s'assurer qu'il/elle est dans le présent et non de retour à l'époque des sévices.

Il est fréquent qu'un individu cherche du soutien lorsque confronté à des flashbacks, a des crises d'angoisse, a des pensées envahissantes ou quand il commence à se souvenir des abus de plus en plus et réalise que cela l'affecte de manière négative. Il existe un nombre incalculable de manières dont un survivant peut réagir à des sévices subis dans le passé, et ce sur le plan physique comme émotionnel, telles que de l'angoisse, des problèmes d'estime de soi, la dépression et des troubles de

l'alimentation. Reconnaître les divers effets que les sévices ont sur la vie d'un survivant est un grand pas sur la voie de la guérison.

Pour de nombreuses personnes, des difficultés à faire confiance ainsi que des troubles relationnels et sexuels sont des réactions normales et compréhensibles à des abus sexuels subis pendant l'enfance. Les relations et l'intimité peuvent être difficiles pour certains survivants dû au fait que la honte et la souffrance qu'ils éprouvent par rapport à leur passé les mènent à utiliser des mécanismes de protection tels que des barrières émotionnelles, être sur la défensive ou à la recherche de l'approbation d'autrui. Bien que compréhensible, nombreux sont les individus qui trouvent que ces mécanismes de protection interfèrent avec leur capacité à créer des relations ouvertes et authentiques avec autrui.

Les survivants peuvent aussi rencontrer des problèmes d'ordre sexuel à cause de leur introduction déroutante et traumatisante à la sexualité. Ces problèmes peuvent aller du refus à participer à toute activité sexuelle jusqu'au sexe à outrance. En apprendre plus sur les relations saines et comment établir des limites personnelles peut aider les survivants à avoir des relations fondées sur la confiance et à explorer l'expression de leur sexualité sainement. Il n'y a pas de bonne, ni de mauvaise manière d'aborder des problèmes relationnels ou sexuels. Il appartient aux survivants de décider comment ils souhaitent aborder le sexe et à qui ils souhaitent faire confiance. En respectant ce qui leur est confortable, les survivants peuvent ainsi progresser vers des relations et une vie sexuelle satisfaisantes.

L'expérience de chaque survivant est unique et chaque personne est affectée par les sévices sexuels d'une manière qui lui est personnelle. Au fur et à mesure qu'un survivant fait face à ses abus et ce que cela signifie pour lui/elle, les effets deviendront de moins en moins perturbants et nuisibles.

## **GUÉRISON**

Se remettre d'abus sexuels est une expérience puissante mais aussi un processus épuisant et stressant. Tout peut devenir difficile pendant la guérison, comme aller au travail, manger ou dormir. Les survivants peuvent être submergés par des sentiments de culpabilité, colère, honte, tristesse et peur, auxquels viennent s'ajouter la conviction que jamais ils ne seront "normaux" et le sentiment qu'ils ne cesseront jamais de penser aux abus. Ce sont des réactions et des sentiments typiques durant le processus de guérison, puisque le survivant fait non seulement face à l'impact des abus mais aussi à toutes les croyances et idées qu'il/elle a à son propos suite aux sévices.

L'une des étapes les plus importantes mais les plus difficiles du processus de guérison pour le survivant est de reconnaître qu'il/elle a été abusé(e) et de partager son expérience avec quelqu'un. De nombreux survivants trouvent utile de cultiver un environnement sûr afin de faciliter et de rendre moins stressant le fait de révéler leur expérience. Ceci inclut avoir des personnes rassurantes à qui parler, des lieux sûrs où aller et même des objets rappelant à l'individu qu'il/elle a atteint l'âge adulte et survécu à cette expérience. Le soutien fourni par la famille et les amis peut être très utile mais nombreux sont les survivants qui trouvent aussi utile de consulter un thérapeute ou autre spécialiste. Un thérapeute est capable d'apporter du soutien, des encouragements, de l'espoir et des observations précieuses à la guérison.

Tout au long du processus thérapeutique, beaucoup d'individus gagnent une meilleure compréhension des techniques auxquelles ils ont eu recours afin de faire face à leurs expérience(s) passée(s). Ces stratégies pour faire face, ou mécanismes de survie, répondent souvent à l'un de ces deux besoins : se dissocier de l'expérience ou la réprimer. La dissociation est un mécanisme de survie normal que les enfants utilisent pour faire face aux abus sexuels. Pour les survivants, cela peut se traduire par la sensation de quitter son corps et d'observer les abus comme s'ils arrivaient à quelqu'un d'autre, ou encore créer un monde imaginaire dans lequel se retirer afin d'échapper aux abus. Une fois que les sévices cessent, les survivants continuent parfois à avoir recours à la dissociation afin de faire face aux souvenirs et émotions qui découlent de leur expérience.

Le blocage/la répression est la stratégie par laquelle les survivants bloquent les souvenirs ou les émotions liés aux sévices. Cela peut inclure minimiser leur impact, l'ignorer, se tenir à l'écart de ses amis et de ses proches, dormir à outrance, l'automutilation ou l'abus de drogues et d'alcool. Bien que ces techniques soient souvent des mécanismes de survie indispensables pour le survivant, elles ne permettent pas au survivant de faire face aux problèmes sous-jacents créés par les abus et retardent le processus de guérison.

Tout au long du processus, alors que la honte et la confusion font place à la guérison, des mécanismes plus sains et positifs feront surface ; tels qu'exprimer ses sentiments et souvenirs par la parole, peindre, écrire, danser, chanter, sculpter et/ou écouter de la musique. Nombreux sont les survivants qui découvrent aussi un sentiment de liberté en prenant soin de leur propre personne, par le biais de massages, de marches en plein air, en se reposant lorsque épuisés, tant sur le plan physique qu'émotionnel, ou en prenant part à des activités calmantes ou agréables. Prendre soin de soi et se reconnecter avec soi-même sont des éléments importants de la guérison. Chercher de

l'aide auprès d'amis, de proches ou de professionnels est aussi une façon de prendre soin de soi et le bonheur qui émerge de toute relation ouverte et sincère est aussi très important dans bon nombre de processus de guérison.

Certaines personnes demandent parfois "est-ce que je vais finir par me sentir mieux un jour ?" Bien que le processus varie, chaque individu s'apercevra au fil du temps que ses capacités à gérer ses souvenirs, ses émotions et/ou son comportement augmentera. Ils éprouveront un sens du respect de soi grandissant, un dévouement à prendre soin d'eux-mêmes et commenceront à établir des relations sûres et saines. Enfin, ils verront leur expérience comme quelque chose qui fait partie d'eux et progresseront vers un futur plus sain et plus heureux.