

Une introduction à

Abus sexuels

***chez les enfants adultes et les
co-dépendants***

Guy T. (un membre EADA)

Attention :

Ce document ne fait pas partie de la documentation officielle de EADA.

© 1990 Guy Thibault

Tous droits réservés. Ce livre ne peut être reproduit sous aucune forme ou moyen sans le consentement écrit de l'auteur. **Toutefois, l'auteur permet aux membres EADA de le reproduire pour eux-mêmes.**

Avertissement

Ce fascicule ne prétend pas traiter le sujet présenté de façon exhaustive. Il a été conçu comme outil de travail utilisé par les participants aux séminaires de fin de semaine animés par l'auteur où il est alors expliqué et élaboré. Ces séminaires s'adressent aux Enfants-Adultes d'Alcooliques ou de familles Dysfonctionnelles (EADA) et aux co-dépendants. Vous pouvez donc les utiliser en tenant compte de cette limite.

Table des matières

Remarques préliminaires	3
Le respect qui nous est dû	3
La négation et les abus sexuels	5
Groupes mixtes	7
Première partie	9
Les abus sexuels faits aux enfants	9
Qu'est ce qu'un abus sexuel ?	9
Fréquence des abus sexuels	11
Vulnérabilité des enfants de famille alcoolique	11
Les exercices de réflexion	12
Deuxième partie.- Au coeur du problème	16
Les émotions de l'enfant abusé	16
La honte, la culpabilité, la colère, la peine	17
Réflexion sur les émotions	21
Redonner à chacun	23
L'abuseur et moi	24
Moi, enfant	26
Le théâtre des hypothèses présente	28
Conclusion	29
Appendice	30
Suggestions de lectures	33

REMARQUES PRÉLIMINAIRES

Ce séminaire s'adresse à ceux et celles qui, en plus d'avoir constaté chez eux le syndrome de l'enfant adulte et/ou de la co-dépendance, ont aussi réalisé que parmi les abus subis dans leur enfance, ils avaient probablement aussi été victimes d'abus sexuel. Il se peut que ce soit pour vous un souvenir conscient dont vous examinez présentement les conséquences dans votre vie; mais il est aussi possible que vous n'envisagiez en ce moment de tels abus que comme une hypothèse, une explication plausible aux malaises de votre vie. Vous avez alors, suite à des lectures ou au témoignage d'amis, la sensation confuse qu'il y a peut être quelque chose là que vous n'avez pas le goût de rejeter sans l'avoir mieux examiné. Il se peut que le témoignage des autres sur les abus sexuels qu'ils ont subis vous bouleversent, vous émeuvent, vous troublent plus que leur témoignage sur d'autres types d'abus. Peut être, depuis un certain temps, vous êtes-vous surpris à éviter les personnes, les lectures, les émissions de télévision qui vous remettaient en contact avec cette question? Ces confrontations aux questions d'abus sexuels vous mettent-elles en colère contre ceux qui, selon vous, les provoquent?

Que vous ayez le souvenir conscient d'avoir été abusé sexuellement dans votre enfance ou que vous ressentiez ces sentiments diffus face à ce problème, il est absolument NORMAL ET SAIN que vous hésitiez, que vous ayez des doutes, que d'aborder ces questions vous effraie et parfois même vous terrorise. Vous n'êtes pas du tout blâmable, ou méchant, ou incompétent parce que vous approchez cette question, et ensuite la niez, prenez du recul : c'est ce qu'ont fait avant vous tous ceux qui ont fait cette démarche! Et vous pouvez vous autoriser à ce que tout cela ne soit que des hypothèses qui pourraient ne pas se vérifier sans pour cela "compromettre votre rétablissement" ou vous reprocher de "ne pas aller assez vite et ne pas faire tout ce qu'il faut pour vous rétablir, de manquer de courage"!

Le respect qui nous est dû

Dans le rétablissement des enfants adultes et/ou des co-dépendants, les abus sexuels sont sans doute parmi les plus difficiles à envisager comme hypothèse, comme étape nécessaire de notre rétablissement. Pour les victimes, c'est là une blessure bien cruelle et profonde contre l'idée même de laquelle on se révolte. C'est pourquoi nous allons aborder ces questions avec prudence et respect, le respect qui nous est dû. Car souvent, la tentation est grande de vouloir tout faire tout de suite, vite.

Sans doute le plus grand risque couru en voulant précipiter la conscientisation des faits et des émotions qui entourent les abus de l'enfance, est celui de retarder ou de compromettre le rétablissement. Lors de régressions forcées, brusquées souvent par des techniques qui semblent "douces", on a le sentiment d'être vraiment "entré en contact", d'avoir exigé de la réalité qu'elle nous réapparaisse à notre rythme. Or ce rythme n'est pas nécessairement celui que notre être est prêt à accepter; inconsciemment, nous nous défendons de cette vérité parce qu'elle ne peut nous être tolérable que graduellement. Les émotions qui l'accompagnent sont tellement puissantes qu'elles peuvent faire craindre de retourner à cet événement et, ce qui semblait un progrès énorme à un moment, risque de devenir un handicap; certains remettront en question toute leur démarche de rétablissement, ou se couperont des groupes de soutien qu'ils fréquentaient, plusieurs réutiliseront les mêmes mécanismes de défense rendant encore plus difficile l'accès à leur histoire.

Pierre participe à des groupes d'épanouissement personnel. Lors d'une imagerie mentale proposée par l'animateur dans le but d'être "mieux en contact avec son enfant intérieur", il choisit une situation encore très nébuleuse pour lui dans laquelle il se rappelle avoir sept ans, être dans un parc et avoir très peur. Une régression se produit alors à des événements extrêmement pénibles dont il n'avait pas conscience, Il avait, dans ce parc, été victime d'une agression très brutale, avec menaces de mort s'il n'obéissait pas ou parlait, et avait été victime de fellation et de sodomie. Le contact avec ce souvenir fut brutal et les émotions qui l'accompagnaient le bouleversèrent profondément : il se mit à étouffer et eut peur de paralyser ayant le sentiment d'avoir perdu toute motricité dans les jambes. L'animateur su le protéger en bonne partie et limiter les effets bouleversants de cette régression.

Sur le moment, Pierre eut l'impression d'avoir fait beaucoup de progrès, mais en réalité, deux ans plus tard, il n'avait pas abordé cette question à nouveau et, au plan de son rétablissement, avait, à toutes fins pratiques, "ré-oublié" l'événement. On peut supposer que cette régression provoquée n'arrivait pas en son temps, qu'elle était prématurée, et même si la technique qui l'avait provoquée se voulait douce (dit-on), les résultats n'en étaient pas moins douteux.

Dans leur démarche de rétablissement, les enfants adultes (EADA) / co-dépendants, sont souvent victimes de leur désir d'abréger le leurs souffrances, d'aller le plus vite possible. Eux dont le problème en est un de perte de confiance, surtout chez ceux qui ont été abusés sexuellement, vont se forcer à faire confiance s'étant fait dire que leur rétablissement en dépendait. Or, la confiance se développe, elle ne s'impose pas, et elle se développe par des expériences de succès lors de gestes de confiance.

Pour survivre, la plupart d'entre nous ont dû, au détriment de notre vie émotionnelle et intuitive, développer des habiletés intellectuelles exceptionnelles. Nous avons plus confiance dans cette capacité et elle nous est immédiatement accessible. C'est pour nous un outil privilégié. Pourquoi ne l'utiliserions-nous pas pour accéder graduellement et en sécurité aux parties plus sombres de notre être, respectant ainsi qui nous sommes en tenant compte de qui nous voulons devenir?

Surtout face aux abus sexuels dont le bagage émotionnel est tellement important et qui provoquent tant nos défenses, c'est l'approche que nous allons privilégier. Nous allons tenter de nous informer, de comprendre la nature des abus sexuels, leurs conséquences dans la vie des gens qui en sont victimes; puis, au rythme de chacun, nous allons proposer des moyens d'examiner cela dans nos vies en élaborant des hypothèses sur lesquelles il nous sera toujours possible de revenir. Nous compterons sur la force thérapeutique du groupe pour nous amener, sans nous faire violence, là où nous aurons besoin d'être, y compris au plan de l'émotion. Tel est le respect qui nous est dû: à nous de l'exiger, nous y avons droit.

La négation et les abus sexuels

Peu d'abus de notre enfance ne sont autant objet de négation que les abus sexuels. Nous nions d'abord souvent l'existence même de ces abus: les mécanismes de défense importants qu'ils ont ordinairement suscités chez l'enfant que nous étions en rendent souvent le souvenir inaccessible au conscient. La suppression, la répression, la dissociation même, surtout lorsque ces abus ont été accompagnés de violence physique

ou de menaces, ont servi à nous protéger contre le fait que ces situations étaient intolérables à l'enfant et perçus comme une menace à la survie même (physique et/ou émotionnelle). Aller au delà de la négation commence donc, parfois, par entrer en contact, peu à peu, avec le sentiment "qu'il a dû se produire quelque chose comme ça" , puis, bribes par bribes, avec les événements qui se sont produits et, éventuellement, les émotions qui les ont accompagnés. Le processus est lent, ordinairement , et fait de retours à la négation, de repos, de pas vers la conscience. Encore une fois, ce processus qui nous porte parfois à nous blâmer est normal et sain dans le cadre de notre rétablissement.

Mais la négation s'étendra aussi à d'autres aspects de ces abus. Parfois nous reconnaissons les faits (en tout ou en partie) mais en niant qu'il s'agisse là d'une situation abusive. Nous dirons que cela était normal, que tout le monde fait cela.

Paule, enfant, ne pouvait pas prendre un bain ou aller aux toilettes dans sa famille d'origine sans que son père ou un de ses frères n'entrent sans avertissement. À dix ans, elle avait posé elle-même un loquet à la porte de la salle de bain. "Chez moi, dit-elle, les loquets ne duraient pas plus de deux jours! Jusqu'à l'âge de quatorze ans, j'ai cru que tout cela était normal. Je m'étais résignée malgré la honte et la colère que je ressentais: c'était moi qui étais trop scrupuleuse... En thérapie ça n'a pas été long avant que je perçoive les liens entre cela et certains comportements dysfonctionnels d'aujourd'hui."

D'autres diront en parlant de touchers incestueux que ce sont là les seules "caresses" de leur enfance.

Nous nions aussi les conséquences de ces abus dans notre vie quotidienne. À partir de la quasi impossibilité à faire confiance à un autre être humain, en passant par de très sérieuses difficultés d'ordre relationnel, les conséquences de l'abus sexuel dans l'enfance et l'adolescence sont nombreuses et graves. Faire le lien entre ces conséquences et l'abus, c'est accepter d'éprouver à l'égard de l'abuseur, pour un temps, des émotions très fortes que nous ne sommes pas toujours prêts à accepter. De plus, c'est devoir abandonner toute l'idéalisation de notre jeunesse qui jusque là nous a servi à éviter de reconnaître l'intensité réelle de la blessure de l'enfant que nous avons été et qui conditionne encore nos vies.

Notre estime de nous, notre "self-image", ont été profondément modifiés par ces abus; donc notre vie.

Jeanne a été, à l'âge de 14 ans, abusée durant plus de deux ans par un homme hors de sa famille qui l'avait amenée à ces abus en se présentant comme un substitut paternel. Elle en avait un grand besoin ayant eu un père lui aussi abusif, très absent et alcoolique. Cet abuseur exigeait d'elle, sous des prétextes d'esthétique et sous la menace de l'abandon, qu'elle demeure très maigre (svelte et élancée). À 38 ans, lorsque son corps se modifie tant soit peu, elle a le sentiment de "perdre tous ses moyens", de n'être plus aimée, de ne pouvoir plus travailler auprès du public, que "sa vie est finie". Elle s'isole, met fin à des relations importantes d'amitié ou d'amour, est dépressive et vit encore des épisodes anorexiques sérieux.

Mais là où la négation est la plus tenace, c'est souvent face à l'imputabilité de l'abuseur et à sa responsabilité. On sait que l'enfant jeune est porté à se rendre responsable des abus

qu'il subit. Une des explications avancées à ce fait, parmi bien d'autres, est que, s'il est responsable de l'abus, il pourra y mettre fin en étant meilleur enfant: il évite ainsi de sombrer dans le désespoir en se redonnant un sentiment de pouvoir. Chez l'adolescent abusé sexuellement, cette difficulté est encore plus grande puisqu'il a le sentiment qu'il était capable d'empêcher l'abus, qu'il l'a voulu, et que, dans bien des cas, il en retirait des bénéfices matériels ou autres. (voir culpabilité)

Cette difficulté est encore plus grande lorsque l'abus donne du pouvoir à l'enfant ou l'adolescent. Ainsi, l'enfant victime d'inceste et qui se retrouve avec un statut particulier dans la famille ou face à l'autre parent, ou encore, l'adolescent qui se démarque de ses pairs par la faveur d'un adulte auront plus de difficulté à reconnaître la responsabilité de l'abuseur et la gravité des conséquences qui découlent de cet abus: c'est d'ailleurs un fait sur lequel compte l'abuseur. Parfois cet enfant devenu adulte aura le sentiment qu'en reconnaissant l'abus dans toute sa réalité, il risque de perdre le pouvoir qu'il croyait s'y rattacher, bien à tort, bien sûr.

L'information sur la négation face aux abus sexuels nous permet de mieux faire face à cette situation dans nos vies. Une défense éclairée par l'information disparaît bientôt et nous donne accès à des réalités dont nous étions coupés jusque là et qui font partie de la réappropriation de notre histoire, donc de notre rétablissement.

Il est à prévoir qu'au moment de s'approcher de ces blessures dont nous nous sommes si fortement gardés, la peur sera grande et que tout notre système de défense se mobilisera. Face à cette difficulté, la force thérapeutique du groupe est étonnante. À condition de respecter quelques normes, il n'y a peut-être pas pour l'enfant adulte (EADA) / co-dépendant de moyen plus puissant de dépasser cette négation. Pour atteindre à cette fin, le groupe ne doit pas autoriser l'analyse des partages individuels par les participants, ne doit pas permettre qu'on donne des "formules de guérison", des recettes, qu'on juge de la valeur ou de la rapidité de la démarche de chacun. Pour faire quelque progrès, chaque participant a besoin de se sentir relativement en sécurité et, pour cela, il doit pouvoir lui-même, entièrement mettre des limites à ce qu'il est prêt à dire, à faire ou à ressentir. Cela exclut donc toute pression, toute confrontation. Notre vérité, ordinairement jusque là inaccessible, ne peut s'approcher que par le support d'autres personnes qui nous sont modèles de leur rétablissement et sources d'informations par leur témoignage, ainsi que par la liberté absolue que nous avons quant au rythme que nous adoptons. C'est la raison pour laquelle, durant ce séminaire, tous les partages et les exercices sont libres.

Groupes mixtes

On retrouve beaucoup de groupes qui s'adressent aux adultes abusés sexuellement dans l'enfance formés exclusivement d'hommes ou de femmes. Ce n'est pas le cas de ces séminaires même si cela pouvait arriver: on ne s'y inscrit pas sur cette base.

L'expérience nous montre, jusque-là, qu'il peut être très profitable que les groupes soient mixtes, à la condition que l'on respecte les règles de fonctionnement énoncées tantôt. Certes, il peut être difficile à certains moments d'entendre les

personnes de l'autre sexe parler de "maudits hommes" ou de "maudites femmes" en ces termes ou autrement. Mais cela est largement compensé par la compréhension, qui devient nécessaire dans cette situation, de la douleur profonde des autres, de la nôtre par conséquent. On s'aperçoit que rapidement la colère du début cède place à une grande tendresse. On réalise aussi la nécessité de la colère contre l'abuseur. Une nouvelle compréhension de l'autre sexe s'installe et, avec elle, un nouveau respect. Une des conséquences des abus subis est mise en lumière; pour survivre aux suites des abus, nous avons ordinairement généralisé, inconsciemment, nos attitudes et nos émotions à l'égard de l'abuseur aux autres personnes de même sexe.

Quel élément important de rétablissement que de lever le voile sur cet aspect de notre négation.

Pierrette a été victime d'inceste particulièrement odieux de la part de son père, d'un oncle et d'un frère pendant plusieurs années. Elle a aussi été victime de violences physiques très graves. Au début du séminaire, elle parle avec beaucoup d'amertume et de mépris des hommes, y incluant son mari qu'elle décrit pourtant comme "très bon". Certains hommes présents sont agacés mais respectent quand même les règles du groupe en "ne parlant que d'eux-mêmes". Après quelques témoignages d'hommes participant au groupe, le deuxième jour, Pierrette se met à pleurer et demande la parole. Elle dit au groupe que même si elle est encore en colère contre les hommes, elle comprend, pour la première fois, "qu'ils ne s'appellent pas tous Armand, Paul et Jacques!" (les noms de son père, de son oncle et de son frère).

À maintes reprises, cette découverte s'exprime par les participants en disant que les gens présents ne sont pas "tout à fait des hommes ou des femmes"! C'est dire l'ampleur de la découverte qui s'amorce alors et l'espoir que cette découverte emporte avec elle.

Notons, cependant, que la présence de personnes abusées dans l'enfance et devenues elles-mêmes abuseurs sexuels d'enfants peut, elle, créer beaucoup de difficultés. Ces personnes sont la source et l'objet de beaucoup de colère. Cette cristallisation de la colère sur une personne risque fort d'entraver la démarche des participants sans bénéficier à la personne devenue abuseur, au contraire. C'est la raison pour laquelle nous leur demandons de s'abstenir de participer à ce séminaire. (v. appendice, abuseur = abusé?, sur cette question).

PREMIÈRE PARTIE

Les abus sexuels faits aux enfants

Claudia Black, dans son livre "Double Duty", semble ne traiter que de l'inceste comme abus sexuel. Sa définition de l'inceste est cependant assez large pour englober la plupart des abus sexuels faits à l'enfant, sauf, peut-être ceux perpétrés par des étrangers. Sa définition me semble tellement efficace que nous allons l'adopter ainsi que le terme d'inceste sans pour cela laisser de côté les autres types d'abus que les américains regroupent sous le terme "molestation".

Voici comment elle définit l'inceste: "il se produit de l'inceste quand une personne apparentée à l'enfant ou qui a pour lui un rôle parental (un parent, une tante, un oncle, un grand-parent, un frère, une soeur, un beau-parent aussi ou quelqu'un qui assume auprès de lui des devoirs de parent) se conduit à son égard avec une connotation sexuelle (overtones) et/ou impose à un enfant des actes sexuels pour satisfaire ses propres besoins sexuels/émotionnels et/ou pour sur-affirmer son autorité. C'est un acte de violence et d'égoïsme et c'est une violation d'une position de confiance, de pouvoir et de protection. Les abuseurs n'abusent pas seulement les enfants pour satisfaire leurs propres besoins sexuels, ils le font pour exercer du pouvoir sur quelqu'un. L'inceste est un crime horrible perpétré sur des enfants sans défense. Et il se nourrit du silence".

J'aimerais élaborer sur cette question de "rôle parental" et l'étendre à la notion "d'image parentale". Dans une partie subséquente, nous verrons la vulnérabilité toute particulière des enfants vivant dans les foyers alcooliques. Il en est de même des adolescents qui en sont issus. Or, cette vulnérabilité est pressentie par des abuseurs qui jouent à fonds sur les besoins affectifs non satisfaits de l'enfant. Une des manipulations les plus fréquentes des adultes abuseurs est de se donner, face à l'enfant ou à l'adolescent une figure parentale (un bon papa, une bonne maman). À ce moment-là, l'abus me semble produire chez l'enfant des conséquences similaires à l'inceste tant au plan du sentiment de trahison que de la perte de l'estime de soi. Il convient donc de tenir compte du rôle que l'abuseur s'était donné auprès de l'enfant.

Qu'est-ce qu'un abus sexuel?

Les divers auteurs modernes s'entendent pour considérer comme des abus sexuels faits à l'enfant, donc comme des gestes d'incestes, les faits suivants lorsqu'ils répondent à la définition précédente (cette liste n'est pas exhaustive) :

- Le **voyeurisme**. Regarder un enfant qui se déshabille, prend son bain ou va aux toilettes.
- Les **baisers**. Lorsque l'adulte embrasse l'enfant d'une façon trop insistante ou trop intime.
- L'**exhibitionnisme**. L'adulte expose à l'enfant ses parties génitales.

- La **manipulation**. L'adulte manipule les seins d'un enfant, son abdomen, ses parties génitales, l'intérieur de ses cuisses, ses fesses. L'enfant peut manipuler l'adulte de la même façon à sa demande.
- La **masturbation**. L'adulte se masturbe pendant que l'enfant regarde ou l'inverse ou la masturbation mutuelle.
- Le **cunnilingus** ou la **fellation**. Les contacts oraux-génitaux. - La pénétration avec le doigt ou avec un objet.
- La **pénétration par le pénis**. La pénétration peut être ou anale ou vaginale ou les deux.

Ces gestes constituent ce que l'on appelle des abus sexuels ouverts. Même s'ils semblent moins évidents, même si on a plus de difficultés à les identifier, dans nos enfances, comme des abus sexuels, il y a aussi les abus sexuels dits couverts. Leurs conséquences sur nos vies d'adultes sont pourtant aussi graves. Parmi ceux-ci notons les suivants :

- Quand les adultes parlent devant les enfants d'actes sexuels spécifiques.
- Quand il y a nudité chronique ou nudité à des moments inappropriés.
- Quand les enfants sont forcés d'entendre des adultes avoir des relations sexuelles ou quand ils les voient.
- Quand un enfant se fait dénigrer ou qu'on se moque de lui dans ses aspects sexuels.
- Quand l'enfant vit dans une peur constante que ne se produise un abus sexuel dans sa vie.
- Quand l'enfant est privé d'information sexuelle.
- Quand l'enfant est dénigré dans son identité, son rôle sexuel. Etc...

Et il y a toute cette question de l'inceste émotionnel que nous n'avons pas le temps de traiter ici mais qui crée aussi de sérieux problèmes chez ses victimes.

De tels abus se produisent parce que les adultes utilisent l'abus de confiance, la force, l'âge, le prestige pour persuader, acheter, menacer les enfants afin qu'ils se soumettent à des gestes auxquels ils ne sont pas prêts physiquement et/ou émotionnellement. Pour ces raisons et à cause de sa vulnérabilité particulière que nous regarderons plus loin, l'enfant n'est jamais responsable des abus sexuels qu'il subit.

Fréquence des abus sexuels

La plupart des études américaines nous disent que trois ou quatre femmes adultes sur dix auraient été abusées sexuellement lorsqu'elles étaient enfants ou adolescentes. Ces chiffres sont effarants si on considère qu'ils ont été colligés à partir de la

population générale puisque d'autres études semblent démontrer que la proportion est d'environ le double dans les familles alcooliques!

On trouve peu d'études sur le nombre d'hommes adultes qui ont été abusés sexuellement dans leur enfance. Cependant, une étude récente d'un C.L.S.C. de la région de Montréal concluait que les données américaines en ce qui concerne les femmes semblaient bien coïncider avec notre réalité. Les auteurs ajoutaient que, selon eux, le nombre de garçons abusés était presque le même, inférieur un peu, que le nombre de filles. Cela correspond à ce que nous avons pu observer dans les séminaires pour enfants adultes (EADA) / co-dépendants.

Vulnérabilité des enfants de famille alcoolique

Les enfants qui vivent dans une famille alcoolique ou dysfonctionnelle sont tout particulièrement prédisposés à être victimes d'abus sexuels. Considérons les faits suivants :

1- L'enfant de famille alcoolique, comme les autres enfants, n'a nulle part où fuir. Sa famille est son lieu de refuge, de sécurité. Mais en plus, la famille alcoolique apprend à ses enfants à se méfier "des autres". Les enfants y sont souvent isolés à l'école, au terrain de jeux, au centre de loisirs, ayant tendance, dû à la honte inconsciente qu'ils ressentent, à fréquenter le plus souvent d'autres enfants eux-mêmes de milieux dysfonctionnels.

2- Comme nulle part ailleurs la règle du "ne parle pas" est rigide dans la famille alcoolique. Et elle ne s'applique pas qu'aux étrangers! On voit régulièrement des enfants adultes, parler des abus sexuels qu'ils ont subis à leurs frères et soeurs pour découvrir, à leur grand étonnement, que bien des gens le savaient et que d'autres étaient victimes comme eux. Tout le monde s'était tu à l'époque. D'ailleurs, à qui auraient-ils pu parler en sécurité?

3- Plus une famille est dysfonctionnelle, plus un enfant sent que la survie même de cette famille est menacée. Il a le sentiment que tout cela peut s'écrouler soudainement. Or, dans sa perception, sa survie en dépend et il fera n'importe quoi plutôt que de mettre l'existence de sa famille en danger, y compris d'endurer en silence ce qu'il pressent comme un mal qui lui est fait, mais qui est encore moins menaçant que de ne pas survivre.

4- Dans ces familles, l'enfant n'a pas de cadre de référence sur ce qui est bien ou mal, et on peut ainsi lui mentir, le tromper plus facilement. Les choses n'étant pas dites, leur moralité n'est pas définie, ou elle l'est souvent sur des objets tellement insignifiants que l'enfant ne peut que douter de son intelligence, de sa capacité à discerner ce qui est bien ou mal. Le silence des autres, dans la famille surtout, le confirme dans ce doute quasi permanent.

5- L'enfant de ce milieu ne peut pas se fier à ses émotions pour connaître sa réalité, savoir ce qui se passe en lui et autour de lui. Depuis qu'il a conscience, il apprend que ses émotions sont fausses : ses peurs sont futiles, niaiseuses, il pleure pour rien, ses colères sont méchantes et inappropriées, ses élans d'amour ridiculisés, ses joies vite éteintes. Alors, lorsqu'il se sent menacé, honteux, coupable, sali par un

abus sexuel, il n'ose plus se fier à ses émotions : elles risqueraient, comme d'habitude, de le tromper.

6- Cet enfant désire désespérément les marques d'affection, de tendresse, d'attention et de valorisation qui lui font tant défaut. Ce manque est tellement grand qu'il est tout prêt à croire l'abuseur qui lui promet de combler ces besoins. C'est une constante que l'on retrouve beaucoup chez les adolescents qui sont abusés de cette façon.

7- D'une façon générale, cet enfant a appris "à accepter l'inacceptable" pour conserver les gens qu'il perçoit comme importants pour sa survie ou pour la satisfaction de ses besoins les plus primaires. Il a parfois accepté l'inacceptable sur à peu près tous les plans: physique, émotionnel, social, intellectuel et spirituel. Devant l'abus sexuel, il sent que cela aussi est inacceptable, mais il ne voit pas plus de moyen de s'en sortir que devant les autres abus. Sa vie continue...

Et ce sont ces réalités qui font de l'abus sexuel, de l'inceste, une trahison incomparable au corps, à l'émotion, à l'intelligence et à l'âme de l'enfant.

Les exercices de réflexion

À partir de maintenant, nous allons vous proposer des exercices de réflexion pour lesquels nous vous suggérons une approche particulière. Tantôt, en parlant du "respect qui nous est dû", nous avons souligné le danger qui existe, lorsqu'on a subi des abus assez graves qu'ils ont commandé chez nous l'utilisation de mécanismes de défense puissants, à vouloir "forcer" par des techniques de régression, la réapparition du souvenir et des émotions qui l'accompagnent. Nous allons donc tenter de nous approcher des abus que nous avons subis en utilisant la faculté que la plupart d'entre nous avons si bien développée, l'intelligence.

L'enfant que nous étions ne pouvait se fier à ses émotions, nous l'avons dit. Son existence même lui semblait souvent aléatoire et son contact avec la réalité qui l'entourait nébuleuse. N'avons-nous pas eu ce sentiment fréquent enfant d'irréalité, de vivre dans un monde "qui ne se pouvait pas"? Pour nous accrocher à cette réalité, à un sens d'identité minimale, nous sommes servi du moyen cognitif qui, le plus souvent, nous était le moins contesté, notre intelligence. Quelles que puissent avoir été les aberrations de connaissance, les lacunes que ce moyen unique nous ait laissées, il nous a permis de survivre et, par nécessité, nous avons ainsi développé un outil dans lequel nous avons une relative confiance et que nous sommes habiles à utiliser.

Ces considérations nous proposent une façon d'approcher les abus sexuels de notre enfance en respectant le rythme de réappropriation de notre histoire qui est le nôtre, évitant ainsi de nous replonger dans des émotions trop brusquement : le choc ainsi ressenti risquerait, entre autres, de venir confirmer chez nous que ces choses-là doivent vraiment demeurer inconscientes et nous risquerions de voir ainsi notre rétablissement ralenti ou même compromis.

Faire des hypothèses

Dans cette démarche, faire des hypothèses consiste à examiner avec la lumière de notre intelligence les faits que nous connaissons de l'enfance que nous avons vécue, les qualités du milieu dans lequel nous avons grandi, qui nous étions, le plus vraisemblablement, et, à partir des informations que nous avons déjà, d'élaborer des hypothèses sur ce qui nous est probablement arrivé.

Il faut se rappeler que le propre d'une hypothèse c'est qu'on peut, en tout moment, la suspendre, l'infirmer, la confirmer selon ce que nous vérifions être la vérité à ce moment donné.

Ainsi, nous n'aurons pas à être déçus de nous-mêmes, nous aurons moins tendance à être tentés de nous reprocher nos doutes sporadiques. Il est tout à fait normal, lorsqu'il s'agit de souvenirs d'abus aussi graves et qui ont donc dû être aussi profondément refoulés, que nous rendions conscient une partie du souvenir, pour ensuite en douter, le nier, y revenir plus tard un plus en détail, pour encore en douter. Cette démarche de réappropriation de notre histoire n'est pas linéaire. Nos défenses nous protègent, par le doute, des chocs trop brutaux. Le doute est notre allié et notre protection, en un sens!

Pour être à l'aise dans cette façon de faire, autant qu'on peut l'être, il convient de s'autoriser de façon consciente et explicite à émettre des hypothèses sur le sujet et à tenter de les vérifier. On garde toujours en tête que cette approche nous permet de mettre un tampon entre nous et une réalité que nous avons dû nier pour survivre tant elle était intolérable; elle permet aussi de reconnaître graduellement, à notre rythme, les émotions qui deviendront enfin conscientes à l'égard des gens qui nous entouraient et de nous-mêmes. Certains participants, de façon symbolique, ont préféré se donner cette autorisation par écrit. En voici un exemple :

"Moi, Suzanne P., m'autorise à faire, durant ce séminaire, des hypothèses autour du sentiment vague que j'ai d'avoir été abusée par mon oncle Jean lorsque j'avais huit ans. Cela ne m'oblige à rien: je peux m'arrêter quand je le désire, c'est de ma vie qu'il s'agit, de mon histoire et cela n'appartient qu'à moi, à personne d'autre.

Signé: Suzanne P. "

Réflexion

Première hypothèse : mon milieu me rendait plus susceptible de subir des abus sexuels.

Le but de cet exercice de réflexion est de rendre plus conscient des possibilités supérieures d'abus dans les milieux alcooliques ou dysfonctionnels.

Pour ce faire, je vous propose d'utiliser les sept points énoncés plus tôt sous le titre "vulnérabilité des enfants de famille alcoolique". On les examine un par un en tentant de voir, le plus objectivement possible, ce qu'il en était pour moi enfant dans ma famille d'origine. Il est bien certain que certains de ces points vous sembleront ne

pas vous concerner. D'autres, pour vous, vous amèneront à des redites. L'important est que vous utilisiez l'approche dans laquelle vous vous sentez le plus à l'aise.

On a, toutefois, parfois tendance à prendre la question globalement, en ne s'arrêtant pas aux différents points individuellement: il y a risque qu'en n'arrêtant pas aux différents points nous ayons une vue tellement générale qu'elle n'aie plus de signification. C'est le détail qui est le plus évocateur, et c'est une des raisons qui fait parfois tenter d'éviter ces détails. C'est là une forme de défense, de négation très subtile. Notons aussi que ce sont ordinairement les détails qui sont déclencheurs d'émotions refoulées. Il est plus facile de dire que sa famille d'origine était un véritable enfer que de se rappeler la petite jupe bleue qu'on aimait tant! Et ce sont ces détails qui nous permettront de nous réapproprier notre histoire.

Voici des exemples de ce que cet exercice a donné dans des séminaires antérieurs.

Point 1 : l'enfant que j'étais était isolé, il n'avait pas d'endroit où aller.

J'essaie de me rappeler de quel oncle ou tante, duquel de mes frères ou de mes soeurs, de quel professeur ou ami j'aurais pu ou osé demander de l'aide à cette époque!!! Je me revois complètement terrorisé par Soeur J. , en première année, et par Mlle T. en 3ième et 4ième années. Quand à mes oncles et tantes, cousines, cousins, je les aimais bien, mais me sentait à part d'eux, différents. Il me semblait qu'ils étaient bien meilleurs que moi et j'enviais secrètement leur famille. Chez eux, ça semblait aller bien mieux que chez moi. Alors, je voulais bien qu'on joue ensemble, mais de là à leur parler de ce qui me troublait, de mes secrets...

J'ai failli parler avec Mlle L., mon institutrice de 5ième que j'aimais beaucoup, mais j'ai appris que c'était une amie de ma tante M.

C'est avec un grand malais que je réalise jusqu'à quel point j'étais isolé comme enfant. Je choisisais des amis plus vieux que moi pour me protéger ce qui m'interdisait de raconter mes "affaires de bébé". Pour les garder, je faisais taire mes peurs et mes besoins de vérifier ce qui se passait chez moi et en moi. Etc...

Point 3: l'enfant taira n'importe quoi pour sauvegarder sa famille.

Que de souvenirs pénibles et que j'avais cru perdus me reviennent. Tous les mensonges racontés aux amis qui me trouvaient chanceux que nous ayons plus d'argent qu'eux. Et la fois où j'étais arrivé à l'école avec des marques bleues au cou: j'avais raconté m'être battu et j'avais été puni pour cela. Pourtant, c'était mon père qui m'avait étouffé. Et cet ami que j'aimais tant et que je me suis mis à éviter, pour toujours, parce que son père était épicier et que j'avais appris, dans une chicane de mes parents, que le compte d'épicerie n'était jamais payé et qu'on risquait ne plus nous faire crédit. La peur des épiciers... Les matins d'hiver où on gelait, les volées, les insultes, les promesses pas tenues, les partys de parents qui vous tiennent éveillés jusqu'au matin: non, je n'aurais rien raconté de cela et, encore aujourd'hui, ça m'est difficile, très difficile. Etc...

Point 6: l'enfant désire désespérément des marques d'affection. de valorisation.

J'avais 14 ans quand j'ai rencontré Pau! qui lui en avait 31, Il connaissait mes deux soeurs plus vieilles que moi et qui me semblaient m'être tellement supérieures. Il ne

cessait de me répéter que j'étais plus intelligente, plus belle qu'elles. Il savait que mon père buvait et me promettait de s'occuper de moi, qu'il verrait à ce que je fasse des études et que je devienne importante. Il voulait m'inscrire à des cours de musique pour ma culture. Tous les midis il venait à l'école me voir avec sa Corvette et mes amies m'enviaient, je croyais: il m'apportait ma pilule anticonceptionnelle de crainte que je ne l'oublie, et je m'en sentais importante.

Il manque à ces exemples bien des détails et ils sont tronqués, Mais c'est l'esprit qui anime cet exercice.

Peut-être vous sentirez-vous mal à l'aise de révéler à vous-mêmes et aux autres des choses aussi longtemps secrètes : vous aurez peut-être le sentiment diffus de "trahir" et que cela représente une grande: menace, même si vous ne pouvez la préciser. Il est important de partager ce sentiment avec d'autres. Il est courant et normal. Nous avons appris que pour survivre nous devons garder le secret et il n'est pas surprenant que ce sentiment d'être grandement menacé refasse surface. Mais l'adulte que nous sommes devenus sait, lui, parce qu'il en a vus d'autres s'en sortir, parce qu'on lui a démontré, que la divulgation de ces secrets, aussi pénible soit-elle, est la seule façon de s'en sortir et de se redonner des moyens de vie dont on nous a privé trop tôt et qui nous ont cruellement fait défaut jusqu'ici .

DEUXIÈME PARTIE - Au coeur du problème

Les émotions de l'enfant abusé

L'enfant qui est abusé sexuellement ressent des émotions nombreuses et très puissantes auxquelles, la plupart du temps, il n'a plus accès comme adulte. Cela est dû au fait que ces abus aient été, pour l'enfant, beaucoup plus intolérables que nous en avons le souvenir: pour survivre émotionnellement, pour ne pas sombrer dans la dépression et/ou le désir de tuer, pour conserver un peu d'estime de lui-même, l'enfant utilise des mécanismes de défense qui non seulement répriment le souvenir en tout ou en partie, mais aussi les émotions qui l'accompagnent.

Ces émotions sont très diverses, mais celles qui nous semblent les plus difficiles à retrouver, à admettre même comme nous appartenant, sont la culpabilité, la honte, la colère, le sentiment d'être abandonné et la peine. Cette constatation est d'autant plus importante que, même si elles ne sont pas reconnues, ces émotions sont présentes et agissantes quotidiennement dans nos vies. Elles sont à la base même de la difficulté de nos relations avec nous-mêmes, les autres et la vie. Et c'est le fait que ces émotions soient inconscientes qui les rend si destructrices à bien des égards: on ne peut réagir à ce que l'on ignore.

De plus, lorsque l'enfant abusé est soumis à ces émotions intenses, il en reçoit une leçon de vie, un message, un code auquel il se confirmera, encore une fois, même s'il est inconscient. Il devient donc essentiel pour nous de savoir d'abord que ces émotions et ce code existent, et, graduellement, de pénétrer dans ce monde qui nous semble étranger bien qu'omniprésent: nous pourrions ainsi avoir sur nos vies plus de pouvoir et agir plus en notre faveur.

On s'imagine facilement que les résistances seront grandes à ce que deviennent conscientes des émotions qui ont été aussi longtemps niées. Leur seule évocation suffit parfois à nous remettre dans les mêmes peurs que nous avons vécues. C'est pourquoi nous aborderons certaines d'entre elles par le biais des hypothèses, comme nous l'avons fait dans la réflexion précédente: dans bien des cas, la reconnaissance de la possibilité logique de l'existence d'une émotion jusque là ignorée suffit à nous ouvrir des perspectives intéressantes sur notre passé et notre vie d'aujourd'hui.

Je vous suggère, pour vous faciliter la tâche, de choisir un enfant que vous connaissez ou avez connu à l'âge probable où vous auriez été abusé sexuellement. Lorsqu'il deviendra difficile ou impossible de faire l'hypothèse que telle émotion puisse vous appartenir, vous pourriez imaginer cet autre enfant et il est probable que votre hypothèse deviendra alors plus accessible.

La honte, la culpabilité, la colère et la peine

L'enfant abusé sexuellement ressent de la honte

Par honte, on entend ici le sentiment diffus d'être un être humain défectueux, pas complet, différent en moins bon. Plus l'enfant abusé est jeune moins ce sentiment a de nom, mais il est quand même là dans toute son efficacité. Ce sentiment peut aussi être vu comme un

sentiment d'incompétence généralisée, incompétence à être aimé, à ce que ses besoins soient satisfaits, à vivre, ultimement.

L'enfant abusé sexuellement se sent, se sait seul à vivre de telles expériences. Il se peut qu'il ait entendu parler de d'autres enfants qui ont vécu des choses semblables, mais son mal est tellement grand et son isolement complet qu'il ne peut aller vérifier ce que ces autres enfants ont vécu "en dedans". Il n'a pas les moyens de se vérifier face à une autre réalité que la sienne. Or, sa réalité est tellement déroutante, hors du commun et terrifiante qu'il ne peut trouver d'autres explications qu'en sa propre carence. Si on le traite ainsi c'est sans doute qu'il le mérite, qu'il n'est pas plus que "cela". N'oublions pas que l'abus sexuel est presque toujours un abus de confiance, donc qu'il est perpétré, le plus souvent, par quelqu'un que l'enfant perçoit comme "bien", comme bon. S'il ne se sentait pas défectueux, un être inférieur, sa confusion le rendrait peut-être fou. Comment concilier la toute puissance, l'omniscience, la bonté des adultes, son besoin d'eux, avec les bouleversements terribles qu'il ressent? Ce n'est pas conciliable et le risque serait trop grand de considérer les adultes comme mauvais : toute sa survie serait mise en cause, en pire peut-être que ce qui lui arrive. Je crois que l'enfant choisit alors la moins mauvaise des solutions, il ressent de la honte, se sent un être humain défectueux, incompétent, c'est le prix du sentiment minimal de pouvoir survivre.

Ce sentiment de honte, s'il était conscient, représenterait lui aussi pour l'enfant et l'adulte qu'il deviendra une menace constante: personne ne veut de quelqu'un d'aussi défectueux. Et, pour continuer à vivre après avoir survécu, l'enfant refoule cette émotion, la rend inconsciente et l'intègre. Il ne croit plus être défectueux, il est devenu un être humain défectueux. À lui seul ce sentiment suffirait à expliquer nos comportements les plus dysfonctionnels.

Voilà donc le message, le code selon lequel l'abusé sexuel dans l'enfance est appelé à vivre.

Et il transportera, même s'il n'en est pas conscient, ce fardeau dans sa vie d'adulte. Cette honte est intolérable et tous les moyens seront pris pour la faire taire. La dépression alterne souvent avec la grandiosité. Nous développerons toute une série de compulsions importantes pour empêcher que ne se reproduise ce sentiment d'être fou de notre enfance: alcoolisme et autres toxicomanies, compulsions sexuelles (masturbation compulsive, promiscuité), troubles de la nutrition (anorexie, boulimie), idées suicidaires souvent récurrentes. Nos nuits seront peuplées de cauchemars.

L'enfant abusé sexuellement éprouve de la culpabilité.

C'est à une émotion fort difficile à retrouver en nous en tant qu'adulte. Notre raison sait que nous ne sommes pas coupables des abus subis, mais ce n'est pas ce que l'enfant a nécessairement intégré.

Les théories explicatives de cette culpabilité sont nombreuses. L'une d'elles veut que l'enfant s'attribue la responsabilité de l'abus pour avoir un peu de pouvoir dans sa vie et espérer mettre un terme aux situations abusives. Si l'abuseur est le responsable, il n'y a pas d'espoir pour l'enfant que l'abus cesse ou qu'il ne soit pas répété.

Chose certaine, cette culpabilité est largement entretenue, dans bien des cas. C'est une des raisons qui font que, lorsqu'on essaie de faire valider son souvenir dans la

famille, on est assez souvent mal reçu. "papa ou maman n'auraient jamais fait ça!" "Tu te crées des bibittes, tu inventes". La règle du "ne parle pas" et l'impossibilité pour l'enfant de se fier à ce qu'il ressent viennent renforcer ce sentiment d'avoir été responsable de l'abus, surtout lorsque l'enfant se croit le seul à avoir été abusé dans la famille

Cette culpabilité prend bien des formes.

"Il faut dire que j'étais très séductrice. Il m'arrivait de me promener nue devant mes frères. Ma mère se choquait, mais je ne l'écoutais pas. (de 5 à sept ans)

- Je savais que si j'allais me coucher avec mon père ça se reproduirait, et pourtant, quand il pleurait et qu'il était seul, je ne pouvais pas m'empêcher d'y retourner. Et il y a une partie de ses caresses que j'aimais. (de 6 à 12 ans)

- Ce soir là, si je n'avais pas bu de bière ça ne serait pas arrivé. Quand il m'a offert une bière dans le motel, j'ai senti qu'il se passait quelque chose. J'aurais dû comprendre. Après tout, je n'étais pas un bébé. J'aurais pu me défendre (14 ans).

- Coupable? Comment aurais-je pu? Je n'avais que 3 ans!

- À chaque fois que mon oncle me tâtait, il me donnait de l'argent, jusqu'à un dollar ce qui était beaucoup à l'époque, en me disant de ne pas parler. Or, même si je sentais que c'était mal, j'y retournais quand même et je n'en parlais pas. Je n'y retournais pas vraiment, mais j'acceptais. (de 8 à 13 ans)

- La porte de la salle de bain ne barrait pas, mais j'étais assez vieille pour faire quelque chose, mettre une chaise sous la poignée par exemple. (jusqu'à 15 ans)

- Quand ma mère me donnait mon bain et qu'elle acceptait que je mette ma bouche entre ses jambes en répétant "bonne petite maman ", elle commençait par dire "non, non, non," en riant et en me repoussant un peu. Mais j'insistais et elle finissait par me laisser faire et ensuite elle criait et pleurait. Je crois bien que j'étais un enfant vicieux et qu'elle m'aimait quand même beaucoup. (de 5 à 7 ans et demie)"

Coupable de n'avoir pas parlé, coupable de ne s'être pas défendu, coupable d'avoir séduit et, bien sûr, coupable de la détérioration de sa famille. Cette culpabilité est encore plus grande, s'il se peut, lorsque l'abus donnait un certain pouvoir à l'enfant ou qu'il en retirait un bénéfice tangible.

Mais le pire, pour plusieurs personnes qui ont été abusées sexuellement dans l'enfance ou l'adolescence, c'est la part de plaisir sexuel qu'ils peuvent avoir ressenti à cette occasion. Cela crée une confusion énorme. L'ambivalence ainsi créée est insupportable et donne à l'enfant, plus tard à l'adulte, le sentiment "d'être fou et mauvais". Il faudra nous rappeler qu'on ne touche pas à une zone érogène sans que cela ne provoque une sensation: c'est une question de terminaisons nerveuses sensibles, pas de vice. Mais ce sera quand même une lourde ambivalence à résoudre.

Cette culpabilité inconsciente engendrera chez l'adulte toute une série de comportements destructeurs et autodestructeurs allant jusqu'à la violence grave et à

l'automutilation. Dans les cas extrêmes, je vais jusqu'à penser que beaucoup de cas de viols, de meurtres et de suicide sont directement reliés à des abus sexuels de l'enfance qui n'ont pas été examinés.

L'enfant abusé sexuellement ressent de la colère.

Et cette colère est ordinairement inacceptable tant à la famille de l'enfant qu'à lui-même. Tout, ses modèles, les attitudes parentales face à la colère lui enseigne que c'est là une émotion "mauvaise" et dangereuse. Il faut donc qu'elle soit réprimée au point de n'être plus reconnue.

Pour lui, ceux-là mêmes qui devraient assurer sa sécurité sont la source ou les complices de sa souffrance qu'ils soient ses abuseurs ou qu'ils n'aient pas su l'aider dans cette situation. Il ressent, de façon diffuse, qu'une grande injustice lui est faite, sans qu'il puisse nécessairement la nommer. Sans qu'il le désire, il se sent devenu un étranger dans la seule terre qui puisse le nourrir, dans sa famille.

Sa colère se nourrit aussi au sentiment d'avoir été trahi par le monde adulte, mais aussi par la vie même : les autres enfants, ses frères et sœurs ont plus de chance que lui, croit-il. Les adultes responsables de lui devraient, dans son sentiment, reconnaître son drame et l'aider, mais il n'en est rien.

Cette colère peut être aggravée s'il demande de l'aide en racontant ce qui lui est arrivé et qu'on la lui refuse ou qu'on traite sa souffrance sans égard.

"Bien que je n'aie eu que onze ans j'étais scout et j'ai été assailli par le chef scout et un de ses assistants d'une façon tout "a fait humiliante et cruelle (sexuellement). Ils se sont de plus moqué de moi et m'ont ridiculisé. J'étais terrorisé, rempli de panique. Après avoir hésité, je suis allé me confesser à l'aumônier du camp lui disant aussi que je voulais m'en aller du camp. Je lui disais en me confessant de peur qu'il ne parle. Il m'envoya me coucher à part des autres me promettant d'appeler mes parents pour qu'ils viennent me chercher. Durant la nuit je le vis pénétrer en se cachant où j'étais, je l'affrontai avec un couteau et m'enfuis. Faisant de l'auto-stop j'arrivai chez moi deux jours plus tard. Personne ne m'a demandé pourquoi je revenais avant que le camp ne soit fini. J'ai attendu trente ans pour m'en souvenir et en parler. Encore aujourd'hui je me demande parfois si mes parents le savaient! Je crois bien que je sentirai toujours de la colère à l'évocation de cette période de ma vie".

Devenus adultes, les enfants abusés sexuellement ont ordinairement un sérieux problème de gestion de leur colère, soit qu'elle leur fasse défaut aux moments où ils en auraient besoin, soit qu'elle se manifeste par des crises de rage qui leur font peur et où ils perdent leur contrôle. Dans les deux cas leur colère est dirigée contre les mauvais objets et elle se trouve particulièrement déclenchée dans le cadre de leurs relations intimes qui les replongent dans le chaos de leur enfance.

Enfin, les enfants abusés sexuellement sont en colère contre eux-mêmes, à cause de ce qu'ils considèrent leur responsabilité dans l'abus, de leur impuissance à se défendre et plus tard, ironiquement, à cause de leur difficulté à diriger leur colère contre l'abuseur. Bien sûr, cette colère contre soi est, elle aussi, la source de comportements autodestructeurs importants.

L'enfant abusé sexuellement ressent de la peine.

À cette intensité, la peine de l'enfant doit porter d'autres noms. Il se sent dans un puits profond dont il ne sortira jamais. Le plus souvent s'installe en lui la fin de l'espérance en la bonté de sa vie. La dépression le menace et, pour n'y pas sombrer, il réprimera aussi cette peine se condamnant à une dépression douce qui sera une dominante de sa vie. Ses jeux, son travail, ses études, ses relations intimes en seront teintés. Cette peine s'accompagne du sentiment d'être abandonné par tout et tous: par ses parents dont il a tant besoin, par tout le monde des adultes, par la vie, par Dieu qui ne répond jamais à ses prières et qui ne l'aide pas.

" Maintenant, je me revois assise, à 7, 8 et 9 ans, seule dans l'escalier de la cave. Je tenais mon chapelet béni sur mon coeur, je me balançais d'avant en arrière en répétant fout bas : "Je ne suis pas chanceuse, ... je ne suis pas chanceuse ... " Durant longtemps, il me semble. Puis, comme les abus ne cessaient pas, j'ai dû me dire que je ne pleurerais plus jamais. C'était trop dangereux."

Cette peine donne à l'enfant le sentiment d'être encore plus impuissant, plus vulnérable. La peine des autres enfants, lui semble-t-il, leur est utile: elle attendrit les adultes, leur permet d'être aidé dans leurs misères. La sienne est inefficace. De plus elle est souvent source de rebuffades, de dénigrement, d'insultes.

La peine fait aussi partie des sources de ces compulsions que nous développerons comme adultes. La reconnaissance de son intensité nous menacerait dans notre survie émotionnelle. Cela explique aussi nos périodes de grandiosité et la force des défenses qui nous la masquent.

Ceci n'est pas une liste complète de toutes les émotions ressenties par l'enfant ou l'adolescent qui est abusé sexuellement. On aurait pu traiter longuement de la confusion, de la peur d'être abandonné, de la peur des personnes du sexe de l'abuseur, de la perte de confiance dans la vie, dans les gens etc.,. Le sentiment d'incompétence, dans ses sources et ses manifestations pourrait, à lui seul, faire l'objet d'un séminaire. Ainsi, en vous attardant aux émotions décrites plus haut, je vous suggère de garder en tête la diversité et l'intensité de ce qui est ressenti par l'enfant.

Dans le fonds, l'essentiel est peut-être de retrouver "l'atmosphère" de notre situation d'enfance. Ce sentiment de voir la vie comme menaçante et comme si elle nous était étrangère,

"Enfant et adulte (pour une longue période), je voyais la vie, les gens qui m'entouraient, les arbres même comme à travers une vitre dépolie. Parfois je les entendais parfois non. C'est comme si j'avais été seul et entouré de gens que je ne connaissais pas et qui étaient menaçants. Je me sentais comme un extra-terrestre ignorant sur une planète inconnue. Ça m'arrive encore parfois, mais c'est bref, car je sais pourquoi et j'ai des moyens. "

Réflexion sur les émotions

À ce moment, je vous propose, encore une fois, de procéder comme pour la réflexion précédente, c'est-à-dire par hypothèses, puisque la plupart d'entre nous

n'avons pas encore accès à l'une ou plusieurs des émotions que peut ressentir l'enfant ou l'adolescent abusé sexuellement et qui continuent inconsciemment à influencer nos vies.

Rappelons-nous que cette répression des émotions au plan inconscient était une mesure de survie et que nous avons été tout à fait corrects de ce faire.

Hypothèse : j'ai dû, comme enfant abusé ressentir ces émotions, les intégrer et elles continuent à agir dans ma vie.

Le but de cette réflexion est de tenter de faire un pas de plus au-delà de la négation et, ce faisant, de rétablir notre sentiment de normalité. Il est normal que je n'aie pas accès, présentement à toute mon histoire, factuelle et émotionnelle. Il est normal que mes défenses jouent encore pour me protéger. Il serait aussi normal que j'aie ressenti ces émotions dans des modalités et à des degrés différents selon chacun. Ma situation sur ce plan est aussi tout à fait normale: c'est ce qui arrive aux enfants abusés sexuellement, du moins ce qu'on en sait dans l'état des recherches actuelles.

Le procédé est relativement simple: sur une feuille je reprends chacune des émotions décrites plus haut et après avoir, relu le texte, je fais des hypothèses sur l'enfant que j'étais au plan émotionnel.

Je vous suggère de diviser votre feuille en deux, verticalement et d'écrire au haut de la colonne de gauche "HIER" et au haut de la colonne de droite "AUJOURD'HUI".

Dans la colonne de gauche, en tenant compte de la réflexion précédente sur ma famille d'origine, je fais l'hypothèse que la petite fille ou le petit garçon que j'étais a dû, en bonne logique, ressentir telle émotion et me demander, dans les faits, comment elle ou il a été obligé de gérer cette émotion dans le milieu d'alors. En voici un exemple bref.

La peine.

Quand j'avais huit ans, mon père, un alcoolique très violent, a cessé d'importuner ma soeur et s'en pris à moi. Il m'obligeait, lorsqu'il avait bu, à le masturber et à d'autres choses dont je suis pas prête à parler aujourd'hui sous menace de me battre avec une ceinture de cuir, ce qu'il faisait parce que je commençais par refuser. Vers dix ans, je ne pleurais plus et ne cédaï plus quand il me battait et je lui disais "envoie, tue moi!" Alors il s'est servi de mon frère plus jeune qui était plus peureux et me disait que c'est lui qu'il battrait tant que je ne voudrais pas. Et je finissais par vouloir , et cela jusqu'à treize ans où j'ai quitté la maison.

Il ne me semblait pas avoir eu de peine. Je me rappelle de mon dégoût, de ma peur de mourir, de m'être sentie une chienne (il me le disait aussi). Aujourd'hui, je fais l'hypothèse que j'ai dû, aussi, avoir beaucoup de peine. Probablement, et c'est là le mot magique pour m'approcher de cela, que je ne me sentais pas chanceuse, d'avoir cette famille, d'être "choisie" par mon père, que ma mère ne fasse rien, que mon frère soit battu pour moi, de ne pas pouvoir avoir d'amis, etc..., etc...

Ensuite, on fait la même chose dans la colonne de droite pour tenter de voir comment cette émotion joue encore dans ma vie d'aujourd'hui. Voici un exemple bref qui suit le précédent.

"Aujourd'hui, depuis toujours me semble-t-il, je me définis comme une femme en colère, très en colère. Je me dis, depuis que je suis adolescente, qu'il n'y a pas un câl.... d'homme qui va pouvoir me blesser. De la peine? Je fais l'hypothèse que, sans que j'en sois consciente, il se peut que j'aie beaucoup de peine. Si j'emploie les mots magiques, je ne suis pas chanceuse de ne pas pouvoir trouver un homme qui m'aime vraiment, me respecte. Je ne suis pas chanceuse d'avoir été toujours aussi malheureuse, de n'avoir pas d'amis véritable, d'être toujours sur la défensive avec les autres, d'être souvent malade etc... etc... "

Il est très probable que certaines de ces hypothèses ne seront pas ressenties profondément: le contraire serait étonnant considérant l'importance de ce qui est en cause, le sentiment de l'intolérable. Toutefois, rappelons-nous qu'en faisant ces hypothèses nous ouvrons une porte, nous sommes consentants à ce que réapparaisse GRADUELLEMENT notre réalité émotionnelle d'hier et d'aujourd'hui.

Nous donnons à nos émotions les moins acceptables des visages qui les cachent aux autres mais qui, malheureusement, nous les rendent difficilement reconnaissables à nous aussi. Dans mon travail avec les enfants j'apprends à décoder ces masques, à traduire en émotions concrètes une verbalisation qui peut, parfois, leur sembler étrangère. Adulte; nous pouvons nous servir de la même démarche pour mieux identifier certaines émotions de l'enfant que nous avons été et, aussi de l'adulte que nous sommes. Voici quelques-unes de ces expressions que j'appelle "des mots magiques". Vous trouverez peut-être utile d'identifier ceux qui sont vôtres. Nous en avons tous et de les connaître peut nous aider à identifier nos émotions cachées.

Les mots magiques de _____

Colère : c'est pas juste. Ils sont écoeurants. Ce sont des sales, des pas bons, des pourris. Ils sont mauvais. Je n'en ai pas autant que les autres...

Culpabilité : je n'ai pas été capable. Ce n'est pas de ma faute si..., je n'ai pas pu. Si j'avais été meilleur, ou plus fort, ou plus intelligent, ou plus grand...

Peine : je ne suis pas chanceux (de ne pas avoir, de ne pas pouvoir ...). C'est toujours à moi, ou c'est seulement à moi que (ça arrive, qu'on fait telle chose). Ça me manque beaucoup de...

Honte : Je ne suis pas capable de. Je ne comprends pas. C'est trop (difficile, loin, gros...). Je suis un pas bon, ou je ne suis pas bon à... Je manque toujours mon coup. Ils ne veulent pas être mes amis...

Ces phrases ne sont pas toujours des indications de ces émotions et cela est très individuel: nous avons chacun nos "mots magiques" et si nous les reconnaissons, nous aurons un moyen de plus de voir clair dans ce qui se passe en nous.

Si des émotions de notre histoire nous semblent particulièrement inaccessibles, nous pouvons, nous l'avons dit, nous aider en attribuant à un enfant que nous connaissons, les événements que nous avons vécus.

Redonner à chacun...

Nous en arrivons à la fin de ce séminaire en comprenant que nous avons amorcé un travail de longue haleine, qui ne se fera pas en une fin de semaine ou en un mois. Notre démarche suivra les étapes du deuil, puisque c'en est un: nous sommes sortis un peu plus de la négation, mais nous y retournerons sans doute pour un temps, et nous reverrons tout cela une autre fois, sous un autre aspect, nos émotions seront un peu plus intenses, un peu plus claires, nous nous donnerons de nouveaux moyens, notre vie prendra une signification que nous n'avions même pas entrevue et ... nous recommencerons! Tout cela est normal, encore une fois!

Une des parties les plus difficiles à admettre, dans ce rétablissement est la réalité même de l'abus et de l'abuseur. Nous voudrions, lorsqu'il en est question, pouvoir tout effacer, faire comme si cela n'avait jamais existé. Nos résistances à la reconnaissance de toute cette réalité est énorme et cela se comprend : on peut mesurer, justement, l'ampleur du tort qui nous a été fait par la grandeur de cette résistance. C'est pour n'avoir pas à faire face à cette tâche que nous avons développé toutes ces compulsions.

Pourtant, nous ne serons libérés que par la vérité quoiqu'en prétendent certains qui nous conseillent de "tourner la page"; certes, mais il faut, avant, la lire. Et c'est le début de cette lecture que je vous propose maintenant. Soyez tout à l'aise de refuser cela si ce n'est ni votre temps ni votre lieu.

Je me rappelle, il me semble...

On se rappelle des abus sexuels qu'on a subis enfant ou adolescent de bien des façons. Il importe de faire le point sur ce dont on se rappelle.

Selon l'âge auquel l'abus s'est produit, sa nature, les défenses impliquées, le milieu où nous nous trouvons et le soutien que nous avons eu, notre personnalité, le souvenir des abus subis peut varier d'une mémoire très claire des événements, des lieux et des personnes à un sentiment de grand malaise lorsque cette question est abordée. Mais, quelque part, nous avons des indices, ne fut-ce que ce malaise. De plus, ce souvenir n'est souvent pas stable. On se rappelle d'une partie de la réalité pour la rejeter ensuite comme étant une élucubration, une invention "pour se rendre intéressant", du "grattage de bibittes" etc... Ce sont, encore une fois, nos défenses qui entrent en jeu devant l'intolérable de cette réalité et nous apprenons d'une fois à l'autre que, si le souvenir s'en va, il reviendra bientôt enrichi de nouveaux détails nous rapprochant de la vérité.

Je vous suggère ici de noter le souvenir que vous avez. Les détails sont importants car la nocivité de l'abus provient d'une foule d'éléments: souvent, ce qui a été dit est aussi important que ce qui a été fait, les circonstances aggravent ou soulagent un peu. Ce n'est pas la même chose, par exemple, de dire mon père m'a déshabillée que de dire mon père m'a déshabillée et ma mère trouvait ça drôle.

" Un petit garçon de dix ans a été sodomisé par trois jeunes hommes d'environ 18 ans. Durant ce temps, l'un des agresseurs lui disait qu'il était maigre comme une fille, qu'il avait des fesses de filles etc... L'enfant perdit le souvenir de l'événement lui-même et ce n'est qu'à trente ans, pendant une démarche thérapeutique, que le souvenir lui revint graduellement dans ses rêves. Or, un des aspects les plus pénibles de cette rencontre avec son histoire c'était que son identité ait été aussi irrespectueusement remise en cause à un âge où son besoin d'identification sexuelle était tellement important. "

Le fait d'écrire ces souvenirs, si vous le désirez, a un effet thérapeutique puissant.

L'abuseur et moi

Quelle que soit la qualité de notre souvenir, nous connaissons ordinairement l'abuseur, ou, du moins, nous nous doutons bien de son identité. Nous entretenons ordinairement à l'égard de cet abuseur des sentiments très ambivalents. Plus il était ou ressemblait à une figure parentale, plus forte risque d'être cette ambivalence. Et pourtant, il est important pour nous que nous puissions le remettre dans sa "perspective d'abuseur", si j'ose dire, malgré les réticences que nous pouvons avoir à le faire. L'enfant que nous avons été est pris de panique à l'idée de considérer un père ou une mère comme un abuseur, c'est-à-dire avec beaucoup de colère et un sentiment d'abandon majeur. Mais comment autrement pourrions-nous récupérer ce qui nous appartient, notre estime de nous, notre santé?

L'adulte que nous sommes devenu peut maintenant, avec sa raison d'abord, tenter d'objectiver les faits. Avec l'expérience, les connaissances, la force de l'adulte, nous pouvons maintenant redonner à l'abuseur ce qui lui appartient, l'imputabilité et la responsabilité de l'abus. Et ce n'est qu'en le voyant dans sa réalité qu'on peut le faire. Toute sa réalité.

Un problème se pose. Souvent, nous avons été abusés à plus d'une reprise par plus d'une personne. Il ne faut pas essayer de tout faire à la fois. Je suggère donc à ceux qui sont dans cette situation de choisir l'abuseur le plus évident dans le moment, celui dont notre sentiment dit: " commence avec lui."

Mon abuseur

Nous allons, pour cette réflexion, nous servir à la fois de notre expérience d'adulte et de la formule des hypothèses que nous avons utilisée jusqu'ici afin de tracer un portrait, plus réaliste que celui que nous avons tracé enfant, de la personne qui a abusé de nous. Bien sûr, nous ne pouvons pas être "dans sa tête", mais nos connaissances d'adulte vont nous permettre de faire à son sujet des hypothèses très vraisemblables qui le rendront sans doute, en nous, bien plus près de sa réalité qu'il ne l'a jamais été.

Pour y arriver, je vous propose une série de questions auxquelles je vous invite à répondre de la façon la plus vraisemblable possible. Si vos résistances sont encore trop grande pour cela, remettez à plus tard; on peut quand même se dire que ces

réponses nous appartiennent et ne seront partagées qu'avec ceux avec lesquels nous le voudrions bien.

Son nom : _____

Son âge et son statut au moment de l'abus : _____

Son lien avec moi : _____

Décrivez le corps d'une personne de cet âge : _____

Décrivez les émotions de cette personne à votre égard, enfant : _____

Quelles rationalisations a-t-il pu utiliser pour s'autoriser à poser ces gestes à votre égard, ou pour se les motiver après coup? _____

De quels pouvoirs s'est-il servi pour arriver à ses fins? _____

Quel a été son plan d'attaque et comment s'est-il couvert? _____

Moi, enfant

Nous sommes portés à négliger, à omettre de réaliser ce qu'est un enfant ou un adolescent lors qu'il s'agit des abus que NOUS AVONS SUBIS, et pourtant nous le savons très bien lorsqu'il s'agit d'autres enfants. Il est probable que NOTRE réalité d'enfant nous soit encore peu accessible, surtout lorsqu'il s'agit des abus sexuels que nous avons subis. Pour cette raison, je vais encore vous suggérer de choisir un enfant ou un adolescent que vous aimez, et que je vous suggère de voir dans les situations d'abus dont nous parlons.

Dans la réflexion qui suit, si votre réalité d'enfant vous est peu accessible, je vous suggère de vous faire l'interprète de cet enfant que vous avez choisi. Vous servant de votre expérience d'adulte et votre connaissance des enfants, vous lui prêterez votre voix, en répondant, pour lui, aux questions qui suivent.

Ce sont encore des hypothèses que je vous suggère de faire. Mais, ce sont des hypothèses que VOUS faites, ce qui les rend encore plus plausibles pour vous. De plus, comme c'était vrai pour l'abuseur dans la réflexion précédente, on peut se rappeler que si les pensées et les émotions ont une couleur individuelle, il n'en demeure pas moins que notre fondement humain est, lui, universel et que nous n'étions pas si différents des autres enfants au plan de nos besoins et de nos réactions...

Enfin, si vos démarches vous ont donné un assez bon accès à l'enfant que vous avez été, vous pouvez répondre à ce questionnaire en votre nom. Ou mêler les deux approches. Si, après avoir lu les questions vous vous ne vous sentez pas prêt à y répondre, n'hésitez pas à vous en abstenir.

Mon nom : _____

Mon âge à ce moment : _____

Quels liens émotionnels et vitaux est-ce que j'avais avec cette personne? _____

Je vais décrire mon corps à cet âge : _____

Quelles émotions est-ce que je vivais à son égard? (à ces moments) Ne pas oublier les émotions ambivalentes. _____

De quelles façons avait-il du pouvoir sur moi pour me pousser à accepter? _____

Quel était mon "self-talk", qu'est-ce que je me disais avant, pendant et après ces abus? _____

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Vous voyez la distance? Vous voyez l'énormité de cette distance entre un enfant ou un adolescent et un adulte?

La dépendance de l'enfant lui ôte **tout pouvoir réel** face à l'adulte qui veut abuser de lui. Affectivement, le monde adulte donne à l'enfant sa cohérence, son identité, sa valeur, son sentiment d'être capable, bon, LUI DONNE MÊME SON NOM! Seul, affectivement, l'enfant ne peut rien! Et c'est tout aussi vrai pour l'adolescent. Cette dépendance s'étend à tous les domaines, la nourriture, le toit, les vêtements, les apprentissages de base, tout. Et vous auriez voulu refuser? Peut-on s'étonner d'entendre des adultes qui ont été abusés sexuellement dans l'enfance s'écrier : "Je ne veux plus jamais dépendre de qui que ce soit, pour quoi que ce soit?"

L'enfant a besoin d'être protégé, ainsi le veut la nature, parce qu'il ne peut se protéger seul. Comment auriez-vous pu refuser à ceux qui vous promettaient cette protection qui vous faisait cruellement défaut? Et à ceux qui promettait d'aimer alors qu'on ne l'avait jamais été: ce n'est pas un caprice, on peut mourir de n'être pas aimé, enfant!

Tout cela pour en arriver à cette vérité :

Dans les abus sexuels, quoi qu'il se soit passé, l'enfant n'est jamais responsable de l'abus parce que l'enfant est un enfant et l'adulte un adulte.

Je crains que de soutenir le contraire relève plus de son propre système de défense, de sa négation, que de la connaissance des ê t r e s h u m a i n s .

Le Théâtre des hypothèses présente...

Redonner à chacun ce qui lui appartient. C'est ce qui reste à faire, graduellement, dans le temps. Ce n'est qu'après que vient le pardon.

Redonner à l'enfant que nous étions son innocence, dans tous les sens du terme. Innocence dans le sens de "pas coupable", certainement, mais innocent aussi dans le sens de naïf comme un enfant, de porté à faire confiance, de vulnérable. Est-ce que ce ne sont pas là des qualités qui nous font trop souvent défaut aujourd'hui? Pour les reprendre, il faudra d'abord les redonner à l'enfant.

L'adulte que nous sommes, avec ses moyens, son expérience, l'aide à laquelle il a accès, son droit de parole peut se faire l'avocat, le plaideur, la voix de cet enfant et rétablir pour lui la vérité qui libère.

En cette fin de séminaire, je vous propose de devenir l'auteur de ce héros de la survie. Car, nous avons survécu, n'est-ce pas? L'auteur, donc, d'une pièce de théâtre qui mettrait en scène tous les protagonistes du drame que nous avons vécu: nous, d'abord, puis nos abuseurs, et ceux qui nous entouraient, qui étaient les plus près de nous.

Nous ne pourrons pas l'écrire toute aujourd'hui: cela devrait nous prendre à peu près le temps de notre rétablissement. Mais nous pouvons quand même en établir le plan provisoire, en camper les personnages, les lieux, amorcer certains dialogues dont nous nous sentons capables dès maintenant. Ce sera l'objet de notre dernier partage en groupe durant ce séminaire bien que le travail se continue.

CONCLUSION

Je crois que les adultes qui ont été abusés sexuellement dans l'enfance ou l'adolescence vivent dans ce que les spécialistes du deuil appellent un état de "deuil chronique", qu'ils en présentent les symptômes et les souffrances. De fait, le plus souvent, ils en sont restés à la première tâche du deuil, la négation : pour survivre, ils ont dû refuser d'admettre la réalité entière de ces abus et de leurs conséquences dans leur vie. D'admettre cette réalité aurait été l'équivalent, pour eux, de se précipiter à nouveau dans l'enfer des émotions qui ont accompagné ces abus, à une époque où ils n'avaient aucun pouvoir sur leur vie et où ils étaient victimes du chaos. Cette perspective était intolérable.

En ce sens, nous avons probablement, durant ce séminaire et avant, fait un pas important : nous sommes en partie sorti de cette négation et avons commencé à reconnaître, éprouver peut-être, les émotions qui entouraient notre perte (deuxième tâche du deuil). Nous nous sommes donné de nouveaux moyens (troisième tâche du deuil) et, semble-t-il, avons l'intention de continuer à le faire. De nouvelles perspectives sur notre façon de vivre ne commencent-elles pas à s'ouvrir? (quatrième tâche du deuil)

Il reste des obstacles, certainement, des moments difficiles. Mais, si nous sommes ici, nous appartenons sans doute à cette race qui croient qu'en bout de course c'est toujours la Vie qui gagne.

Enfin, merci de m'avoir autorisé à être avec vous.

APPENDICE

Abusé = abuseur?

Sûrement pas pour la plupart! Les recherches démontrent toutefois que les abuseurs ont souvent été abusés dans l'enfance et qu'ils n'ont pas, ordinairement, eu d'aide sur ce plan. Malgré le fait que cette perspective nous révolte, il convient d'être prudent. L'abus sexuel est le plus souvent un abus de pouvoir et les adultes abusés dans l'enfance en manque beaucoup. Des symptômes : des fantaisies à caractère érotique concernant un enfant ou un adolescent en particulier, une sensation trouble dans le ventre et/ou le bas-ventre en présence ou dans certaines activités avec un enfant donné. Il est recommandé de consulter le plus rapidement possible quelqu'un de compétent. Bien sûr, il faut limiter le plus possible et tout de suite les contacts et/ou ce type d'activités avec cet enfant.

L'aide accessible

Je crois bien que dans tous les cas nous aurons besoin d'aide professionnelle soit en thérapie de groupe ou individuelle. La prudence est de mise dans le choix de son thérapeute. Nous sommes tentés de céder aux propos de ceux qui promettent un rétablissement rapide : c'est impossible. À éviter aussi ceux qui ont tendance à nous rendre honteux en nous reprochant notre rythme de progrès ou en tentant de nous culpabiliser de quelque façon que ce soit : c'est nous replonger dans l'atmosphère de notre enfance. Il en va aussi de même de toute tentative de séduction de sa part!

Les mouvements pour enfants adultes et co-dépendants sont un soutien précieux et efficace par l'information qu'ils nous donnent, l'espoir, le partage et de nouvelles perspectives sur la vie (spiritualité). Toutefois, ceux qui, en plus, ont été victimes d'abus sexuels ont besoin d'un milieu où ils puissent être en contact exclusif avec d'autres qui ont vécu la même chose (C. Black). La plupart des CLSC, au Québec, offrent ce service. Il existe aussi des groupes de 12 étapes qui ont cet objectif; Survivors Anonymous et VIA en sont deux (VIA = viol, inceste, anonyme.)

La littérature sur le sujet est aussi très abondante (surtout américaine) et nous permet, par l'information qu'elle apporte, de vérifier notre "normalité", nous sécurisant dans nos démarches de rétablissement.

Dans tous les cas on ne peut pas espérer raisonnablement se rétablir seul. Le premier geste de rétablissement, il est essentiel, est de briser la règle du "ne parle pas".

Certains obstacles

Nous rencontrerons sans doute des difficultés dans nos contacts avec notre famille d'origine. Nous risquons de n'y être pas validé dans nos démarches et nos rappels du passé risquent fort d'y être contestés. Le maintien ou le bris temporaire des liens avec notre famille est une décision individuelle. Il en va de même de ce qui est dit ou pas. On peut là aussi se faire aider dans sa décision par un thérapeute compétent.

Nos conjoints peuvent aussi réagir négativement à nos démarches. Il peut s'agir d'envie non reconnue ou de colère, de peurs à la perspective de modification des rôles de chacun et, par conséquent, des rapports de pouvoir. Il se peut aussi que nous exprimions des émotions intenses et qui leur sont étrangères venant de nous. Au plan de la sexualité nous vivons peut-être des périodes où il nous sera intolérable d'être touché ou de surexcitation sexuelle. Le deuxième cas peut s'expliquer par le message reçu enfant qui nous laissait croire que notre seul pouvoir était sexuel. Les décisions rapides de mettre fin à une relation importante sont très questionnables : nous aurons besoin, là aussi, de temps, de dialogue et, souvent, de l'aide d'un professionnel compétent en ce domaine.

Le temps qu'il faut...

Les différences individuelles sont importantes, mais, de toutes façons, je crois qu'il faut s'accorder une marge de temps importante lorsqu'on aborde ces questions. Notre système de survie (défenses) est puissant, et ce n'est que petit à petit qu'il nous autorise à accéder à notre histoire. Cela ne devrait pas nous décourager pour deux raisons. D'abord, nous ne vivons pas tout le temps dans les affres des "découvertes" nouvelles et des émotions qu'elles provoquent en nous. Nous rencontrerons souvent des périodes d'accalmie. Surtout, nous pouvons jouir différemment et plus grandement de ces moments. Rappelons-nous que chaque page de notre histoire qui est réappropriée libère en nous une quantité d'énergie importante que nous pourrions employer à autre chose qu'à notre système de défense. Rapidement, nous pouvons commencer à nous amuser vraiment!

Des moyens d'accès au passé

Plusieurs craignent ne pouvoir jamais avoir accès à leur histoire tant elle leur semble "perdue". Le seul fait d'entreprendre la démarche signifie qu'on se met disponible, qu'on s'ouvre à ce que notre histoire nous redevienne consciente. On peut, si on le désire, s'aider de divers petits moyens. En voici quelques-uns.

À partir de photos de son enfance, on peut recréer l'atmosphère de l'époque. On colle la photo sur une feuille et on essaie de répondre aux plus de questions pertinentes possible. Quelques exemples? Quel âge est-ce que j'avais? Où est-ce que je demeurais? Avec qui? Comment était la maison? Avec qui est-ce que je jouais? Où cette photo a-t-elle été prise? Par qui? À quelle occasion? Qui est avec moi sur la photo? Comment est-ce que je me sens? etc...

On peut aussi écrire à l'enfant que nous étions et noter sa réponse. On lui écrit pour le rassurer, le caresser, l'aimer, le connaître, lui demander de l'information sur ce qui se passait à ce moment-là etc... Certaines conditions sont à respecter. Il ne faut jamais lui mentir sur ce que nous ressentons, entre autres pour qu'il nous voit sous un meilleur jour. Lui faire part de nos doutes, de notre confusion d'adulte, mais toujours le rassurer sur nos espoirs et nos moyens et sur notre désir de l'accueillir. Lorsqu'on écrit ce que nous ressentons être sa réponse, le faire de la façon la plus automatique possible.

Certains choisissent de tenir un journal de rétablissement où ils notent leurs découvertes, leurs réactions, leurs peurs, leurs émerveillements. L'écriture est

toujours très thérapeutique. Elle concrétise notre vie intérieure, la vérifie et, en même temps, elle évoque beaucoup de nouveaux éléments. Cependant la plus grande prudence est requise en ce qui concerne l'accès non-autorisé à nos textes. Cela peut donner lieu à des expériences très désagréable.

La technique du collage sur un thème donné est aussi très efficace à condition de respecter certaines règles. Le médium n'est pas "dérangeant" et les images très diversifiées des revues favorisent cet aspect projectif nous donnant accès à des éléments d'information et des émotions enfouies loin. Cette technique est décrite dans le livret abus, pertes et deuils".

Dans tous les cas éviter les techniques de régression forcée sauf avec un thérapeute dont on s'est assuré de la compétence, encore une fois.

SUGGESTION DE LECTURES

La littérature nord-américaine est très abondante sur ce sujet des abus sexuels faits aux enfants et sur leurs conséquences. Voici quelques titres: certains s'adressent au rétablissement général du syndrome de l'enfant adulte / co-dépendant. Ceux qui sont marqués d'un astérisque traitent plus spécifiquement des abus sexuels.

Bettelheim, Bruno, Pour être des parents acceptable. Robert Laffont, 1988.

*Black, Claudia, Double Duty. Sexual Abuse. Ballantine Books, 1990.

*Bradshaw, John, Healing the Shame That Binds You. Health Communications Inc, 1988.

Leick Nini, Davidsen-Nielsen M., Healing Pain. Attachment. Loss and Grief Therapy. Travistock/Routledge, 1991.

*Love, Dr. Patricia, The Emotional Incest Syndrome. What to Do When a Parent's Love Runs Your Life. Bantam Books, 1990.

*Mellody, Pia, Facing Co-Dependence. Harper and Row, 1989.

*Woititz, Dr. Janet Geringer-, Healing Your sexual Self. Health Communications, 1989.