



Mémoire retrouvée

Amnésie Dissociative
à la suite d'agressions sexuelles

Rédaction : Martine Deslongchamps avec la collaboration d'Estelle Caron

Nous remercions les participantes du groupe *Mémoire retrouvée* dont le vécu et le témoignage ont enrichi ce guide. Nous remercions également toutes les personnes qui nous ont fait part de judicieux commentaires et suggestions, en particulier Josée Roy.

©CALACS-Laurentides

Ce document peut être reproduit en mentionnant la source.

L'impression de ce guide a été possible grâce à une subvention du Ministère de la Justice du Canada dans le cadre de la Semaine nationale de sensibilisation des victimes d'actes criminels (SNSVAC).



Mars 2014

AVANT-PROPOS

Depuis quelques années, le CALACS-Laurentides reçoit de plus en plus de femmes ayant vécu de l'**amnésie dissociative** à la suite d'agressions sexuelles. Ce phénomène est peu connu et entraîne des souffrances spécifiques pour ces femmes victimes d'agressions sexuelles généralement sévères et en bas âge.

Pour la première fois en 2012, des femmes se sont réunies pour partager cette dimension particulière de la problématique des agressions sexuelles afin de répondre aux objectifs suivants :

- Partager un vécu d'amnésie dissociative
- Comprendre les processus d'émergence des souvenirs et de dissociation
- Reconnaître les mécanismes de survie utilisés
- Partager des moyens et stratégies pour faire face à un tel vécu
- Faire connaître ce phénomène et ses particularités

En juin 2013, afin de répondre au dernier objectif, une courte présentation en lien avec leur vécu, a eu lieu lors de l'Assemblée générale annuelle du CALACS. Ce premier pas a incité les femmes à présenter une demande de subvention dans le cadre de la Semaine nationale de sensibilisation aux victimes d'actes criminels (SNSVAC) 2014 : **AGIR POUR SORTIR DE L'OUBLI**. Celle-ci a, entre autres, permis l'élaboration de ce guide visant à **partager** leur vécu et **faire connaître** l'amnésie dissociative et l'émergence des souvenirs. Elles souhaitent ainsi **sensibiliser** les intervenantEs et la population à ce phénomène méconnu. La connaissance de cette problématique permettra de mieux **soutenir** et **aider** les femmes et adolescentes aux prises avec cette situation afin qu'elles puissent sortir de l'oubli, être entendues, comprises et ainsi poursuivre leur reprise de pouvoir sur leur vie.

NOTES

Ce guide se base principalement sur des données empiriques, c'est-à-dire l'expérience d'intervenantes du CALACS-Laurentides et des femmes du groupe « Mémoire retrouvée ». Il contient également de l'information provenant d'études et de références de personnes œuvrant auprès des personnes victimes d'agression sexuelle.

Les CALACS emploient les termes agression à caractère sexuel ou **agression sexuelle** plutôt qu'abus sexuel. Dans le présent guide, le terme abus sexuel est employé lorsqu'il s'agit d'une citation ou d'une référence.

Veuillez noter que le présent guide est rédigé au **féminin**, mais n'exclut aucunement les hommes victimes d'agression sexuelle.

Bien que dans le document les **agresseurs** sont identifiés par le masculin, des femmes peuvent également être l'auteure d'agressions sexuelles.

Le terme **intervenantEs** englobe les différents acteurs œuvrant auprès des personnes victimes d'agression sexuelle.

INTRODUCTION

Ce guide est destiné aux divers **intervenantEs** qui parfois, sans même le savoir, côtoient des personnes victimes d'agressions sexuelles ayant vécu de l'amnésie dissociative pendant une période pouvant s'étendre jusqu'à quelques dizaines d'années. Il s'adresse également aux **personnes victimes** d'amnésie dissociative et peut être utile pour leurs **conjoints, enfants, familles et amis**.

Les personnes peuvent avoir refoulé, occulté complètement les agressions subies ou les parties les plus traumatisantes. Selon certaines études, 38% à 59%¹ des victimes d'agressions sexuelles vivront de l'amnésie traumatique, c'est-à-dire une période de leur vie où elles ne se souviendront plus de l'abus sexuel.

La résurgence des souvenirs d'agressions sexuelles peut s'avérer être une période difficile et éprouvante. Avant les souvenirs, des conséquences pouvaient être présentes sans être clairement identifiées. L'émergence pourra avoir des répercussions sur différentes sphères de la vie de la personne : santé, relations interpersonnelles, familiales et amoureuses, travail et aussi sur l'autonomie. La vie du conjointE, des enfants et même de la famille élargie pourra également en être affectée puisque l'agresseur est, dans bien des cas, un membre de la famille.

La **compréhension** de la problématique et le **soutien** de tous les proches ainsi que des différents milieux sociaux, médicaux, judiciaires et du travail sont **cruciaux** dans le cheminement de guérison.

Le fait de briser le silence et de chercher de l'aide permet aux personnes victimes et à leurs proches de traverser la période de crise et de retrouver un meilleur équilibre à plus long terme.

1) Voir texte p. 5

DÉFINITION

Qu'est-ce que l'amnésie dissociative ou traumatique?

L'amnésie traumatique est « le refoulement complet des souvenirs associés à un évènement traumatique et une réaction de défense extrême à un traumatisme auquel on ne peut échapper »¹. L'amnésie peut également être partielle, c'est-à-dire que la personne se souvient que d'une partie de l'évènement alors que d'autres, habituellement les plus traumatisantes, sont oubliées.

QUI SOUFFRE D'AMNÉSIE DISSOCIATIVE?

L'amnésie dissociative apparaît plus fréquemment chez les personnes ayant vécu des agressions sexuelles :

- par un proche : père, beau-père, frère, grand-père, oncle, etc.
- en bas âge : souvent avant 5 ans
- sur une certaine période
- fréquentes et particulièrement violentes

Des personnes pourront également souffrir d'amnésie dissociative à la suite d'agressions sexuelles particulièrement traumatisantes subies à l'âge **adulte** incluant fréquemment une menace pour leur vie. Une personne agressée à la suite d'une **intoxication involontaire** pourra également retrouver certains souvenirs d'une façon semblable aux personnes ayant souffert d'amnésie dissociative.

*«Les souvenirs ont commencé à émerger lorsque je regardais une émission de télévision et qu'un père donnait des soins à son enfant
J'ai réalisé que j'avais été agressée par mon père de 4 à 9 ans. »*

«Mon père est mon principal agresseur. J'ai subi des agressions perverses et violentes de 3 à 17 ans. J'en ai retrouvé les souvenirs après sa mort et suite à des évènements douloureux. Il n'y avait plus de danger à me rappeler et je n'avais plus l'énergie pour maintenir les mécanismes de défenses qui me protégeaient depuis 30 ans.»

1) Williams, Mary Beth et Poijula, Soili, Le trouble de stress post-traumatique - un guide pratique d'intervention, Décarie éditeur, 2006

EST-CE POSSIBLE D'OUBLIER UNE AGRESSION SEXUELLE?

« ...l'étude de Williams (1992) réfute l'idée que la plupart des souvenirs refoulés sont inexacts. Elle a interrogé des femmes adultes qui avaient été victimes d'abus sexuels dans leur enfance et qui pour cette raison avaient été hospitalisées à cette époque pour constatations médico-légales et traitement. (...) Lors de l'enquête de Williams, dix-sept ans plus tard, 38 % ne se souvenaient pas de l'abus sexuel. En d'autres termes, cette étude démontre donc que dans des cas d'abus sexuels suffisamment graves pour qu'ils aient été hospitalisés, plus d'une femme sur trois en avaient refoulé le souvenir »¹.

«... Brière et Conte (1993) ont trouvé que 59 % de sujets en traitement pour un abus sexuel avaient connu des périodes de leur vie pendant lesquelles ils ne se souvenaient pas de l'abus sexuel. »¹

D'autres études ont confirmé que « des souvenirs d'expériences traumatiques survenues avant l'âge de deux ou trois ans puissent être présents à la mémoire, même s'ils sont plus flous, fondés sur une imagerie et non sur un récit. » « L'encodage non-verbal des souvenirs est une fonction qui existe dès la naissance. Il repose sur des images. Il n'est pas affecté par l'altération de la conscience(...) En particulier, pendant un traumatisme, l'état de conscience est altéré à des degrés divers mais l'encodage des expériences vécues sur un mode non-verbal continue à fonctionner pendant la période de perturbation de la conscience »¹.

« J'ai eu de nombreuses périodes de déni. Maintenant, je sais à l'intérieur de moi que cela m'est réellement arrivé. Cette vérité et mon désir d'être bien m'aident à me prendre en main, à avancer, à garder espoir, à redonner un sens à ma vie. »

1) Darves-Bornoz, Jean-Michel, La question des allégations infondées de souvenirs d'abus sexuels anciens et Encodage et Recouvrement des souvenirs d'expériences traumatiques, Syndromes traumatiques du viol et de l'inceste, congrès de psychiatrie et de neurologie de langue française, Toulon 24-28 juin 1996 p.195- 197

AVANT L'ÉMERGENCE DES SOUVENIRS

A- L'ENFANCE

Chez certaines personnes ayant vécu de l'amnésie dissociative à la suite d'agressions sexuelles en bas âge, il y avait présence de violence verbale, psychologique et/ou physique, d'alcoolisme ou de toxicomanie dans le milieu familial.

Chez d'autres, la mère était peu présente émotivement ou physiquement : dépressive, coupée ou hors de la réalité, hospitalisée ou occupait un travail. Certaines étaient dépendantes financièrement et affectivement de leur conjoint.

Il y en a qui ont le souvenir d'une enfance normale. Enfant, elles semblaient dégager une joie de vivre. Le père était apprécié et perçu par l'entourage comme un homme charmant, serviable, sociable et très présent auprès des siens.

Dans certains cas, elles se rappellent qu'elles devaient être fortes, responsables alors qu'elles avaient seulement l'impression de survivre et que même parfois, elles n'avaient plus le goût de vivre.

Enfin, d'autres présentaient déjà des difficultés d'apprentissage, de comportement, des problèmes émotifs, relationnels et/ou sexuels : coupure émotive, hyperémotivité, repli sur soi, pensées suicidaires, dépendances, automutilation, participation à un gang, sexualité précoce, prostitution.

« De l'extérieur, ma famille ressemblait à n'importe quelle autre. Rien ne semblait la distinguer des autres. Les agressions se déroulaient dans le secret et le silence. Chacun jouait un rôle, parfois inconscient, pour conserver les apparences. »

« J'ai toujours pensé avoir eu une enfance ni pire ni mieux que celle des autres jusqu'à ce que les souvenirs remontent. Ma mère était plutôt absente, dans sa bulle et mon père avait des problèmes avec l'alcool. Pour moi, c'était normal. »

B-LA VIE ADULTE

L'amnésie dissociative a permis à plusieurs de mener une vie relativement normale jusqu'à la résurgence des souvenirs.

Certaines personnes portaient un mal de vivre grandissant, inexplicable dans le contexte de leur vie d'adulte, étouffaient sous la honte et la culpabilité, compulsaient dans la nourriture, l'alcool, la drogue, le jeu ou la sexualité.

D'autres utilisaient des mécanismes de défense importants : contrôle excessif de leur environnement, hypervigilance, fuite, le tout camouflé sous des explications très rationnelles.

Certaines ont commencé à développer des symptômes dépressifs, anxieux qui ont par la suite dégénérés et qui se sont généralisés ou cristallisés.

Sans en avoir pris conscience, plusieurs ont développé des attitudes et des comportements liés aux agressions subies. Elles en comprendront souvent l'origine lors de l'émergence des souvenirs. Par exemple : ne pas vouloir faire garder ses enfants par des personnes spécifiques ou même pas du tout, surprotection ou encouragement excessif de l'autonomie de leurs enfants, évitement de certains gestes dans la sexualité, difficulté à accorder leur confiance, évitement à manger certains aliments, dégoût pour certaines textures ou formes d'aliments, importance vitale d'être en mesure de tout voir et pouvoir « fuir » rapidement.

« Aussi loin que je me souviens, j'avais des tendances dépressives et j'étais portée à faire de l'anxiété. Lorsque les souvenirs ont refait surface, j'ai enfin compris pourquoi je me sentais si mal. Maintenant, je peux être plus active dans mon processus de guérison et reprendre du pouvoir sur ma vie. »

L'INCESTE

En intervention, l'inceste réfère à toute forme d'activité sexuelle entre un enfant et un membre de sa famille proche : père, mère, beau-père, frère ou de la famille élargie : oncle, grand-père, etc.

Pour se développer harmonieusement, l'enfant a besoin d'un milieu sécuritaire, respectueux et affectueux. De sa mère, l'enfant apprend, entre autres, à développer son sentiment de sécurité et à faire confiance. L'encouragement et le soutien de son père l'aide à s'ouvrir au monde extérieur. Le regard positif que portent les parents sur l'enfant l'aide à développer une bonne image et une bonne estime personnelle.

Lorsque la mère est absente émotivement ou physiquement et que le père est l'agresseur ce développement est grandement perturbé. L'enfant vit dans l'insécurité, la peur, l'impuissance, la confusion. En plus des agressions sexuelles, l'enfant peut subir de la coercition psychologique, des menaces, du chantage, de la manipulation. Souvent, l'agresseur lui fait porter la responsabilité des agressions : « elle l'a séduit, n'a pas dit non, a ressenti du plaisir ». L'enfant développe souvent un sentiment de culpabilité et de honte. Parfois, lors des agressions, pour échapper à l'expérience traumatisante, la victime dissociera.

Dans bien des cas, les agressions perdurent pendant plusieurs années; habituellement des conséquences seront présentes pendant l'enfance et la vie adulte. Pour assurer sa survie, l'enfant pourra développer différents mécanismes de défenses dont l'amnésie dissociative.

« Pour moi, je vois maintenant l'inceste comme une pièce de théâtre. Un scénario écrit par une personne capable d'utiliser persuasion et manipulation. Le choix d'acteurs et actrices ainsi qu'une mise en scène permettant l'acte d'agression. Le nombre de représentations dépendra entre autres de la soumission, de l'aveuglement, du silence, du déni ou de l'absence de vigilance de certains acteurs et actrices. Une certaine "absence" de la mère et des autres membres de la famille proche ou élargie permettra aux représentations de continuer. »

PARTICULARITÉS LIÉES À L'AMNÉSIE DISSOCIATIVE

Pendant de nombreuses années, l'amnésie dissociative empêchera la personne de faire des prises de conscience par rapport aux conséquences des agressions et d'entreprendre certaines actions vers la guérison. Cette prise de conscience entraîne généralement une volonté de reprendre sa vie en main et une recherche de moyens pour contrer les conséquences des agressions.

L'oubli des agressions sexuelles empêche :

- de prendre conscience des mécanismes de défenses mis en place suite aux agressions sexuelles
- d'identifier les conséquences des agressions
- de comprendre la raison de certaines attitudes et réactions «disproportionnées ou déconcertantes» lors de situations ou d'évènements
- de mettre ses limites, de prendre ses distances ou de rompre les liens avec un milieu familial souvent dysfonctionnel
- de chercher de l'aide

L'émergence des souvenirs suscitent des :

- émotions intenses
- moments où la personne a l'impression de devenir folle
- périodes de déni

La personne ayant vécu de l'amnésie prendra conscience des agressions presque en même temps que son entourage immédiat. Elle doit donc faire face en même temps aux souvenirs, aux flashbacks, aux dissociations et aux nombreuses répercussions dans les différentes sphères de sa vie tout en essayant de conserver un équilibre.

« J'ai vécu mon enfance et ma vie d'adulte dans la confusion jusqu'à l'émergence des souvenirs. De cette confusion découlait mon impuissance; impuissance à me souvenir, à parler et agir. Elle m'amenait également à reproduire dans ma vie d'adulte les schèmes de mon enfance. Dans mon cas, j'ai également pris conscience que ce n'est pas tant ce qui s'est produit dans le passé que ce qui se passe encore maintenant qui maintient les ravages. »

ÉMERGENCE DES SOUVENIRS

Habituellement, les souvenirs ou flashbacks émergent à la suite d'un ou d'évènements déclencheurs:

- Mort de l'agresseur
- Baisse des défenses : épuisement, maladie, séparation ou divorce, perte ou deuil
- Rêves, cauchemars récurrents
- Relations sexuelles, grossesse, accouchement
- Enfant atteignant l'âge où le parent a vécu une agression
- Évènements déclencheurs identiques, qui ressemblent, évoquent ou symbolisent l'agression vécue : odeurs, bruits, sensations, touchers, gestes, mots, attitudes, physionomies, vêtements, endroits, paysages, situations, films, accidents, etc.
- Travail corporel qui réveille des mémoires du corps : acupuncture, ostéopathie, massage, yoga, méthode de libération des cuirasses, approche somatique, etc.
- Dévoilement d'agression dans la famille
- Agression à l'âge adulte
- Période de la vie plus sécurisante

Les personnes ne sont pas toujours conscientes des **éléments déclencheurs** qui les font réagir. Parfois, elles ne les reconnaissent qu'après un certain temps. Cette prise de conscience, lorsqu'elle est possible, aide à la gestion des flashbacks. Plusieurs outils existent pour aider à les gérer.

« Les premiers souvenirs ont émergé lors d'un traitement en acupuncture. J'ai eu la chance que l'acupuncteur comprenne ce qui se passait; j'ai donc eu du soutien dans ce moment difficile. »

« Au début, j'essayais d'empêcher les souvenirs de monter. Les conséquences étaient pires. L'émergence du souvenir prenait plus de temps et était plus douloureuse. Au fil du temps, j'ai découvert des outils; depuis, ces moments sont moins difficiles et moins envahissants. »

FLASHBACKS ET DISSOCIATION

Les **flashbacks** peuvent être de différents types et être constitués d'éléments visuels, auditifs, olfactifs, kinesthésiques et sensitifs. **L'intensité d'un flashback** est variable. Il peut s'agir d'une observation, d'une intrusion d'images ou de pensées. Parfois, la victime perçoit son environnement de façon altérée et peut perdre plus ou moins le contact avec celui-ci. La personne peut également expérimenter des hallucinations auditives et visuelles qui lui semblent « très réelles ». L'angoisse, les émotions ou les douleurs ressenties lors de l'expérience traumatisante peuvent être de nouveau éprouvées au moment du flashback.¹

Lors d'une expérience particulièrement effrayante et désagréable, **le phénomène de dissociation** permet principalement à la personne de se déconnecter des émotions liées à la scène perturbante et d'anesthésier sa douleur physique ou psychologique afin de mieux faire face à l'agent agresseur. La personne peut voir la situation au ralenti alors que ses fonctions de perception emmagasinent un nombre astronomique de données. Le temps semble altéré et le corps devient comme engourdi. La présence d'un trouble dissociatif s'avère un précieux indice permettant de prendre la mesure de l'ampleur du refoulement de la souffrance intérieure.² Lors de l'émergence d'un souvenir pénible, une personne peut dissocier.

Les flashbacks et les phénomènes de dissociation se présentent souvent de façon imprévisible; il peut donc être difficile d'en contrôler l'apparition ou de les arrêter complètement. Il est, par contre, possible d'apprendre à rester le plus présent possible. De cette façon, cela évite une retraumatisation en perdant contact avec la réalité. Peu à peu, les flashbacks seront moins fréquents, moins longs, moins intrusifs et donc moins dérangeants et moins perturbants.

« Pendant la période de crise, je pouvais dissocier presque tous les jours. À certains moments, je redevais la petite fille terrifiée, paralysée, impuissante de mon enfance. J'étais alors incapable d'accomplir les gestes simples du quotidien. »

1) Adapté de www.multiples-pages.net

2) Extrait de Donnini, Evelyn, Quand la peur prend les commandes, Les Éditions de l'Homme, 2007, p. 91,92,94

RÉACTIONS POSSIBLES

L'émergence des souvenirs peut être une période difficile, voire pénible. Souvent la personne ne sait plus très bien ce qui lui arrive, a l'impression de devenir folle, de perdre le contrôle de sa vie alors qu'elle sait très bien, d'un autre côté, qu'elle n'a pu inventer tout ce qui remonte. De plus, les réactions ou sensations physiques qui accompagnent souvent les souvenirs lui indiquent que cette partie de vie oubliée est bien la sienne, son corps ne pouvant mentir.

Lors de cette période de vie déstabilisante et empreinte de confusion et d'émotions intenses, la personne adoptera plusieurs attitudes ou comportements afin de tenter d'atténuer la souffrance.

- Désir de se couper de son corps, de ses émotions, d'empêcher les souvenirs d'émerger
- Besoin de tout contrôler : l'environnement, soi-même et les autres pour se rassurer et diminuer la peur de la perte de contrôle due aux flashbacks
- S'activer pour ne pas donner place aux flashbacks
- Se punir psychologiquement ou physiquement pour arrêter les flashbacks, revenir à l' « ici maintenant »
- Fuir la réalité dans l'alcool, la drogue ou autres dépendances
- Utiliser des techniques de gestion de stress
- Accueillir et gérer les flashbacks
- Chercher de l'aide

« Parfois, je décide de prendre une pause. Je me permets de me couper émotionnellement, de m'isoler ou de me tenir très occupée, de « fuir ». Ces moments passagers me permettent de respirer et de pouvoir continuer mon cheminement plus efficacement. »

« Dès mon jeune âge, j'ai commencé à fuir dans la drogue et l'alcool. Quand les souvenirs ont refait surface, la situation a empiré; c'était trop souffrant. Je suis allée chercher de l'aide et je vais mieux. J'ai arrêté de consommer et je me prends doucement en main. »

FAUX SOUVENIRS, FAUSSES ALLÉGATIONS

Lorsqu'il est question de mémoire retrouvée, des gens pensent aux fausses allégations, c'est-à-dire qu'une personne affirme avoir été agressée sexuellement alors que cela ne s'est pas produit. **Bien qu'elles ne dépasseraient pas 5%, selon une recension d'écrits américains¹**, les fausses allégations nuisent énormément. D'une part, les personnes s'empêchent de parler par peur de ne pas être crues et, d'autre part, les intervenantEs se méfient et doutent de la véracité de souvenirs rapportés.

«... le syndrome des faux souvenirs n'est pas un terme médical et il n'est reconnu par aucune des corporations médicales américaines ou canadiennes. C'est un terme et un concept propagé par la (FMSF) False Memory Syndrome Foundation, créée en 1992 à Philadelphie pour soutenir des adultes qui, à la suite de mauvaises thérapies, auraient faussement accusé leur famille d'abus sexuels convenus pendant leur enfance »².

« ...la recherche actuelle semble indiquer qu'il est peu vraisemblable que quelques questions dans un entretien puissent créer de faux souvenirs d'abus sexuel mais que par contre, on peut craindre fortement que des interventions prolongées et suggestives puissent générer des faux souvenirs chez certaines personnes. »³ Par exemple, dans certaines situations de divorce, il arrive que l'entourage affirme ou insinue des faits inexacts qui seront par la suite, repris par l'enfant. **De façon générale, les recherches actuelles semblent démontrer qu' « il est beaucoup plus difficile de créer des faux souvenirs pour des événements graves, "mémorables", que pour des événements banals »³.**

« Pendant l'expertise psychiatrique demandée par mon assureur, j'ai été surprise qu'on me demande si mon psychologue s'était assuré de la véracité de mes dires. Au début, cela m'a déstabilisée puisque j'avais moi-même de la difficulté à accepter cette réalité et que je vivais encore des périodes de déni. Maintenant, je sais que l'amnésie dissociative complète ou partielle existe »

1) Dorais, Michel, *Ça arrive aussi aux garçons*, vlb éditeur, p.207.

2) Julien, Lise & Saint-Martin Isabelle *Inceste envers les filles : états de la situation*, mars 1995. 3) Darves-Bornoz, Jean-Michel, op.cit. p. 5

CONSÉQUENCES SUITE À L'ÉMERGENCE DES SOUVENIRS

Voici différentes émotions et situations pouvant être vécues à la suite de l'émergence des souvenirs :

- Peine, peur, colère, honte
- Impression de folie, doute, déni
- Dépression, repli sur soi, isolement
- Stress, angoisse, anxiété, crise de panique
- Insomnie, cauchemars
- Fatigue, épuisement
- Stress post-traumatique
- Perte d'autonomie : difficulté à s'occuper de soi, de la maison, à fréquenter les lieux publics
- Perte de confiance en soi et en autrui, relations interpersonnelles difficiles
- Difficulté à sentir, à habiter son corps, somatisation, maladie
- Dépendances : médicament, alcool, drogue, nourriture, etc.
- Compulsion de répétition des gestes de l'agression, autopunition, automutilation
- Arrêt de travail, perte d'emploi
- Bris dans la famille immédiate et dans la parenté à la suite du dévoilement, rejet par la famille
- Deuil de la famille et de l'enfance « parfaite »
- Séparation, divorce
- Perte d'un sens à la vie

Les personnes peuvent vivre plusieurs de ces conséquences, de fréquence, de durée et d'intensité variables et ce, parfois simultanément. Ces dernières peuvent être passagères ou persister pendant plusieurs années.

Pour toutes ces raisons, il est souhaitable d'aller chercher le soutien d'un spécialiste ou d'un organisme ayant une expertise auprès des personnes vivant une telle problématique.

«La période de crise fut intense. Avec le soutien et le cheminement parcouru, je me sens plus forte qu'avant. Je connais mieux mon histoire et les répercussions des agressions sur ma vie. Je n'essaie plus de la contrôler mais de la gérer; c'est moins épuisant!»

SOUTIEN À LA PERSONNE AYANT VÉCU DE L'AMNÉSIE

Besoins

- Être crue, écoutée, appuyée, soutenue, rassurée
- Être entendue et respectée dans ses besoins
- Être sécurisée, encadrée sans être contrôlée
- Être respectée dans le rythme de son cheminement et ses décisions
- Savoir que ses réactions sont normales
- Reprendre du pouvoir sur sa vie
- Connaître les ressources

Attitudes à privilégier par l'entourage

- Reconnaître ses limites, être authentique envers soi-même et la personne victime
- Faire preuve d'écoute active et d'accueil chaleureux
- Favoriser l'expression des émotions en les accueillant et en lui disant, au besoin, qu'elle a le droit d'être triste ou en colère
- Éviter de lui dire de « tourner la page » afin de ne pas nuire au processus de guérison
- Aider à identifier les besoins de la personne et à trouver des moyens d'y répondre
- Adopter une attitude calme et sécurisante surtout en présence de flashbacks ou de dissociation. La personne a besoin de sentir que l'autre a la situation en mains, sans tenter de contrôler ses réactions et ses décisions
- Respecter son rythme de cheminement, ses décisions et ses choix
- Inciter à conserver des activités quotidiennes et extérieures dans le respect des limitations du moment. La durée, la fréquence, le moment et le nombre de personnes présentes peuvent être adaptés. Le contact avec la réalité, le quotidien et les personnes est un élément important dans le processus de guérison.

Le soutien de l'entourage est crucial dans le cheminement de guérison.

« J'ai un conjoint présent et supportant. Nous avons identifié nos priorités : les enfants, notre vie de couple. Nous prenons ensemble des décisions pour prendre soin de nous tous. Nous savons que c'est un moment difficile à traverser et que nous y parviendrons. »

DÉVOILEMENT

Au conjoint ou à la conjointe ainsi qu'aux enfants

Parfois, l'émergence des premiers souvenirs se fait en présence du conjoint, par exemple flashbacks lors d'une relation sexuelle ou d'un évènement. Celui-ci peut alors constater la détresse. Le conjoint peut réagir de différentes façons au fil du temps : surprise, désarroi, impuissance, incompréhension, colère, peur, désir de partir, de protéger, de comprendre, d'accompagner, de fuir, etc. La plupart souhaite accompagner leur conjoint même si cela peut être difficile. La personne victime ne pouvant prévoir ses émotions, ni les périodes de flashbacks et de dissociation, ni son niveau d'énergie, il est préférable de gérer la vie de tous les jours comme elle se présente.

Dans le quotidien, différents impacts peuvent apparaître: changements dans les habitudes de vie, les attitudes et les comportements de la personne victime, ruptures de liens avec des proches, etc. Ces changements ainsi que le besoin de s'assurer que les enfants n'ont pas subi des agressions inciteront parfois les parents à aborder le sujet avec eux. Ces derniers ne doivent pas hésiter à demander de l'aide. Il est souvent moins perturbant pour les enfants de savoir la vérité que de ne pas comprendre l'origine des changements qu'ils vivent.

À la famille, à l'agresseur et aux amiEs

Lorsque l'agresseur est un membre de la famille, celle-ci peut réagir difficilement au dévoilement. L'agresseur nie souvent les faits. Si l'auteur est le père, la mère peut avoir tendance à l'excuser et la famille à faire comme si cela n'était pas arrivé. Plusieurs mères vont continuer à vivre avec leur conjoint. D'autres familles ou certains de ses membres vont croire la personne victime sans nécessairement être à l'aise d'en entendre parler ou qu'elle en parle à l'extérieur. Le soutien familial apporté est donc variable. S'il s'agit d'un membre de la parenté, la famille optera parfois pour le bris de la relation. De la part des amiEs, plusieurs réactions sont possibles. Souvent, par manque de connaissance sur le sujet, la famille et l'entourage peuvent questionner et douter des allégations.

CONSEILS AUX PROCHEs

Retrouver des souvenirs d'un évènement traumatique amène des bouleversements affectant aussi le conjoint et la famille immédiate. Certains d'entre eux se sentiront démunis face à l'étendue des conséquences de ces actes passés et des retombées sur leur vie actuelle. Les reviviscences pourront permettre de donner un sens à certaines réactions ou attitudes qui ont précédé les souvenirs et d'amorcer un processus de guérison.

Quelques conseils au partenaire :

- Ne tentez pas de sauver votre conjointE. Orientez-la vers des ressources
- Ne vous attendez pas à ce que tout soit comme avant
- Manifestez vos sentiments et votre détresse, s'il y a lieu
- Si vous vous sentez dépassé par la situation, allez chercher de l'aide
- Afin de rendre le quotidien viable pendant la période de crise, prenez des décisions adaptées en **collaboration** avec votre partenaire
- Si vous avez de jeunes enfants, il sera peut-être nécessaire de prendre une part plus active auprès d'eux et de réorganiser votre agenda en conséquence
- Prenez soin de vous, accordez-vous du temps pour des activités personnelles, voir des amis; ne vous oubliez pas
- Il est parfois souhaitable de diminuer ou d'arrêter **momentanément** les activités sexuelles ou certaines d'entre elles. Les moments de tendresse peuvent être très aidants si votre partenaire est capable de les vivre
- Vous pouvez apprendre à accompagner votre conjointE si elle le désire et en a besoin lorsqu'elle vit des flashbacks ou dissocie.
- Renseignez-vous sur l'amnésie dissociative, les conséquences des agressions sexuelles et les outils qui peuvent être utiles à votre quotidien et à une meilleure compréhension de la situation

Les conjointEs et les familles qui traversent cette épreuve développent habituellement des liens plus profonds, solides et vrais. À long terme, leurs relations et leur vie en général s'en trouvent plus satisfaisantes et riches.

DES OUTILS POUR SE SENTIR MIEUX ET CHEMINER

De nombreux outils existent, entre autres, pour gérer les flashbacks et les dissociations. Vous êtes invitéEs à consulter le **site www.memoireretrouvee.jimdo.com** du CALACS-Laurentides.

Plusieurs **techniques** dont l'Intégration par le mouvement oculaire (IMO), l'hypnose thérapeutique et l'Emotional Freedom Techniques (EFT), peuvent aider dans le traitement des souvenirs et des émotions. CertainEs intervenantEs possèdent ces techniques dans leur coffre à outils.

Pour gérer l'anxiété, les troubles paniques et le stress post-traumatique, les techniques de respiration, de relaxation, l'imagerie mentale ou la méditation sont de précieux outils. L'acupuncture peut être utile pour traiter la dépression, l'anxiété, le stress post-traumatique et les douleurs physiques. Plusieurs personnes ont également trouvé aidant l'ostéopathie et le massage.

Certaines personnes trouvent indispensable le travail corporel : yoga, anti-gymnastique, méthode de libération des cuirasses, méthode Feldenkrais, etc. Le focusing et la méthode ÉCHO permettent aussi un dialogue avec le corps.

Les centres d'aides et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS) offrent gratuitement, entre autres, des suivis individuels et de groupe pour les femmes et adolescentes.

Selon les besoins et ressources financières, les professionnelLEs suivantEs : psychologues, sexologues, travailleurSEs socialEs, psychoéducateurs-TRICES peuvent être consultéEs. Les CLSC offrent certains de ces services gratuitement.

Il est important de trouver des outils et du soutien adaptés aux besoins de chacunE. Plusieurs ressources et techniques existent, n'hésitez pas à les consulter et les expérimenter.

« Je suis allée chercher de l'aide et j'en suis très contente. Je ne reproduis plus ce que j'ai appris dans mon enfance : être seule dans le silence. J'apprécie l'écoute et le soutien que je reçois. J'ai aussi développé des outils qui me seront toujours utiles. »

APRÈS L'ÉMERGENCE DES SOUVENIRS...

Les personnes ont habituellement le désir d'accueillir cette partie de leur vie occultée, de sortir du silence, de l'isolement, de la survie et de partager ce vécu douloureux. Elles apprendront à vivre avec cette nouvelle réalité, à habiter leur corps, à accueillir leurs émotions et à faire des choix en fonction de leurs propres besoins.

S'EN SORTIR

Si la personne prend soin d'elle, il lui est possible pendant cette période de bouleversements de conserver ou de retrouver un sens et un plaisir à la vie. Le processus de guérison demande temps et énergie d'autant plus si l'agresseur était un proche, que les agressions se sont déroulées sur une longue période et qu'elles ont été particulièrement violentes.

Le cheminement se fait progressivement, au rythme de chacune. Habituellement, il s'agit d'une évolution en boucle; un même souvenir peut refaire surface à plus d'une reprise précisant ou ajoutant une dimension. Tenter d'éviter ces souvenirs à tout prix risque de reporter leur émergence à plus tard et différer la guérison. Souvent, le corps continuera à absorber ces souvenirs refoulés en affectant la santé physique et mentale. Au fil du temps, en accueillant les souvenirs, les périodes de flashbacks et les moments difficiles s'atténueront et s'espaceront. Les personnes développeront peu à peu des outils leur permettant de faire face à leur nouvelle réalité et d'acquérir un mieux-être.

« J'ai traversé une période difficile mais maintenant j'apprends à vivre réellement. C'est un beau cadeau que je m'offre. Je ne suis plus dans la survie comme je l'étais avant l'émergence des souvenirs. J'avance à mon rythme parfois seule, parfois avec du soutien; je suis fière des pas que je fais. »

RESSOURCES

Urgence

Info agression sexuelle 24/7 514 933-9007 et 1 888 933-9007
Prévention suicide 1 866-appelle (277-3553)
Urgence sociale 811

Centres d'aide

Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel – Laurentides (CALACS-Laurentides) Saint-Jérôme 450 565-6231 ou Interurbain 450-476-6000 + 450-565-8184
Saint-Eustache 450 491-2975
info@calacs-laurentides.com
www.facebook.com/CALACS.Laurentides
www.memoiretrouvee.jimdo.com (autres ressources, outils et références disponibles sur le site)

Regroupement des CALACS : services gratuits pour femmes et adolescentes. www.rqcalacs.qc.ca 514 529-5252 ou 1 877 717-5252

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)
www.cavac.qc.ca 1 866 532-2822

Ressources pour victimes d'agression sexuelle (hommes-femmes)
Répertoire des ressources partout en province
www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob_sociaux/agression_sexuelle

Autres

Ordre des psychologues du Québec www.ordrepsy.qc.ca
Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec www.optsq.org
Ordre professionnel des sexologues du Québec www.opsq.org
Société québécoise des psychothérapeutes professionnel-les
www.sqpp.org

SITES

Association Mémoire Traumatique et Victimologie
<http://memoiretraumatique.org/>

Regroupement québécois pour les personnes victimes d'agression sexuelle www.revasquebec.org



Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel
CALACS-Laurentides

Courriel : info@calacs-laurentides.com

Facebook : www.facebook.com/CALACS.Laurentides

Site www.memoireretrouvee.jimdo.com