

Lorsque votre conjoint ou conjointe a été victime de violence sexuelle

Votre conjointe peut guérir de la violence sexuelle. Il est important de comprendre le processus de guérison et d'obtenir vous-même de l'aide.

Série II des livrets d'information sur la violence sexuelle

Générique

Administrateurs, VISAC

Naomi Ehren-Lis

Teri Nicholas

Coordination

Leonard Terhoch

Rédaction

Louise Doyle

John Napier-Hemy

Édition

Joanne Broatch (anglais)

Johanne Raynault (français)

Correction des épreuves

Johanne Raynault

Conception et mise en page

Jager Design Inc.

Impression

Broadway Printers Limited

Photographie

Leaping Lizard Productions

**First Light Associated
Photographers**

Manipulation des images

Harry Bardal

Financé par

La Division de la prévention de la violence familiale, Santé Canada

Nous tenons à remercier tout particulièrement le personnel de VISAC et de la Division de la prévention de la violence familiale de Santé Canada, ainsi que toutes les autres personnes qui nous ont offert leurs idées et leur appui.

Les conclusions et opinions exprimées dans ce livret ne sont pas nécessairement celles de Santé Canada.

Ces livrets sont publiés par le Vancouver-Richmond Incest and Sexual Abuse Centre (VISAC), une division de Family Services of Greater Vancouver. VISAC offre une gamme étendue de services, dont le traitement des enfants victimes de violence sexuelle et de leur famille, un programme de thérapie de groupe à l'intention des adultes ayant été victimes de violence sexuelle dans leur enfance, ainsi qu'un programme de soutien aux victimes de violence sexuelle.

La reproduction commerciale de ces livrets est interdite. Toutefois, nous encourageons la reproduction à des fins non commerciales avec mention de la source. Tous autres droits réservés.

© Family Services of Greater Vancouver, 1994
1616 West 7th Avenue
Vancouver, B.C. V6J 1S5

ISBN 0-662-61002-4

Ce livret aborde les sujets suivants :

Pourquoi ce livret ?	2
Qu'est-ce que la violence sexuelle à l'égard d'un enfant ?	3
Que signifie avoir subi de la violence sexuelle au cours de l'enfance, c'est-à-dire être un « survivant » ou une « survivante » ?	4
Ma conjointe peut-elle guérir de la violence sexuelle qu'elle a subie ?	4
Est-ce que d'autres conjoints réagissent comme moi ?	6
En tant que conjoint d'une survivante, quel soutien puis-je lui apporter ?	9
Et moi dans tout ça ? Comment puis-je répondre à mes propres besoins ?	10
Qu'arrive-t-il si je suis moi-même un survivant ?	12
Qu'est-ce qu'un groupe de soutien pour les conjoints ?	13
Comment un groupe de soutien pour les conjoints peut-il m'aider ?	13
Que se passe-t-il si mon conjoint ou ma conjointe et moi-même sommes du même sexe ?	14
Quels effets la guérison aura-t-elle sur notre relation ?	14
Quels effets la guérison aura-t-elle sur notre famille ?	15
Y a-t-il une « vie après la guérison » ?	17
Comment se procurer les livrets d'information sur la violence sexuelle.	18

Pourquoi ce livret ?

Si vous vivez une relation intime avec une personne qui a été victime de violence sexuelle lorsqu'elle était enfant ou adolescente, ce livret vous est destiné. Les renseignements qu'il contient peuvent vous aider, que vous soyez un homme ou une femme, que vous soyez homosexuel(le) ou hétérosexuel(le).

Vous et votre conjointe n'êtes pas seuls. Au moins une femme sur quatre et un homme sur six ont été victimes de violence sexuelle lorsqu'ils étaient enfants. Plus les survivants adultes parleront ouvertement de la violence sexuelle dont ils ont été victimes et de la façon dont cela les a affectés, plus leurs conjoints pourront comprendre comment une telle expérience a des effets sur leur relation.

La violence sexuelle a affecté tout le développement émotif de votre conjointe. Par conséquent, les aspects suivants d'une relation peuvent poser des problèmes pour chacun de vous :

Confiance. Un enfant vit une agression sexuelle comme une trahison de sa confiance, surtout si la personne qui lui a infligé de la violence était quelqu'un qu'il aimait bien. Suite à une telle expérience, il est possible que votre conjointe ait de la difficulté à faire confiance à quelqu'un ou à déterminer à qui elle peut faire confiance.

Pouvoir. Un enfant qui est victime de violence sexuelle se sent impuissant. En tant qu'adulte, votre conjointe peut, à certains moments, se sentir impuissante et incapable de s'affirmer. En revanche, à d'autres moments, elle peut essayer de tout diriger dans les moindres détails, de façon à se sentir en sécurité et à avoir l'impression d'exercer plus de pouvoir.

Intimité. Un enfant victime de violence sexuelle a trop peur de révéler son secret à quelqu'un et a trop honte pour laisser quelqu'un développer des liens étroits avec lui. Il apprend à se comporter comme si tout allait bien, tout en cachant ses vraies pensées et ses vrais sentiments, même à lui-même. Il est donc difficile pour lui, à l'âge adulte, d'établir une relation d'intimité.

Sexualité. La violence sexuelle entrave le développement normal de la sexualité. En grandissant, au lieu de considérer son

Dans ce livret, nous avons utilisé les pronoms elle et la en parlant du survivant, et les pronoms il et lui en parlant de l'agresseur. Nous avons pris cette décision pour deux raisons : premièrement, cela facilite la lecture et deuxièmement, les statistiques indiquent que ce sont le plus souvent les femmes qui sont les victimes et les hommes qui sont les agresseurs. L'information s'applique toutefois autant aux partenaires et aux survivants des deux sexes.

corps comme une source de plaisir, votre conjointe l'a probablement considéré comme une source de douleur. Elle peut considérer les rapports sexuels comme une façon d'exercer une domination et non pas comme un moyen d'exprimer son amour. Par conséquent, elle peut refuser les rapports sexuels ou, au contraire, s'en servir pour obtenir du pouvoir ou gagner de l'affection.

Bien que, dans ce livret, nous donnions une brève définition de la violence sexuelle, nous ne tentons pas de l'expliquer. Nous nous concentrons plutôt sur les **effets de la violence sexuelle** sur votre conjointe et sur votre relation avec elle. Nous vous incitons à lire le plus possible sur la façon dont des gens ont guéri de la violence sexuelle qu'ils ont subie. À la page 19, nous vous conseillons certains ouvrages qui pourraient vous être utiles.

Essayez d'aller chercher un appui à l'extérieur de votre relation.
Adressez-vous à un ami, à un conseiller, à un groupe de soutien.

Par ailleurs, nous vous indiquons aussi dans ce livret de quelle façon **vous** pourriez réagir tout au long du processus de guérison de votre conjointe. Parfois, il sera peut-être difficile de ne pas vous laisser envahir par ses problèmes. Essayez d'aller chercher un appui à l'extérieur de votre relation. Adressez-vous à un ami, à un conseiller, à un groupe de soutien. Cela vous donnera l'occasion de vous concentrer sur vos propres sentiments et vos propres pensées.

Qu'est-ce que la violence sexuelle à l'égard d'un enfant ?

La violence sexuelle à l'égard d'un enfant est un abus de pouvoir exercé par un adulte ou un adolescent sur un enfant en vue d'obtenir une satisfaction sexuelle. Le pouvoir de la personne qui inflige de la violence sexuelle peut venir du fait qu'elle est plus vieille, qu'elle est plus grande ou plus expérimentée, ou qu'elle se trouve en position de confiance ou d'autorité par rapport à l'enfant. La violence peut englober des commentaires indécents, des caresses ou des agressions. Que l'expérience de votre conjointe ait comporté des commentaires humiliants, une interaction à caractère sexuel mettant mal à l'aise, un attouchement sexuel s'étant produit une seule fois ou une agression sexuelle s'étant répétée plusieurs fois sur une longue période, l'important c'est la façon dont elle a vécu cette expérience et dont elle y a réagi.

En tant que survivante, votre conjointe a probablement grandi en faisant les suppositions suivantes :

- ① On ne peut faire confiance aux personnes qui sont censées nous aimer.
- ② Des marques d'attention ou d'affection s'accompagnent toujours de demandes d'ordre sexuel.
- ③ On ne peut être maître de son propre corps.
- ④ Les besoins des autres passent avant nos propres besoins.
- ⑤ On est en danger lorsqu'on ne maîtrise pas entièrement une situation.

Ce sont là les séquelles que laisse en général la violence sexuelle et qui peuvent profondément affecter votre conjointe dans ses relations avec les autres.

Que signifie avoir subi de la violence sexuelle au cours de l'enfance, c'est-à-dire être un « survivant » ou une « survivante » ?

Beaucoup de personnes qui ont été victimes de violence sexuelle lorsqu'elles étaient enfants veulent que l'on parle d'elles comme des « survivantes » plutôt que comme des « victimes ». Ce terme leur rappelle que la violence à leur endroit a pris fin et qu'elles ont survécu à l'expérience.

Comme c'est souvent le cas, votre conjointe ne vous a probablement pas dit, au début de votre relation, qu'elle était une survivante d'une agression sexuelle. Si elle ne vous en a pas parlé, c'est parce qu'elle avait peut-être peur que vous la rejetiez ou que vous ne la croyiez pas. Elle se sentait peut-être trop coupable ou avait honte de parler de la violence sexuelle. Elle se disait peut-être que la violence sexuelle ne l'avait pas affectée et que cela ne valait pas la peine d'en parler. Il se pourrait aussi que ces souvenirs ait été refoulés dans son enfance et qu'ils n'aient pas encore refait surface. Quelle que soit la raison de cette omission, votre conjointe n'avait pas voulu ce qui lui est arrivé et qui affecte maintenant profondément votre relation.

Ma conjointe peut-elle guérir de la violence sexuelle qu'elle a subie ?

OUI ! Votre conjointe peut en guérir, bien que cela puisse prendre beaucoup de temps. Sa guérison dépendra du genre de violence qu'elle a subie ainsi que du genre de soutien dont elle bénéficie. On ne peut parler de durée « normale » de la guérison ou de déroulement « normal » de la guérison. Cependant, on peut dire que la plupart des survivants passent par trois étapes :

L'étape de la crise

« Lorsque tout cela a commencé, ça a été très dur. Annie dormait mal. Elle avait des cauchemars. Après un certain temps, elle a commencé à refuser d'aller se coucher. Alors, j'allais me coucher seul. Elle restait réveillée et lisait. Parfois, je me réveillais au beau milieu de la nuit, seul dans le lit. Je trouvais Annie au salon, avec toutes les lumières allumées, emmitouflée dans une couverture. »

Lorsque votre conjointe commencera à se souvenir de la violence sexuelle qu'elle a subie, elle pourra se retrouver en pleine crise. Les souvenirs de ces événements pourraient lui revenir par bribes qui n'auront aucun sens. À force de lutter contre ces souvenirs, elle pourrait en arriver à douter d'avoir subi de la violence sexuelle et pourrait se demander si elle n'est pas en train de devenir folle. Mais non, elle ne devient pas folle. Son esprit laisse filtrer petit à petit de nouvelles informations de façon à ce qu'elle ne se sente pas submergée.

Si votre conjointe a toujours su qu'elle avait subi de la violence sexuelle, mais qu'elle n'éprouve aucun sentiment à l'égard de cette expérience, il se peut qu'elle vive une crise au moment où elle ressentira la souffrance émotive liée à la violence en question. Elle pourrait se mettre à pleurer sans savoir pourquoi. Elle pourrait se mettre à avoir peur de rester seule.

L'étape de la crise est plus facile à surmonter si vous comprenez ce qui se passe. Pour pouvoir mieux comprendre, vous pouvez appeler un centre d'aide aux victimes d'agression sexuelle et parler à un conseiller. Vous pouvez aussi lire un ou plusieurs des ouvrages dont la liste figure à la page 19. Ils vous expliqueront ce par quoi passe votre conjointe et vous donneront des conseils sur la façon de vous y prendre.

L'étape intermédiaire

« Elle ne cessait de fouiller dans son passé. Je croyais qu'elle n'arrêterait jamais. C'était comme si elle devait se rappeler de tous les moments et de tous les gens importants dans sa vie, et revenir sans cesse sur eux. Elle avait besoin de savoir ce qu'avait été réellement son enfance, ce qu'avait été réellement sa famille. »

Au moment où votre conjointe décide de faire face à la violence sexuelle qu'elle a subie, elle s'engage dans un cheminement pénible sur le plan émotif. Elle va devoir lutter pour se rappeler des détails de la violence subie, pour exprimer ses sentiments face à cette expérience et pour mettre de l'ordre dans ses souvenirs. Cela signifie qu'elle va devoir reconnaître à quel point la violence sexuelle qu'elle a subie l'a affectée. Elle va connaître un terrible bouleversement émotionnel où peine et colère se succéderont. En revanche, elle se sentira probablement soulagée, aussi, lorsqu'elle comprendra certains de ses sentiments et de ses comportements.

Il se pourrait que vous souhaitiez que votre conjointe se dépêche de guérir ; elle ne pourra le faire que lorsqu'elle sera prête. Si elle s'inquiète de ne pas pouvoir s'en sortir, encouragez-la à parler à d'autres survivant(e)s, ou à lire le récit de leur expérience. Si votre partenaire est inquiète des effets que cette crise pourrait avoir sur votre relation, vous pourriez aller consulter ensemble un conseiller afin de parler de ses problèmes et de ce que vous pourriez faire pour l'aider.

N'exercez pas de pression sur votre conjointe. Les décisions qui doivent être prises durant le processus de guérison ne sont pas faciles, et elle devra les prendre pour elle-même et non pas pour vous plaire. Si vous vous sentez impatient ou frustré, parlez-en à un conseiller ou adressez-vous à un groupe de soutien.

L'étape de la résolution du problème

« Nous avons traversé une période très difficile, mais c'est plus facile maintenant. La violence sexuelle qu'elle a subie est une expérience dont nous parlons encore de temps à autre, mais ce n'est plus le centre de sa vie ou de la mienne. Quel soulagement ! »

Avec beaucoup de travail, votre conjointe parviendra à résoudre une bonne partie des problèmes les plus importants. Cela ne signifie pas qu'elle n'y pensera plus jamais, ou que tout sera clair dans son esprit. Cependant, elle sera libre de se concentrer sur ce qui arrive dans sa vie maintenant. Lorsque les problèmes liés à l'agression qu'elle a subie referont surface, elle aura plus confiance en elle pour les régler.

En tant que conjoint, vous aurez un rôle à jouer à chaque étape du processus de guérison. En connaissant ces différentes étapes, vous pourrez aider votre conjointe sans vous sentir dépassé par les événements.

Est-ce que d'autres conjoints réagissent comme moi ?

« Je ne peux tout simplement pas croire que son frère aîné lui ait fait subir tout ça. J'ai joué au football avec lui. On a pris un verre ensemble ; on s'est raconté des blagues. À mes yeux, c'est un gars normal. Peut-être que quelqu'un d'autre l'a agressée et qu'elle imagine simplement que c'était son frère. »

Le « **refus de croire** » est une réaction courante chez quelqu'un à qui l'on fait une telle révélation. Si vous n'arrivez pas à croire votre partenaire, les statistiques sur les agressions sexuelles devraient vous convaincre. Selon les études les plus récentes, une femme sur quatre et un homme sur six sont des survivants d'abus sexuels. Étant donné la honte associée à la violence sexuelle, il est extrêmement rare que les gens inventent des histoires à ce sujet.

Vous pouvez vous sentir repoussé par le fait que votre partenaire ait été victime de violence sexuelle, et vous pouvez vouloir refuser d'admettre tout cela. Toutefois, votre conjointe a probablement eu beaucoup de difficulté à se rappeler ces événements, qu'elle considère honteux dans sa vie. Si vous y croyez, cela l'aidera à franchir la première étape vers la guérison. Par contre, si vous refusez d'y croire, vous risquez d'accroître son sentiment de honte.

« Très bien, j'y crois. Mais ça suffit ! Si elle pouvait cesser d'y penser et profiter de la vie, nous nous sentirions mieux tous les deux. On ne peut pas refaire le passé. Le fait de pleurer sur son sort ne fait qu'empirer les choses. Nous pourrions prendre un nouveau départ à partir de maintenant, et vivre une vie heureuse ensemble. »

Il est tentant de **minimiser** la violence sexuelle et ses répercussions, mais ça ne résout rien. Pour votre conjointe, le fait de se souvenir de l'expérience et de vous en parler ne constitue que la première étape vers la guérison. Elle doit maintenant revivre ses émotions enfouies et comprendre les sentiments contradictoires qu'elle éprouve. Pour y parvenir, elle aura probablement besoin de l'aide d'un conseiller professionnel, spécialisé dans la violence sexuelle. Elle aura besoin de votre patience, de votre compréhension et de votre amour.



« La patience et la compréhension sont une chose, mais allons à la source du problème et agissons. Son frère a ruiné sa vie, et maintenant il ruine la mienne. Il est temps pour lui qu'il en prenne conscience, de préférence par la manière forte. »

Votre **colère contre l'agresseur** est compréhensible, mais la violence n'aidera en rien votre conjointe. Elle a besoin de décider elle-même de la démarche qu'elle veut suivre. Pendant qu'elle a subi la violence sexuelle, elle était impuissante. Si vous essayez de diriger les choses, vous lui enlevez encore une fois son pouvoir. Cependant, il existe des façons constructives de canaliser votre colère. L'une de ces façons consiste à appuyer votre conjointe dans ses décisions. Une autre façon consiste à l'aider à entamer un procès contre l'agresseur.

« Tout allait bien, jusqu'à ce qu'elle regarde cette émission de télévision. Elle ne pensait même pas à la violence sexuelle, jusqu'à ce qu'elle voie ces autres femmes en parler. À présent, elle ne cesse d'en parler. »

Vous pouvez ressentir de la **colère à l'égard de votre conjointe** parce qu'elle parle de son expérience, puis de la culpabilité pour avoir éprouvé un tel sentiment. Toutefois, essayez d'orienter cette colère vers la bonne cible, c'est-à-dire l'agresseur.

« Je savais que quelque chose n'allait pas dans notre relation, mais je n'arrivais pas à mettre le doigt dessus. Parfois, elle ne voulait pas faire l'amour. À d'autres occasions, elle aurait voulu le faire tout le temps. J'avais l'impression que nous ne pouvions jamais relaxer tout simplement et prendre du plaisir à le faire. Puis un jour, elle s'est mise à m'accuser d'avoir des aventures lorsque je parlais de d'autres femmes. Ensuite, elle passait son temps à me répéter que je la laisserais tomber. J'étais en train de perdre la tête. Dieu merci, elle a fini par se rappeler de l'abus sexuel dont elle avait été victime. Maintenant, tous ces comportements bizarres prennent un sens. »

En connaissant les étapes de la guérison, vous pourrez aider votre conjointe sans vous sentir dépassé par les événements.

Vous vous sentirez probablement **soulagé** une fois que votre partenaire aura commencé à vous parler de la violence sexuelle qu'elle a subie. Cela vous aidera à comprendre ses comportements qui vous ont dérouter pendant des années. Les problèmes au niveau de la sexualité, de l'intimité et de la confiance sont souvent dus à de la violence sexuelle subie pendant l'enfance.

« Je suis heureux qu'elle en parle, et je suis heureux de pouvoir un peu mieux comprendre son comportement. Mais que dois-je faire à présent ? Je n'ai pas de diplôme en psychologie, et j'ai peur de dire ou de faire quelque chose qui pourrait lui causer encore plus de tort. De plus, que va-t-il se passer si je fais des gestes au lit qui la fâchent ? »

En tant que conjoint d'une survivante d'une agression sexuelle, vous pouvez **ne pas vous sentir à la hauteur**. Une fois que votre partenaire est sur la voie de la guérison, vous constaterez peut-être des changements dans sa personnalité et dans ses réactions sur le plan de la sexualité. Souvenez-vous que vous n'êtes pas la cause de ces changements et que vous ne devriez pas vous sentir visé.

« Pourquoi est-ce que je souffre autant ? C'est toujours la même personne, et je suis encore amoureux d'elle, mais elle me semble si différente. C'est comme si je vivais avec une étrangère. Celle que je connaissais me manque vraiment. Je sais qu'elle va de mieux en mieux, mais que puis-je faire ? »

Vous éprouvez peut-être de la **peine** en voyant votre conjointe changer, mais n'oubliez pas que sa personnalité profonde est encore la même. Le fait de vivre ces changements peut être aussi excitant

pour vous que pour elle. Vous devez avoir confiance en sa guérison et faire preuve de patience.

En tant que conjoint d'une survivante, quel soutien puis-je lui apporter ?

Dans toute relation amoureuse, les deux conjoints doivent se comprendre et s'apporter un soutien mutuel. Toutefois, le conjoint d'une survivante a besoin d'une plus grande dose de compréhension et de patience. Voilà ce que vous pouvez faire pour apporter du soutien à votre conjointe :

❶ **Vous devez croire** votre conjointe et résister à la tentation de minimiser l'importance de l'abus dont elle a été victime, même si la réalité n'est pas belle à voir. Les survivants d'une agression sexuelle se sentent souvent honteux et embarrassés lorsque leurs propos sont mis en doute.

❷ **Vous devez écouter** votre conjointe, et ne pas poser de jugement moral. Si l'agresseur était un parent, la survivante peut éprouver de l'amour pour lui, en même temps que de la colère. Elle doit pouvoir se faire elle-même une opinion sans que vous tentiez de l'influencer.

❸ **Vous devez apporter du soutien** à votre conjointe dans la façon dont elle entend régler ses problèmes liés à la violence sexuelle ; cependant, n'essayez pas de la diriger dans ce qu'elle fait. C'est à votre conjointe de décider si elle va s'adresser à un service de counseling, se joindre à un groupe de soutien ou entamer des poursuites contre l'agresseur. Votre tâche consiste à l'appuyer dans ces importantes décisions, quelles qu'elles soient. Si vous essayez de vous en mêler, elle va de nouveau avoir l'impression que quelqu'un essaie de diriger sa vie. Si la famille de votre conjointe tente de l'influencer dans les mesures qu'elle va prendre, vous pouvez lui venir en aide en l'appuyant dans *ses propres* décisions.

❹ **Vous devez tous les deux conserver votre identité propre.** Vous aiderez votre conjointe en vous concentrant autant sur vos propres besoins que sur les siens. Dans une relation saine, chaque conjoint doit faire en sorte de ne pas faire passer les besoins de l'autre avant les siens. Qu'un seul conjoint ou que les deux soient des survivants d'une agression sexuelle, le principe continue de s'appliquer.

❺ **Vous devez être un ami en qui elle a entière confiance.** Cela signifie que vous devez être là lorsque votre conjointe a besoin de parler ou lorsqu'elle a besoin de compagnie, et que vous devez aussi respecter son besoin de solitude. Les survivants ont souvent besoin de répéter leur histoire plusieurs fois avant de se sentir délivrés.

6 Vous devez faire preuve d'esprit de collaboration à l'égard des demandes de votre conjointe sur le plan de la sexualité. Elle peut vouloir éviter les rapports sexuels ou même demander une période d'abstinence. Si elle vous le demande, c'est probablement parce que les relations sexuelles lui rappellent des souvenirs douloureux qui se rattachent à la violence sexuelle qu'elle a subie. L'abstinence temporaire peut sembler difficile, mais vous pouvez voir là une occasion de démontrer votre amour par des gestes d'affection sans caractère sexuel.

Et moi dans tout ça ? Comment puis-je répondre à mes propres besoins ?

Être le conjoint d'une survivante d'une agression sexuelle peut se révéler une épreuve tout autant qu'une expérience enrichissante. L'histoire de Greg illustre ce qu'il peut vous arriver durant le processus de guérison de votre conjointe :

L'histoire de Greg

Lorsque Greg a rencontré sa femme, Linda, celle-ci suivait des séances de counseling parce que son grand-père l'avait agressée sexuellement. Lorsqu'il a commencé à avoir des relations sexuelles avec elle, il a remarqué que l'intimité la mettait mal à l'aise. Sa compagne portait toujours des pyjamas pour se coucher et elle ne se montrait jamais nue devant lui. Greg attribuait son attitude à de la pudeur. Linda était propriétaire d'une entreprise florissante de logiciel informatique et Greg exerçait le métier de soudeur. Il s'est senti « flatté » qu'une « professionnelle » s'intéresse à un ouvrier comme lui, et s'est senti encore plus flatté lorsqu'elle a accepté de l'épouser.

Linda a parlé à Greg de son grand-père après le mariage. Greg l'a encouragée à poursuivre ses séances de counseling et a fait beaucoup de commentaires agressifs à l'égard de son grand-père. Il se voyait comme le « chevalier » qui était venu au secours de la belle aux prises avec sa méchante famille.

Au fur et à mesure que le counseling progressait, la relation se détériorait entre Greg et sa femme. Au lieu de se sentir plus à l'aise avec son corps, Linda continuait de porter des pyjamas au lit et rejetait souvent les avances de Greg. Lorsque Greg insistait, elle le qualifiait d'« obsédé sexuel ».

Un jour, Linda s'est mise à accuser Greg d'essayer de la contrôler, d'être sexiste et de flirter avec d'autres femmes. Greg a fini par perdre patience. Il a dit à sa compagne de se lancer à fond dans ses séances de counseling de façon à ce qu'ils puissent avoir une vie sexuelle normale. Linda a alors accusé son conjoint de violence émotive. En désespoir de cause, Greg a pris lui-même rendez-vous chez un conseiller.

Le conseiller a demandé à Greg d'examiner certaines des idées qu'il se faisait sur Linda. Celui-ci a découvert que la « pudeur » de sa femme était en fait une réaction

à la violence sexuelle que lui avait infligée son grand-père. Le conseiller a aussi aidé Greg à faire la part des choses entre, d'une part, les faits réels derrière les accusations portées par Linda et, d'autre part, la perception qu'elle avait de lui, qui était déformée à cause de sa mauvaise expérience. Greg a dû admettre, par exemple, que le rôle agressif de « chevalier libérateur » qu'il se donnait était basé sur une attitude sexiste et dominatrice. En revanche, il a aussi vu que Linda avait tort de le considérer comme un « obsédé sexuel ».

Le conseiller a également aidé Greg à réaliser qu'il avait idéalisé Linda en la considérant comme une entrepreneuse performante, d'une classe supérieure à lui, qui lui avait fait une faveur en l'épousant, et que tout cela avait peu de rapport avec la réalité. Ce cheminement a aussi permis à Greg de voir à quel point son éducation avait contribué à diminuer son estime de soi. À un moment donné, il a été en mesure d'apporter un meilleur soutien à Linda parce qu'il avait appris à s'apprécier à sa juste valeur.

Greg a appris à ne pas présumer qu'il avait automatiquement tort lorsque Linda l'attaquait. En se faisant une idée plus réaliste de sa compagne, il a abandonné son rôle de « chevalier libérateur ». Lorsque Linda a pu mieux prendre en main sa guérison, elle a cessé ses attaques verbales. De son côté, Greg a aussi appris à démontrer de l'affection autrement que par des gestes à caractère sexuel. Le counseling reçu par Greg a pu profiter aux deux conjoints de multiples façons.

L'histoire de Greg met en relief d'importants principes que le conjoint d'une survivante peut mettre en pratique, à savoir :

1 Apprenez à reconnaître et à faire valoir vos propres besoins. Vous devez connaître vos limites et les faire connaître à votre conjointe si elle exagère dans son comportement. En faisant passer les besoins de votre conjointe avant les vôtres, vous risquez de nuire à sa guérison ainsi qu'à votre bien-être émotif.

2 Penchez-vous sur le rôle que vous avez joué dans votre propre famille. Si vous étiez celui qui « se chargeait de tout », vous risquez d'adopter ce même rôle dans votre relation. Vous vous sentirez peut-être bien, mais ce n'est pas une attitude saine.

3 Assurez-vous d'avoir un appui à l'extérieur de votre relation. Cet appui peut prendre la forme d'un conseiller, d'un ami ou d'un groupe de soutien, ou des trois à la fois.

4 Essayez de ne pas faire de suppositions sur votre conjointe ou sur vous-même. Ne vous laissez pas influencer non plus par des stéréotypes. Posez des questions pour vérifier si vos suppositions sont justes.

5 Sachez apprécier votre relation pour ce qu'elle est vraiment ; n'essayez pas de la rendre conforme à un modèle idéalisé. Votre famille a peut-être créé une fausse image de la vie familiale. De plus, il est bien connu que les comédies télévisées créent des attentes irréalistes quant à ce que devrait être la vie familiale.

Qu'arrive-t-il si je suis moi-même un survivant ?

L'histoire de Jill

Mon père et ma mère consommaient beaucoup d'alcool. En tant qu'aînée de la famille, je m'occupais de tout le monde. Je faisais ce que j'avais à faire sans jamais rien demander. J'avais l'impression que personne ne se préoccupait de moi. Une fois que j'ai eu terminé mes études, je suis tombée follement amoureuse de Jack. Personne n'avait eu autant besoin de moi dans la vie. Après avoir passé une année merveilleuse avec lui, Jack a commencé à se rappeler avoir été victime de violence sexuelle lorsqu'il était enfant. J'ai essayé de l'aider, mais j'étais en colère. Il me semblait injuste d'avoir finalement trouvé quelqu'un qui m'aimait et d'être en même temps obligée de faire face à ce grave problème.

La famille de Jack a essayé de m'apporter du soutien. Mais j'étais la seule personne à qui Jack se confiait. Le fait de l'écouter m'a épuisée. Après six mois, j'étais complètement vidée de mon énergie. Ensuite, ce sont mes souvenirs qui ont commencé à faire surface ; j'avais moi aussi été victime de violence sexuelle.

J'étais effrayée en pensant à tout le soutien dont Jack avait eu besoin. Je me demandais qui allait prendre soin de moi comme j'avais pris soin de lui. Sûrement pas ma famille ! J'étais sur le point de m'effondrer, et je me demandais qui pourrait bien me ramasser. Je ne pouvais parler à qui que ce soit. Je gardais tout pour moi. J'étais toujours malade. Puis, j'ai fini par en parler à mon médecin qui s'est montré formidable ! Elle m'a aidée à aller chercher le soutien et le counseling dont j'avais besoin, et je me suis tout de suite sentie mieux.

J'ai commencé à me rendre compte à quel point l'année écoulée avait été pénible. J'avais tout pris en charge sans demander d'aide, parce que c'était ce que je devais faire lorsque j'étais enfant. Personne ne s'était jamais préoccupé de moi, et je pensais qu'il devait toujours en être ainsi. Maintenant, je sais que j'avais tort. J'ai reçu de l'aide de mon médecin, de mon conseiller, de mes amis et de mon conjoint. Ce fut un soulagement de pouvoir me confier à Jack, et il a été bouleversé de se rendre compte que j'avais les mêmes besoins que lui. Je suppose que, jusque-là, nous nous étions comportés un peu comme un parent et un enfant. À présent, j'ai appris à demander de l'aide et il a appris qu'il avait quelque chose à me donner.

Si le processus de guérison entamé par votre conjointe vous à fait revivre certains souvenirs liés à la violence sexuelle que vous avez subie, vous pourriez avoir des réactions telles que les suivantes : la *colère* en pensant que l'expérience de votre conjointe a ravivé vos propres souvenirs ; la *peur* de ne pouvoir continuer d'offrir le même appui à votre conjointe et la *panique* à la pensée de vivre ce que votre conjointe a vécu.

Si vous vous dites que la violence dont vous avez été victime était moins grave et que vos besoins peuvent attendre, vous créez un problème majeur dans votre relation. La guérison de votre conjointe pourrait prendre beaucoup de temps et vous ressentirez de la colère et de la rancune si vous mettez vos besoins de côté.

Rappelez-vous d'une chose : votre responsabilité première, c'est vous-même. Si vous ne prenez pas soin de vous-même, vous ne pouvez apporter un soutien à votre conjointe ou à votre relation.

Puisque chacun de vous est à la fois un survivant et le conjoint d'un survivant, vous devrez, chacun à votre tour, donner et recevoir du soutien. En outre, chacun de vous a aussi besoin de soutien venant de l'extérieur, c'est-à-dire d'amis, d'un conseiller ou d'un groupe de soutien.

Qu'est-ce qu'un groupe de soutien pour les conjoints ?

Un groupe de soutien pour les conjoints est composé de conjoints de survivants adultes. Certains groupes de soutien sont dirigés par des professionnels et d'autres, qu'on appelle des « groupes d'entraide », sont dirigés par les participants eux-mêmes. Certains groupes sont réservés soit aux femmes, soit aux hommes ; d'autres s'adressent aux deux. Dans la plupart de ces groupes, les participants se rencontrent une fois par semaine dans le but de s'aider mutuellement à traverser des périodes difficiles.

Lors des rencontres, les participants parlent généralement de ce qui s'est passé pendant la semaine, de leurs problèmes, de leurs frustrations et de leurs réussites. Parfois, certains participants communiquent aux autres de nouvelles informations sur la violence sexuelle. Vous n'êtes pas obligé de parler si vous ne le voulez pas, et tout ce qui est dit dans le cadre des rencontres demeure confidentiel.



Comment un groupe de soutien pour les conjoints peut-il m'aider ?

Vous avez ainsi l'occasion d'exprimer vos sentiments et vos frustrations et de tirer profit de ce que les autres racontent. Vous vous sentirez encouragé en entendant d'autres participants plus avancés que vous dans le processus relater leur expérience. Le plus important, c'est que vous n'avez pas à vous inquiéter des réactions de votre conjointe et que vous êtes avec des personnes qui comprennent réellement ce dont vous parlez.

Pour vérifier s'il existe un groupe de soutien pour les conjoints dans votre communauté, il vous suffit de communiquer avec un centre d'aide aux victimes d'agression sexuelle ou un centre de services de counseling. S'il n'existe pas de groupe de ce type, vous pourriez vous adresser à un conseiller afin de lui demander s'il serait prêt à en créer un. Une autre solution consiste à mettre vous-même sur pied un groupe d'entraide. Le livre intitulé *Ghosts in the Bedroom*, qui figure dans la liste des ouvrages conseillés, contient un chapitre décrivant la façon de créer un groupe d'entraide.

Que se passe-t-il si mon conjoint ou ma conjointe et moi-même sommes du même sexe ?

Si vous et votre conjoint (ou conjointe) êtes du même sexe, les questions qui se posent sont les mêmes, tout comme le sont le processus de guérison et les principes à appliquer pour apporter du soutien à votre conjoint. Les pressions qui s'exercent sur votre relation sont également les mêmes, à condition que vos familles respectives et vos amis vous soutiennent dès le départ dans votre relation. Dans ce livret, les histoires qui sont racontées se rapportent tantôt à une survivante et son conjoint, tantôt à un survivant et sa conjointe. Nous avons choisi ce type de couple car c'est celui que l'on rencontre le plus souvent dans notre société et non pas parce qu'il constitue la « norme ».

Quels effets la guérison aura-t-elle sur notre relation ?

La guérison aura des effets profonds sur votre relation. Une fois que votre conjointe se rappellera de la violence sexuelle dont elle a été victime et qu'elle essaiera de se souvenir des détails, il est possible qu'elle fasse l'expérience désagréable des « flash-backs », c'est-à-dire des souvenirs frappants qui reviennent brusquement à la mémoire sans qu'on s'y attende. Les flash-backs se produisent souvent pendant les relations sexuelles, et peuvent amener votre conjointe à refuser les relations, alors qu'elle y prenait plaisir auparavant. Cela se produit parce qu'elle associe les relations sexuelles aux abus sexuels qu'elle a subis.

Il est possible que votre conjointe repousse vos avances ou vos tentatives de vous rapprocher d'elle. Si les abus qu'on lui a infligés s'accompagnaient d'un rapport d'intimité, votre conjointe peut considérer vos tentatives de rapprochement comme une menace. Elle peut paniquer et essayer de vous quitter. Elle peut même entreprendre une aventure avec un homme qui ne lui demandera pas d'avoir de lien d'intimité avec lui.

Votre conjointe peut devenir irritable, et se mettre à critiquer votre comportement sans raison. Si vous êtes un homme et que

L'agresseur était un homme, vous pourriez devenir l'objet d'un transfert ; autrement dit, inconsciemment, votre conjointe aura l'impression que vous faites la même chose que l'agresseur.

Votre conjointe pourra essayer de dominer dans votre relation, de façon à compenser l'impuissance qu'elle a ressentie au moment où les abus lui ont été infligés. Le principe selon lequel il faut toucher le fond avant que les choses s'améliorent s'applique souvent à la guérison des victimes de violence sexuelle. La guérison est souvent plus douloureuse à ses premiers stades, et c'est à ce moment-là que votre relation sera mise à rude épreuve. Pour guérir des blessures infligées par un abus sexuel, il faut parfois des années. Cependant, le psychisme a un extraordinaire pouvoir de cicatrisation et il se peut qu'en relativement peu de temps, vous ressentiez les effets bénéfiques de la guérison de votre conjointe.

Parmi ces effets bénéfiques, mentionnons-en quelques-uns qui profiteront à votre relation : vous serez tous les deux en mesure de faire plus confiance, d'éprouver et d'exprimer des sentiments ; vous retrouverez le goût pour les plaisirs sexuels et vous découvrirez votre véritable moi ou « l'enfant qui est en vous ».



Quels effets la guérison aura-t-elle sur notre famille ?

Le rôle de parent

Au début, vos enfants pourraient subir les contrecoups du processus de guérison entamé par votre conjointe. Ils ressentiront le stress que vous vivez et se demanderont s'ils en sont la cause. Vous pouvez aider vos enfants en leur expliquant que leur mère (ou leur père) est perturbée par des souvenirs de son enfance qui engendrent chez elle comme chez vous de la tristesse et de la colère. Ces sentiments vous rendent parfois impatients et grincheux. Donnez des explications courtes et simples, et rassurez les enfants du fait qu'ils ne sont pas responsables des sentiments qu'éprouvent actuellement leurs parents.

Par ailleurs, il se peut que votre conjointe ressente un stress supplémentaire si, au moment où elle a subi de la violence sexuelle, elle avait l'âge de l'un de vos enfants. Soyez conscient de ce fait, tout en réfléchissant bien avant d'en parler à vos enfants, qui risquent de se sentir perdus dans tout cela.

Si votre conjointe investit beaucoup d'énergie dans sa guérison et qu'elle se sent épuisée, vous pouvez l'aider en assumant une plus grande part de responsabilités en ce qui concerne les enfants. Sortez vous amuser avec eux afin de laisser à votre conjointe le temps de se reposer.

La famille

Le processus de guérison de votre conjointe aura des effets sur vos relations avec sa famille, surtout si l'agresseur était un membre de sa famille. Si les membres de sa famille ne l'ont pas protégée dans le passé, ou refusent de la croire maintenant, ils voudront peut-être qu'elle ne leur parle pas de cette expérience. Dans ce cas, votre tâche consiste à offrir un soutien à votre conjointe, en particulier si sa famille fait pression pour qu'elle se rétracte.

Si l'agresseur de votre conjointe était un membre de la famille, il est possible que d'autres membres de la famille aient eu à subir ses abus. Lorsque votre conjointe révèle la violence sexuelle dont elle a été victime à un membre de la famille, sa confiance peut faire « boule de neige », car plusieurs autres membres de la famille pourraient révéler aussi les abus dont ils ont été victimes. Supposons, par exemple, que votre conjointe ait été agressée sexuellement par son grand-père, que par ailleurs celui-ci ait agressé ses propres enfants et que le secret ait été bien gardé, la révélation de votre conjointe pourrait déclencher les révélations de plusieurs membres de la famille, y compris ses propres parents.

Seule votre conjointe peut décider de parler ou de ne pas parler de son agression sexuelle à sa famille. Sa décision dépendra de plusieurs circonstances, mais vous devez tous deux être au courant des réactions que pourrait avoir la famille. Votre tâche consiste à apporter un appui à votre conjointe, quelle que soit sa décision, et à ne pas jouer à celui qui vient exercer une vengeance ou se porter au secours de la victime.

Par ailleurs, vous devrez aussi décider si vous allez parler à votre famille de la violence sexuelle qu'a subie votre conjointe. Pour prendre cette décision, vous devrez d'abord demander à votre conjointe si elle veut que vous en parliez. Ensuite, vous devrez réfléchir aux effets qu'une telle révélation aura sur votre famille. Si vous pensez que votre famille vous apportera son appui, tant à vous qu'à votre conjointe, alors vous pouvez lui en parler. Par contre, si vous pensez que votre famille aura une réaction négative, n'en parlez pas. Vous ne devez d'explications à personne, même pas à votre famille.

Pour vivre pleinement après la guérison, amusez-vous et rappelez-vous des raisons pour lesquelles vous avez décidé d'être ensemble au départ.

Y a-t-il une « vie après la guérison » ?

OUI ! Tous les couples connaissent des hauts et des bas lorsque l'un ou l'autre des conjoints a des problèmes. Ce qui fait la différence, c'est lorsque les deux conjoints tentent ensemble de trouver des solutions. Une expérience d'abus sexuel peut affecter une relation dès le départ, même si vous n'êtes au courant de rien. Lorsque votre conjointe vous en parle, vous savez alors où se situe le problème et vous avez de meilleures chances de résoudre les difficultés au fur et à mesure qu'elles se présentent.

La communication que vous établissez entre vous et le soutien que vous vous apportez mutuellement pendant le processus de guérison augmenteront la confiance que vous avez l'un envers l'autre, de telle sorte que vous pourrez parler en toute sécurité même des questions les plus délicates. La communication est la base la plus solide d'une relation.

Afin que vous puissiez vivre pleinement après la guérison, rappelez-vous des conseils suivants :

- ① Continuez de communiquer votre amour.
- ② Montrez de la sollicitude dans vos gestes.
- ③ Soyez conscient de vos propres besoins et de vos propres limites.
- ④ Faites connaître vos besoins et vos limites à votre conjointe.
- ⑤ Réservez-vous des périodes avec votre conjointe, où la question de la violence sexuelle ne sera pas abordée.
- ⑥ Amusez-vous et rappelez-vous des raisons pour lesquelles vous avez décidé d'être ensemble au départ.

Ouvrages conseillés

Brodie, Faithe. *When the Other Woman is His Mother*. Tacoma, Wa: Winged Eagle Press, 1992.

Davis, Laura. *Allies in Healing*. New York, New York: Collins, 1991.

Engel, Beverly. *Partners In Recovery: How Mates, Lovers and Others Prosurvivors Can Learn to Support and Cope with Adult Survivors of Childhood Sexual Abuse*. Los Angeles, California: Lowell House, 1991. Gil, Eliana. *Outgrowing the Pain Together*. New York, New York: Dell, 1992.

Graber, Ken. *Ghosts in the Bedroom*. Deerfield Beach, Florida: Health Communications, 1991.

Hansen, Paul. *Survivors and Partners*. Longmont, Colorado: Heron Hill Publishing, 1991.

Ce fascicule fait partie de la série II des cinq livrets d'information sur la violence sexuelle :

Les filles victimes de violence sexuelle

Guide à l'intention des très jeunes filles (Cat. # H72-21/101-1994)

Les hommes victimes de violence sexuelle dans l'enfance

Guide à l'intention des survivants adultes (Cat. # H72-21/102-1994)

Lorsque votre conjoint ou conjointe a été victime de violence sexuelle

Guide à l'intention des conjoints (Cat. # H72-21/103-1994)

Les adolescentes victimes de violence sexuelle

Guide à l'intention des adolescents (Cat. # H72-21/104-1994)

Les agressions sexuelles entre frères et soeurs

Guide à l'intention des parents (Cat. # H72-21/105-1994)

La série I des livrets d'information sur la violence sexuelle comprend les fascicules suivants :

Violence sexuelle – Que se passe-t-il lorsque tu en parles ?

Guide à l'intention des enfants (Cat. # H72-21-67-1991)

Les adolescents aux prises avec la violence sexuelle

Guide à l'intention des adolescents (Cat. # H72-21-68-1991)

Les jeunes garçons victimes de violence sexuelle

Guide à l'intention des jeunes garçons (Cat. # H72-21-69-1991)

Counseling en matière de violence sexuelle

Guide à l'intention des enfants et des parents (Cat. # H72-21-70-1991)

Les enfants sexuellement agressifs

Guide pour parents et enseignants (Cat. # H72-21-71-1991)

Les livrets sont disponibles au :

Centre national d'information sur la violence dans la famille

Division de la prévention de la violence familiale

Santé Canada

Ottawa (Ontario)

Canada K1A 1B5

Tél: 1-800-267-1291

Télécopieur: 1-613- 941-8930



ATS: 1-800-561-5653