

Les conséquences de l'abus.

Se récupérer d'une agression sexuelle est possible.

[Joy Beth Smith](#)

Toutes [les minutes et demie](#), un autre Américain est victime d'une agression sexuelle.

Cet inventaire est étonnante, et d'autres sont tout aussi décourageantes : entre 5 et 10 % des hommes et 20 % des femmes [déclarent](#) avoir été victimes d'abus sexuels pendant leur enfance, et cela s'ajoute aux [18 %](#) des femmes qui sont violées tout au long de leur vie. L'agression sexuelle constitue une menace réelle et répandue tant pour les hommes que pour les femmes, avec des conséquences qui s'étendent bien au-delà de la fin de l'agression.

[Shannon Ethridge](#), auteur de [The Passion Principles](#) et survivante d'une agression sexuelle, décrit sa propre expérience personnelle en matière d'abus sexuel :

J'ai grandi en manque d'attention, principalement parce que mon père et mon frère semblaient très indisponibles émotionnellement après la mort soudaine de ma sœur de 8 ans alors que je n'avais que 4 ans. A l'approche de la puberté, trois gars m'ont appris que je pouvais attirer l'attention en jouant à leurs petits jeux : "Jusqu'où es-tu allé avec un garçon ? Jusqu'où me laisserais-tu aller ? Où me laisserais-tu te toucher ?" et, bien sûr, "Personne ne comprendrait notre 'amour' particulier l'un pour l'autre, alors ne le disons à personne !" Après plusieurs années de ce type de toilettement et de rencontres inappropriées, je suis devenue très promiscuité entre 15 et 20 ans.

L'histoire de Shannon fait écho à celle d'innombrables hommes et femmes : des attouchements apparemment inoffensifs qui se transforment en commentaires inappropriés et conduisent à des sorties nocturnes dans la chambre. Ce comportement [tâtonnant](#) décrit par Shannon n'est pas nouveau, mais le débat autour de ce sujet a certainement attiré [l'attention](#) ces [dernières années](#).

Se remettre d'une agression sexuelle ou d'un abus sexuel continu peut sembler unimaginable. Toutes les peurs et insécurités sont amplifiées à travers le prisme d'un tel traumatisme. La guérison est possible, mais le chemin est souvent long.

Vivre avec des blessures

Malheureusement, la réaction naturelle de Shannon face aux abus a été la promiscuité. La conseillère [Valérie Kuykendall-Rogers](#) définit ce type de [réaction](#) comme un "attachement blessé" et explique : "C'est la manière inconsciente de se sentir attiré ou attaché à quelqu'un ou à quelque chose qui rappelle ou renforce la blessure de la survivante, ou dans ce cas l'agression sexuelle". Après avoir survécu aux abus, les victimes recherchent des relations qui renforcent le traumatisme ou confirment des mensonges sur elles-mêmes.

Selon le Dr [Juli Slattery](#), psychologue clinicienne, il y a souvent des conséquences psychologiques lorsque les femmes développent un attachement blessé : une femme qui a été maltraitée dans son enfance grandit souvent en croyant des choses comme : « Je suis un produit endommagé. Je veux de moi. Pour plaire "Un homme, je dois lui donner du sexe tout le temps. Je suis incapable d'affronter qui que ce soit : je suis une victime". Bien que ces déclarations soient rarement (voire jamais) prononcées à haute voix, elles deviennent des prophéties auto-réalisatrices. Une femme choisit généralement un homme qui renforce ses convictions.

À l'âge de 16 ans, [Alisa Kaplan](#) a été agressée sexuellement par trois hommes qu'elle connaissait et en qui elle avait confiance. Après l'attaque, elle est tombée dans un cercle vicieux dans lequel elle a pris des décisions basées sur sa propre perception déformée d'elle-même. "L'agression a eu un impact terrible sur ma vie, et j'ai commis l'erreur de laisser la honte, la culpabilité, la douleur, l'inutilité et le désespoir que j'ai ressentis après l'agression prendre mes décisions à ma place et définir qui j'étais pendant de nombreuses années". Expliquer. "Laisser ces sentiments diriger ma vie m'a plongé dans une spirale de toxicomanie, de dépression, de pensées suicidaires et d'itinérance. En fin de compte, j'ai perdu ma famille, c'était la seule chose qui me restait".

Malheureusement, comme Alisa et Shannon l'ont vécu, les victimes d'abus sexuels doivent souvent faire face à des séquelles émotionnelles qui ont un impact négatif sur les futures relations amoureuses de leur vie. Lors de mes entretiens avec elles, les deux femmes ont mentionné les erreurs qu'elles ont commises dans leurs relations en essayant de vivre après les abus, erreurs que d'autres survivantes peuvent identifier dans leur propre vie.

Traumatisme réverbérant

Parfois, les victimes d'agression ont tendance à punir leurs proches pour la façon dont d'autres personnes les ont maltraités ou maltraités. Souvent, dans une tentative de prendre le contrôle, une victime peut utiliser sa sexualité comme outil de manipulation, refusant ou initiant des relations sexuelles uniquement par désir d'être celle en position de pouvoir.

"Nous avons l'impulsion de revivre inconsciemment nos événements les plus traumatisants pour les maîtriser", explique le Dr Slattey. "C'est pourquoi certaines personnes maltraitées deviennent des agresseurs : pour revivre le traumatisme, mais cette fois en position de pouvoir plutôt qu'en position de faiblesse".

Beaucoup de ces problèmes proviennent d'un grave malentendu entre intensité et intimité. L'intensité se concentre sur l'euphorie, l'échange de pouvoir et l'excitation. Au lieu de cela, l'intimité naît de la vulnérabilité, de l'abandon du pouvoir et d'une confiance inébranlable.

Mais la confiance est un véritable combat pour ceux qui ont survécu à des abus sexuels. En su libro, Shannon escribe: "Sencillamente, no confiaba en mi esposo, a pesar de que había demostrado ser muy digno de confianza. Esperaba que acabara despertando después de conocerme de verdad, y que también me abandonara o me usara y abusara de mí en quelque sorte".

"La confiance est le combat le plus difficile à affronter dans tout type de relation après une attaque", ajoute Alisa. "J'avais du mal à ne pas faire confiance à moi-même ni à mon propre jugement sur les personnes que j'avais choisi d'avoir dans ma vie, et je ne faisais absolument pas confiance aux autres".

À cause des traumatismes, les femmes croient souvent à des mensonges sur elles-mêmes : elles prétendent qu'elles ne sont pas désirables, ne méritent pas d'être aimées, voire ne sont pas dignes d'être aimées. La victime de maltraitance peut ne pas se rendre compte qu'elle a construit des relations, voire une vie entière, basées sur ces croyances fondamentales résultant de sa maltraitance.

Mais la violation du corps d'une personne ne doit pas nécessairement conduire à ce manque de contrôle et d'autonomie pour le reste de sa vie.

Prendre en charge

Il y a un espoir de guérison et de rétablissement. Dans son livre, Shannon écrit : “Crois-le ou non, les mêmes actes ou sensations sexuels qui vous ont causé de grandes souffrances dans le passé peuvent finir par devenir une source de grand plaisir. Tu peux recycler ton cerveau pour qu'il accepte et célèbre les relations sexuelles saines qui circulent entre toi et ton partenaire.

Loue Dieu car chaque cas d'agression sexuelle ou d'abus sexuel est une opportunité pour Dieu d'écrire son plan de rédemption dans toutes choses. Mais comment s'écrit cette histoire ? Quelles mesures devrais-tu prendre si, après avoir survécu à un abus sexuel, tu commences à t'autodétruire ou à saboter toutes tes relations les plus proches ?

Les conseils d'Alisa aux survivants sont assez simples : des limites saines et une ouverture d'esprit. "Fais confiance aux autres, mais ne te laisses pas trop vulnérable", dit-il. "Et suivre une thérapie pour découvrir ce qu'est et devrait être une relation saine". La thérapie est un [outil inestimable](#) non seulement pour identifier les mécanismes personnels d'adaptation après un abus, mais également pour établir des modèles de comportement sains plutôt que des tendances néfastes.

Selon le Dr Slattery, si une femme ne résout pas le traumatisme qu'elle a subi, cela aura inévitablement (et négativement) un impact sur tous les aspects de sa vie, y compris le mariage, la parentalité, la sexualité et même sa relation avec Dieu. C'est pourquoi le conseil psychologique est utile, car il offre une atmosphère sûre pour traiter le traumatisme. "Les expériences douloureuses agissent comme un ballon de plage que vous essayez de tenir sous l'eau", explique le Dr Slattery. "Au fil du temps, vous devrez travailler de plus en plus dur pour ne pas laisser refaire surface les souvenirs des traumatismes de l'enfance".

Shannon, qui a demandé conseil après avoir failli retomber dans un mode de vie destructeur et promiscuité des années après son mariage, décrit l'outil le plus utile qu'elle a trouvé en thérapie : une feuille de travail sur ses antécédents sexuels. Fondamentalement, il a dressé une liste de toutes les rencontres sexuelles dont il se souvenait, a décrit son partenaire en détail, puis a décrit la récompense qu'il avait perçue de cette rencontre.

Cette liste a été une révélation pour Shannon : "J'ai réalisé que tous mes partenaires étaient un peu plus âgés que moi et avaient une sorte d'autorité sur moi (patron, pasteur, professeur). Je cherchais vraiment une 'figure paternelle' pour m'aider, à me sentir digne de l'attention et de l'affection dont j'avais si faim. Cette découverte a été importante pour le rétablissement de Shannon. "Tant que nous n'aurons pas examiné le quoi et le pourquoi de nos relations, nous risquons de répéter l'histoire encore et encore", dit-il.

Mais il y a de l'espoir. Comme l'explique le Dr Slattery, "l'abus sexuel est un traumatisme relationnel, il se manifeste donc dans nos relations. Cela signifie également que la guérison la plus efficace passe par une relation de guérison". Ce combat ne doit pas être mené – ni gagné – seul.

Briser le silence

"Il n'y a rien de plus dangereux que de mettre fin au débat public sur les agressions sexuelles et la violence domestique avec un discours dédaigneux 'enfermez les agresseurs et jetez la clé', déclare Monica Tan, victime d'agression, dans [The Guardian](#). "Ce type de violence est répandu dans notre société, sous de nombreuses formes et manifestations, et tout espoir de changement nécessite que nous affrontions directement cette réalité et que nous trouvions de meilleures façons d'en parler, aussi problématique et inconfortable que ce processus puisse être".

Mais trouver un moyen d'en parler n'est pas facile. Les mêmes raisons pour lesquelles il est si important de lutter contre les agressions sexuelles – la nature privée du problème, la honte de l'admettre et le grand nombre de cas signalés et non signalés – rendent difficile d'en parler.

Les survivants secondaires, les amis, les parents ou les membres de la famille des survivants d'abus sexuels, jouent un rôle important dans la guérison, mais malheureusement, de nombreuses personnes ne veulent pas ou ne peuvent pas briser le silence qui entoure les abus sexuels parce qu'elles se sentent mal préparées à entrer dans ce débat. Ce dont nous devons nous rappeler, c'est que nous sommes tous mal équipés et que nous avons donc tous la responsabilité d'aider les autres.

De nombreux chrétiens ne veulent pas admettre le mal que représentent les abus sexuels. Nous préférons croire que nos églises sont des lieux sûrs, des lieux de guérison et de croissance plutôt que de deuil, et nous préférons les hypothèses faciles selon lesquelles les mauvaises choses n'arrivent qu'aux mauvaises personnes. Mais les abus et les agressions sexuelles sont loin d'être des formules simplistes, et il est temps pour nous de modifier nos attentes. Cette vie est un gâchis, et l'ignorer ne la fera pas disparaître.

Quand un membre souffre, tout le corps souffre. En tant que corps du Christ, nous devrions rechercher activement des moyens d'aider les victimes. Nous devrions être disposés à en parler, à poser des questions difficiles, à engager un dialogue et, peut-être plus important encore, à écouter.

Shannon et Alisa ont quelques conseils à donner à ceux qui souhaitent aider d'autres victimes d'abus sexuels :

- Commencez à passer du temps ensemble et soyez persévérant. N'arrêtez pas de les poursuivre, même s'ils résistent à vos efforts.
- Donnez-leur de la marge. Les survivants feront des erreurs en apprenant à faire face aux abus. Soyez patient avec eux. Permettez-leur de faire leur deuil selon leurs besoins.
- Ne les laissez pas de côté. Ils luttent très probablement contre la peur de l'abandon. Ainsi, même si le processus de guérison prend des années, votre soutien constant fera la différence.
- Encouragez-les spirituellement. Dans les tranchées, les survivants auront désespérément besoin de votre aide. Dirigez-les vers Dieu – vers sa grâce, sa miséricorde et sa stabilité – et encouragez-les finalement à pardonner.
- Surtout, rappelez-leur constamment que l'agression sexuelle n'est pas de leur faute.

Les agressions sexuelles sont une épidémie contre laquelle il n'existe malheureusement pas de vaccin. Personne n'est à l'abri de ce fléau, c'est pourquoi, en tant que survivants, chrétiens et êtres humains honnêtes, nous devons lutter de toutes nos forces pour en contrer les effets.

Le péché ne peut pas gagner ici. Une agression sexuelle n'est pas la mort d'une vie. Survivants, je vous encourage à aller de l'avant, à demander conseil, à vous ouvrir et à être disposés à apporter cette âme blessée aux personnes qui vous aiment. Et à ceux qui aiment les survivants, soyons activement et intentionnellement disposés à mettre en pratique 2 Corinthiens 1 :3-4 : "Béni soit Dieu, le Père de notre Seigneur Jésus Christ, le Père des miséricordes et le Dieu de toute consolation, qui nous console dans toutes nos afflictions, afin que, par la consolation dont nous sommes l'objet de la part de Dieu, nous puissions consoler ceux qui se trouvent dans quelque l'affliction!".

Remerciement spécial à:

Shannon Ethridge, MA est entraîneur de vie et relationnelle, conférencière internationale, présentatrice assistante de radio (Radio Matrimonial Sexy) et auteur de 22 livres, dont la série à succès à un million d'exemplaires [The Le combat de chaque femme](#) , [la femme sexuellement sûre](#) , [l'erreur du fantasme](#) et [les principes de la passion](#) . Pour en savoir plus sur le coaching, les ateliers et d'autres ressources de Shannon, visitez son site Web à ShannonEthridge.com.

Alisa Kaplan est une défenseuse des victimes d'agression sexuelle certifiée par l'État, une conseillère en intervention de crise et une bénévole dans un centre de crise pour viol du comté de Los Angeles. Dans [There's Still Room for Hope](#), Alisa partage les détails bruts de l'événement qui a changé sa vie, de sa lutte contre la dépression et la dépendance à la méthaphétamine, et du chemin qui l'a finalement conduite à l'espoir et à la guérison par la grâce de Dieu.

Joy Beth Smith est la coordinatrice éditoriale de *Today's Christian Woman*. Vous pouvez la suivre sur Twitter à [@JBsTwoCents](#), sur Instagram à [@JBstwocents](#) ou sur son site Web JoyBethSmith.com.

Traduit par: Dezama Jeudi.