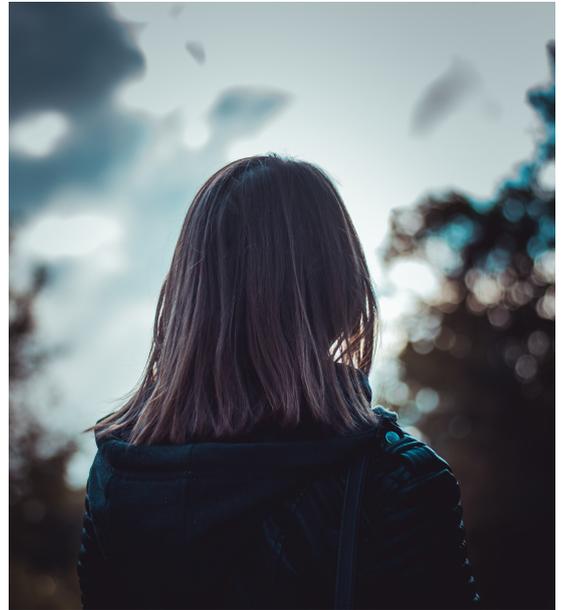


## LE LIEN ENTRE LES AGRESSIONS SEXUELLES ET LA TORTURE

Sur le site du Centre canadien pour les victimes de torture (CCVT- <http://ccvt.org/#> - où il y a, hélas, très peu d'informations en français), on définit la torture comme le fait d'être battu.e, d'être électrocuté.e, d'être violé.e, d'être mutilé.e ou d'avoir subi une fausse exécution. Cette violence peut avoir été pratiquée par l'État ou par des groupes armés. On cherche à « briser » la victime et détruire sa capacité de mener une vie normale par la suite. Le but est de rendre la victime impuissante, de la terroriser et d'utiliser cette violence pour terroriser aussi son entourage et la population toute entière.



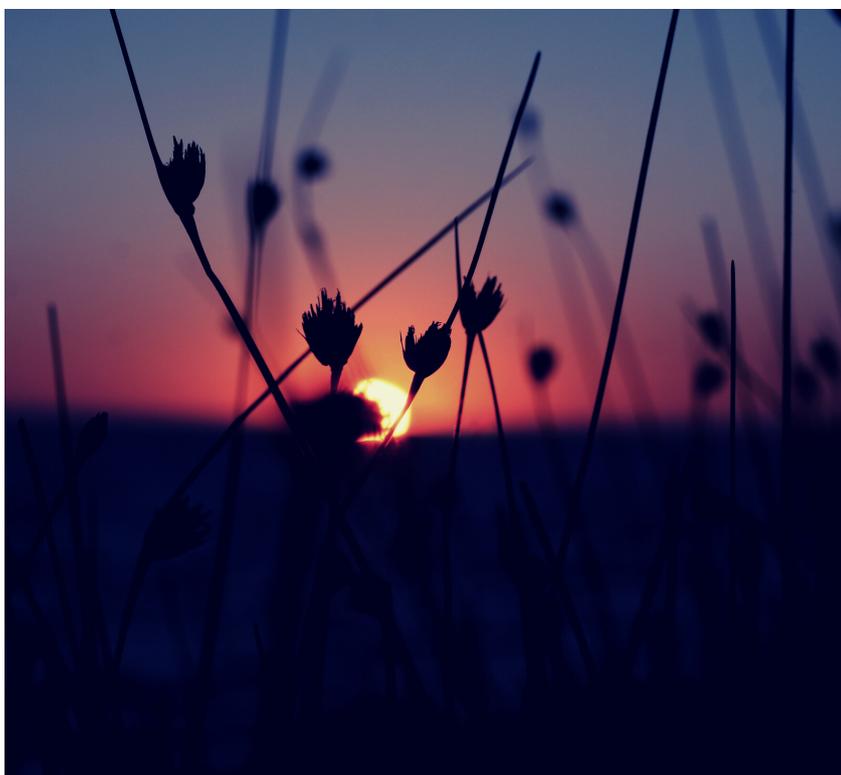
**« La violence organisée consiste en l'utilisation délibérée et systématique de la terreur et de la brutalité afin de contrôler des individus, des groupes et des communautés. L'usage d'une force écrasante entraîne la peur et un sentiment d'impuissance parmi les victimes. Ses méthodes entraînent la souffrance et des douleurs importantes, le recours au meurtre, à l'intimidation, aux menaces et, dans certains cas, la destruction d'une communauté, d'un groupe ethnique ou de l'opposition politique. Les gouvernements se servent des forces militaires, de la police et des organisations politiques pour pratiquer la violence organisée. Ces groupes peuvent aussi agir indépendamment pour persécuter des individus, des groupes ou des communautés. Des groupes d'opposition peuvent aussi terroriser et brutaliser les populations civiles dans le but d'obtenir du pouvoir provoquant peur et désordre social. » S. Kane, « Working with victims of organized violence from different cultures. A Red Cross and Red Crescent Guide », Fédération internationale des Sociétés de la Croix rouge et du Croissant, Genève, Suisse, 1995, p. 5 (traduction par le RIVO).**

---

Selon le site du CCVT, les impacts de la violence organisée sont : l'anxiété, la dépression, l'irritabilité, la paranoïa, la culpabilité, l'hyper-vigilance, les dysfonctions sexuelles, la perte de concentration, la confusion, les cauchemars, l'insomnie, les pertes de mémoire.

Ces impacts ressemblent à ceux que vivent les femmes victimes de violence sexuelle subies lors de conflits armés. Ainsi, les violences sexuelles subies par les femmes s'apparentent grandement à la torture tant par les gestes posés qui sont souvent d'une brutalité sans bornes, que par les impacts sur leurs vies.

On parle souvent d'usage de la torture – au moyen de viols répétés dans le cas de bien des femmes – dans le but de faire avouer un crime ou l'appartenance à un groupe quelconque, ou pour obtenir les noms de membres de son groupe. De tels objectifs ne sont pas toujours aussi clairs, les femmes étant agressées de par leur simple appartenance au genre féminin. Ainsi, souvent elles se taisent, leur entourage a peur et rejette parfois les victimes, la communauté toute entière devient terrorisée et s'ensuit le désordre social. Les viols de femmes par des groupes organisés de l'État ou de milices rebelles atteignent donc leur but : détruire les communautés.



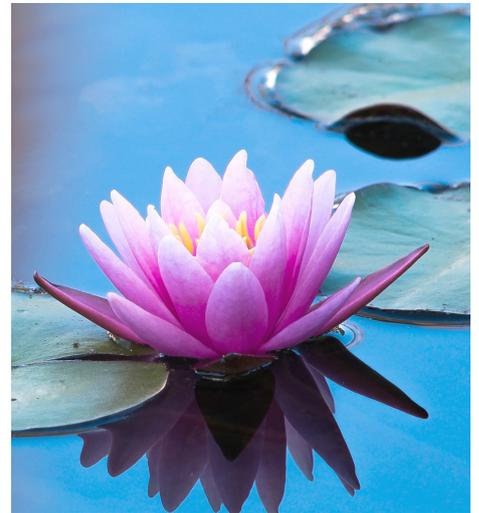
**Il peut être soulageant comme survivante, de voir les agressions subies comme des actes de torture visant à détruire la communauté en ciblant ses membres. Ainsi, chaque survivante n'a pas à se blâmer d'avoir été au mauvais endroit au mauvais moment, ou d'avoir dit ou n'avoir pas dit la bonne chose au bon moment. Les viols de femmes sont bel et bien des armes de guerre, des stratégies de torture.**

---

## PRENDRE SOIN DE SOI APRÈS UN TRAUMATISME

Voici quelques conseils en provenance du site du Centre for Victims of Torture St-Paul Minnesota (en anglais seulement)  
<https://www.cvt.org/resources/torture-survivors>

Ce centre suggère que les victimes puissent bénéficier de soins médicaux, de counseling psychologique, de soutien pour obtenir du logement, de la nourriture et qu'elles puissent se joindre à des groupes de soutien. Les conseils suivants ne remplaceront pas ces services, mais ils peuvent s'avérer utiles dans des moments difficiles :



- **Respirez lentement** : inspirez lentement par le nez, en comptant jusqu'à trois. Votre poitrine se soulèvera. Expirez par la bouche en comptant jusqu'à cinq. Imaginez que le stress quitte votre corps en même temps que l'air sort de vos poumons. Vos muscles se décontractent.
- **Utilisez votre voix pour vous rassurer** : dites à haute voix ou répétez dans votre tête que vous êtes forte et courageuse. Lorsque vous vous regardez dans le miroir, dites « je suis une personne forte » ou « je peux traverser ce moment », ou toute autres phrase positive qui vous aide.
- **Prenez le temps de faire de l'exercice ou d'avoir du plaisir** : une heure ou deux d'une activité plaisante peut améliorer votre état d'esprit. Regardez un film ou une émission comique. Racontez des histoires drôles à un.e ami.e. Allez observer les écureuils qui courent dans un parc.
- **Accordez-vous suffisamment de temps de sommeil** : il est difficile de bien se sentir quand la fatigue nous envahit, d'être en santé. Essayez de dormir huit heures par nuit et d'avoir une bonne hygiène du sommeil (c'est-à-dire ne pas dormir devant la télé, se coucher et se lever à des heures régulières).
- **Limitez l'usage d'alcool et de drogues** : l'alcool vous fera sentir triste et déprimée, et les drogues (surtout illicites) peuvent faire encore plus de dommages. Apprenez d'autres façons de prendre soin de vous-même.
- **Évitez les nouvelles pendant un certain temps** : il est bien compréhensible que vous vouliez savoir ce qui se passe au pays, cependant les nouvelles peuvent faire augmenter le niveau de stress. Prendre une pause de nouvelles pendant quelques jours peut aider à réduire l'anxiété ressentie.

---

## RÉFLEXION

Ce que j'ai vécu s'apparente à la torture parce que...

Je peux prendre soin de moi en faisant ceci :

## POUR PLUS D'INFORMATIONS

<http://ccvt.org/#>