

Les participantes à la recherche menée par Oasis Centre des femmes (*Des femmes honorables*, 2018) ont toutes parlé de l'importance de parler des violences qu'elles ont vécues, même si c'est difficile et que cela peut prendre des années avant qu'elles ne soient capables de le dévoiler. Il est vrai que les participantes, en acceptant de participer à un tel projet, avaient déjà décidé de dévoiler les agressions subies. Leurs motivations à le faire varient.



La prise de parole est un moyen de se libérer du poids du secret et de s'ouvrir :

« Oui, c'est utile pour moi parce que maintenant, je sens que je suis ouverte. Je vivais comme une menteuse de moi-même. Je vivais comme si je n'étais pas... que je ne dis pas ! » Alors et à ce moment-là, j'ai parlé dans l'église de mon vécu, j'ai parlé de mon statut sérologique, du VIH. [...] C'est comme ça que j'ai commencé [à parler publiquement], pour me sortir de cette problématique de la stigmatisation, de la discrimination, et de sorte à briser le silence sur la violence faite aux femmes durant le génocide et aussi de lutter contre ma vulnérabilité en tant que femme. » (Amina)

« Ce qui pourra lui faire du bien, c'est d'écouter les autres personnes qui ont un peu le même cas qu'elle. Comme ça, ça va l'aider aussi à ressortir, parce que déjà ce n'est pas facile de sortir ça de dedans toi, pour pouvoir parler à une autre personne. Mais si tu vois déjà une personne en train de parler du même problème qui est un peu semblable à ton problème, ou bien qui est plus pire que ton problème, tu vas voir... C'est comme ça que tu peux aussi commencer à sortir ça doucement. Juste les aider à les amener à parler. » (Kathia)

En parler sert aussi à confronter les nombreux interdits qui empêchent les femmes de s'exprimer :

« Mais moi si j'en parlais, par exemple à un groupe, c'est une thérapie aussi. C'est une forme de thérapie. Et aussi une façon d'encourager la personne qui a peur de parler, qui a peur d'exprimer, de partager son histoire. Et c'est une façon de l'encourager de sortir aussi de ce cercle qui l'empêche de parler. » (Fatoumata)

Les participantes veulent aussi aider d'autres femmes :

« Être forte d'aider d'autres personnes, d'autres femmes qui vivent la même situation que moi. C'est un outil qui m'a nourrie, qui a nourri mon esprit. » (Amina)

« Je crois que c'est important d'être un groupe, de créer un groupe spécifique, de femmes vraiment courageuses qui peuvent divulguer ce qui s'est passé, et puis partager les expériences entre nous-même, spirituellement, physiquement, mentalement, émotionnellement. Et aussi avec ces groupes-là, si on peut avoir des professionnelles qui ont vraiment une expérience pour venir nous aider à partager nos expériences. Ça peut nous aider. » (Danya)

« Peut-être me retrouver avec des personnes qui ont les mêmes problèmes que moi pour qu'on puisse se comprendre, se soutenir moralement aussi. » (Genicka)

En parler mène à briser l'isolement, dû non seulement aux agressions, mais à leurs impacts aussi :

« La vérité sur ma propre vie. Je fais comme on dit [...] je trichais sur mes propres sentiments. Je n'étais pas ouverte à moi-même, à ma propre vie. Alors, je me cache. Ce que les gens voient de moi, ce n'était pas moi. » (Élodie)

« J'ai compris que les résultats se manifestent quand je parle de quelque chose. Et ça me change complètement et ça me soulage. » (Fatoumata)

« Tu te sens légère, ça soulage beaucoup. » (Géraldine)





En parler permet de nommer une dure réalité :

« [Avec] toutes mes amies, je n'ai jamais parlé de ça. C'est la première fois que je parle de ça en public, tu vois, peut-être qu'en faisant ça, on va arrêter de se dire que ce qui est arrivé n'est pas vrai, que c'est de notre faute, ou bien que la personne qui est à côté de moi ne me juge pas parce que ça m'est arrivé. » (Astou)

Entre autres, les femmes gardent le silence parce que :

- Elles croient qu'on ne les croira pas.
- Elles ont peur des émotions que cela suscitera chez elles et chez les autres.
- Elles se croient coupables de quelque chose et ont peur d'être blâmées.
- Elles veulent protéger d'autres personnes.
- Elles ne veulent pas être stigmatisées.

Le fait d'être écoutée et **comprise** est de première importance. Il faut donc choisir avec qui partager son vécu. Si la personne ne vous croit pas, ou vous blâme, est incapable de vous écouter ou ne vous propose que des solutions simples, mais irréalistes (« Oublie tout ça! »), il faut chercher une autre personne à qui parler de son vécu.

Il est vrai que d'en parler peut faire remonter de fortes émotions : peur, honte, culpabilité, colère, peine. Le chemin de la guérison passe par la reconnaissance de ce que l'on a vécu, par l'intégration des événements dans son récit de vie et des impacts qu'ils ont eus. Il passe par le dévoilement, qui permet de sortir de l'isolement et d'atténuer le sentiment de honte. Au cours du processus, on verra comment composer avec les émotions suscitées par ce vécu.

RÉFLEXION

Lire le témoignage des femmes comme moi me ...

Si j'en parlais, il est possible que des choses négatives se produisent, comme :

Il est également possible que des choses positives se produisent, comme :