

Pour de nombreuses femmes, surtout si ce n'est pas une pratique courante dans le pays d'origine, faire appel à des services de counseling ou à des psychologues est une pratique réservée à des personnes qui ont de graves problèmes de santé mentale. Être survivante d'agressions sexuelles subies lors de conflits armés ou dans d'autres circonstances peut aussi avoir de sérieuses répercussions physiques et psychologiques sur la vie des femmes. Obtenir du soutien n'a rien de honteux, au contraire cela témoigne de la résilience et de la détermination que vous avez devant les épreuves.



Le processus de guérison comporte différentes étapes à franchir. Certaines sont plus difficiles et l'envie de quitter le groupe peut se manifester (surtout au début), pour les raisons suivantes :

- **La confiance n'est pas établie entre les participantes et cela est d'autant plus difficile si une relation de confiance a déjà été trahie. Tous ses mécanismes de protection s'activent.**
- **Il peut y avoir des femmes dans le groupe pour lesquelles on ressent une forte antipathie ou encore qui sont du « camp ennemi ». Il faut alors se rappeler que toutes sont là pour la même raison, qu'importe qui a été l'agresseur.**
- **En soi, le processus d'admettre et de dévoiler devant d'autres que l'on a vécu des agressions sexuelles est difficile, on peut éprouver de la honte, de la culpabilité ou une autre émotion intense qui peut nous inciter à abandonner la démarche.**
- **On peut avoir l'impression « d'aller plus mal » qu'avant d'entreprendre le processus.**

Voici un schéma d'un processus de guérison qui montre les différentes étapes à franchir :

Reconnaître

- Étape essentielle
- Admettre les faits, arrêter de nier, de tenter de fuir, de ne pas vraiment croire que c'est arrivé
- Faire des liens avec les difficultés actuelles et les événements passés

Revivre

- Étape difficile
- Nombre d'émotions sont soulevées à parler des agressions ou à entendre d'autres en parler

Examiner de nouveau (interroger)

- Revoir ce qui s'est passé en ayant un certain recul
- Faire sens de ses souvenirs

Réinterpréter

- Revoir ce qui s'est passé en ayant des informations nouvelles
- Voir qui est responsable
- Voir quels moyens ont servis à contraindre aux gestes, au silence

Se libérer, se dégager

- Reconnaître ses émotions
- Laisser aller sa colère, sa peine, ses deuils
- L'intensité des souvenirs s'atténue

Reconstruire

- Rebâtir son sens de soi
- Refaire son estime de soi

Grandir

- Étape où l'entourage peut réagir aux changements qui se produisent chez vous

Être unifiée

- Avoir intégré (et non pas « avoir accepté ») ce qui s'est passé, les émotions, les deuils et les changements que cela a provoqué

Basé sur l'approche élaborée par John Courtright et Sid Rogers dans « Your Wife was sexually abused », Zondervan Press, 1994.



Entreprendre un cheminement de guérison est difficile, mais il est aussi très difficile de ne pas le faire et de continuer à souffrir dans le silence.

Le cheminement peut prendre du temps, il est spécifique à chacune, et certaines prendront plus de temps que d'autres.

Il ne faut pas oublier que les agressions sont des événements qui marquent profondément, en guérir exigera des efforts et du temps.

RÉFLEXION

Pour mener à bien mon processus, je dois me rappeler que :