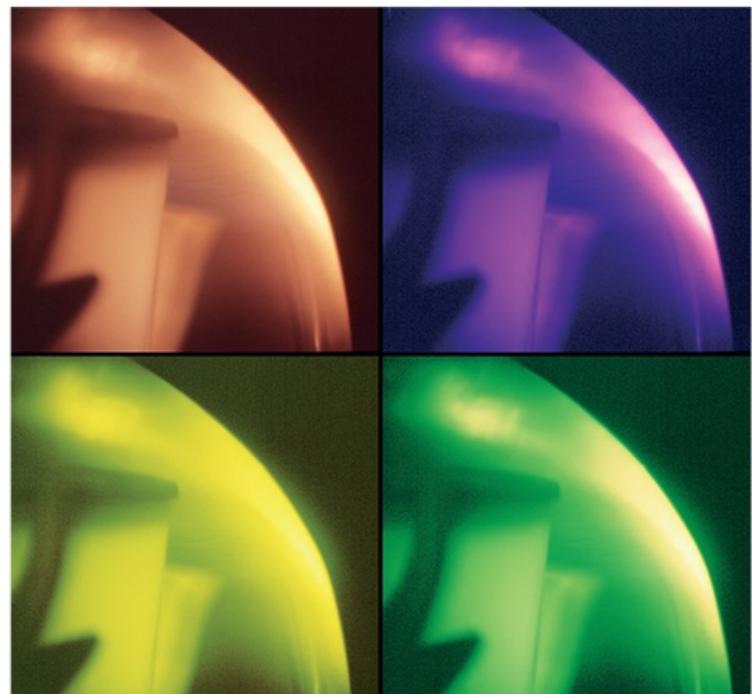


Jacques Poujol

# Les abus sexuels

*Comprendre et accompagner les victimes*



## Les abus sexuels

*Comprendre et accompagner les victimes*

Jacques Poujol

Une fille sur quatre et un garçon sur six sont victimes d'abus sexuels avant l'âge de dix-huit ans et les chiffres de victimes adultes sont tout aussi dramatiques. Contrairement aux idées reçues, l'abus sexuel n'est en général pas commis par un inconnu mais la majorité des victimes sont abusées par un proche, dans un lieu familier. L'abuseur, usant d'une stratégie perverse et manipulateuse, parvient à répéter ses abus tout en imposant le silence à sa victime. Celle-ci souffre non seulement des conséquences douloureuses de ce traumatisme mais elle est aussi accablée d'un fort sentiment de culpabilité.

Quels sont les différents abus et quelles blessures engendrent-ils ? Comment l'abuseur parvient-il à obtenir le silence de sa victime et à reproduire ses méfaits ? Comment la victime peut-elle survivre et peu à peu se reconstruire ? Comment l'entourage réagit-il ? Faut-il parler de pardon ?

Ce livre permet à la famille, à l'entourage, à la victime, souvent démunis ou laissés seuls face à la réalité douloureuse de l'abus, de mettre des mots sur ses maux et de penser/panser cette blessure. Les professionnels de l'écoute y trouveront également de vraies ressources pour accompagner cette souffrance particulière.

---

*Jacques Poujol est pasteur, thérapeute et Conseiller Conjugal et Familial. Il est formateur en relation d'aide et anime des séminaires de développement personnel. Auteur de nombreux ouvrages de psychologie pratique, il s'est spécialisé depuis longtemps dans l'accompagnement des victimes d'abus sexuels.*



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Dans tous les cas, l'abuseur est toujours dans la négation de l'existence de l'autre.

Quatrième étape : La poursuite de l'abus et l'obtention du silence

Il arrive souvent que l'abus se poursuive sur un temps plus ou moins long. En fait, quand la victime se retrouve dans la même situation devant son abuseur, il lui est impossible de s'opposer parce qu'en face de lui, elle se retrouve dans le même état de choc, d'impuissance, qu'au premier abus subi. Le fait qu'une victime puisse être abusée plusieurs fois, et même à des années d'intervalle, vient de ce qu'on appelle « l'impuissance acquise » ou « la résignation apprise ». Le psychologue Martin Seligman a montré que face à de petits chocs électriques incontrôlables, un animal finit par s'installer dans la résignation et l'apathie. De même, les moyens de défense d'une personne ont été érodés par des abus sexuels préalables et elle se laisse à nouveau abuser.

Cet état de choc est nourri par les paroles dites par l'abuseur. Les menaces qu'il profère à sa victime font partie de l'abus lui-même.

Une fois le silence imposé, l'abuseur va faire en sorte que la victime se sente coupable si elle le rompt. *Le pervers transforme ainsi la victime en « coupable ».* Celle-ci finit par se croire en partie responsable. Elle a peur, honte, se croit coupable parce qu'elle se sent sale à ses propres yeux. De plus, elle croit qu'elle n'a pas été capable de déjouer l'abus ce qui accroît encore sa culpabilité. Par le silence imposé, elle perpétue malgré elle le crime commis contre elle.

**Comment l'abuseur construit-il chez sa victime l'idée qu'elle est coupable ?**

Il est important pour la victime de comprendre ce mécanisme

afin de se déculpabiliser. C'est la compréhension du système dont elle a été victime qui va la libérer.

Trois étapes sont déployées par l'abuseur pour faire en sorte que la victime se sente coupable :

Première étape : l'abuseur déplace la faute sur sa victime

L'abuseur se sert de l'effet traumatique chez la victime pour retourner les choses contre elle et à son profit à lui ; c'est le transfert de responsabilité, l'inversion de culpabilité.

Il impose le silence après ses actes. Son discours à la victime est le suivant : « Parler de ce que tu as vécu est plus grave que ce que je t'ai fait. Ce que j'ai fait n'est peut-être pas bien mais le dire, c'est pire. » Autrement dit, pour la victime, parler de ce que l'abuseur fait est plus répréhensible que ce qu'il a fait. Donc il interdit la parole sur le crime en passant de l'interdit de l'acte à l'interdit de la parole ; l'abuseur déplace ainsi sa propre culpabilité sur la victime innocente.

Parler, pour la victime, devient condamnable. Elle s'installe dans la peur de parler vrai, de dire la vérité, de révéler ce qui s'est passé. L'abuseur muselle ainsi sa parole. C'est une double souffrance pour elle : il y a l'abus physique et l'impossibilité de dire la vérité sur son vécu, sa souffrance.

Deuxième étape : il anticipe la réaction de la victime

L'abuseur anticipe ensuite l'effet possible de la parole éventuelle de sa victime par des menaces et du chantage : « Si tu parles, personne ne te croira », « si tu parles je dirai que tu m'as provoqué » ou « j'irai en prison », « je vais perdre ma place », « je ne pourrai plus exercer mon emploi », « ma vie sera anéantie », « mon conjoint divorcera », « ta famille va te rejeter », ... Dans un contexte religieux, ces paroles pourront être des appels à une obéissance et une soumission

« spirituelles » (« Dieu le demande », « notre relation est bénie », « si tu me dénonces, ma femme partira et je ne pourrai plus exercer mon ministère... ») et/ou un appel à l'amitié, à la complicité passée.

L'agresseur se présente en victime de sa victime et l'oblige à « collaborer » à son propre crime par le silence imposé et le transfert de responsabilité.

Troisième étape : enfin, il déforme et nie les émotions de la victime

Cette falsification déjà présente au moment du crime, il l'utilisera encore par la suite. Quand la victime lui dit « non », « c'est mal ce que tu fais », « j'ai mal », lui le traduit par le contraire : « C'est ce que tu veux, c'est pour cela que tu acceptes nos relations, pour que nous soyons seuls tous les deux », etc.

Très fréquemment l'abuseur, une fois découvert, dira : « *La personne était consentante.* » Cela lui permet de ne pas se voir tel qu'il est, et de donner libre cours à ses fantasmes pervers. Il a besoin de croire que sa victime était consentante, et avait du plaisir, afin de neutraliser l'émotion réelle de la personne abusée et sa propre responsabilité.

Le traumatisme sexuel peut rester un secret absolu très longtemps, parfois toute la vie. En gardant le silence, la victime se fait, malgré elle, l'alliée de l'abuseur, puisque la seule chose qu'il redoute, c'est d'être dénoncé. Le fait d'être, bien involontairement, son alliée, renforce le mépris que la victime a pour elle-même, sa culpabilité et son mal-être.

Un jeu de mots résume tout ce comportement de l'abuseur : L'abuseur salit (« salir ») : il salit sa victime pendant l'abus et quand il est découvert.

Il s'allie (« allier ») par le silence qu'il impose à sa victime,

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

## 2. Le sentiment de trahison

Beaucoup de gens ignorent le nom des onze autres apôtres, mais connaissent Judas, le traître. Pourquoi ? Parce que la plupart des personnes estiment que rien n'est plus pénible que d'être trahi par quelqu'un qui était censé vous aimer, vous respecter ou vous protéger.

La trahison est parmi toutes les blessures celle qui fait le plus de mal. La personne se sent trahie, non seulement par l'abuseur en qui elle avait souvent confiance, mais aussi par ceux qui, par négligence ou complicité, ne sont pas intervenus pour faire cesser l'abus ou encore par ceux qui cherchent à la faire taire maintenant qu'elle veut s'en sortir.

Les conséquences de la trahison sont multiples, notamment une extrême méfiance et la suspicion, surtout à l'égard des personnes les plus aimables mais aussi la perte de l'espoir de se sentir proche et intime avec autrui et d'être protégée à l'avenir, puisque ceux qui avaient ce pouvoir ne l'ont pas fait. Il arrive malheureusement à la victime de penser que si elle a été trahie, c'est parce qu'elle l'a plus ou moins mérité.

## 3. Le sentiment d'ambivalence

Il consiste à ressentir deux émotions contradictoires en même temps. Ici, l'ambivalence gravite autour des sentiments négatifs (honte, souffrance, culpabilité, impuissance) et sentiments d'un certains plaisir passé, qu'il soit relationnel, sensuel ou sexuel, dans les premières phases de l'abus.

Le fait que *le plaisir soit parfois associé à la souffrance* entraîne des dommages conséquents : la personne se sent responsable d'avoir été abusée, puisque dans les premières phases de ce qui allait devenir un abus, elle y a « coopéré » en y prenant plaisir ; le souvenir de l'agression peut revenir lors des

rapports conjugaux ; elle ne parvient pas à s'épanouir dans sa sexualité qui est pour elle trop liée à la perversité de l'abuseur ; elle contrôle et même s'interdit l'intimité, le désir et avec eux le plaisir. L'ambivalence prive de plaisirs sains la victime et la rend parfois cynique, méfiante face aux relations intimes.

Le conseiller ou thérapeute doit expliquer à la personne qu'elle n'est pas responsable d'avoir éprouvé une certaine forme de plaisir, car il est normal qu'elle ait apprécié les paroles et les gestes de « tendresse » de l'abuseur. Ce qui est anormal, c'est la perversion de celui qui a prémedité ces attitudes affectueuses pour la détruire et s'est servi de cette relation gratifiante pour la victime en toute connaissance de cause.

Pour gérer cette ambivalence, parfois la victime opère un *clivage* avec d'un côté le « bon objet » (le mari tendre, le bon conjoint) et de l'autre « l'objet haï et rejeté », le conjoint, personne sexuée avec ses désirs. La victime en disant *non* à son partenaire s'affirme comme Sujet. Ce *non* n'est pas destiné à son partenaire mais au mal (ou au *mâle*) qu'elle a subi. Elle ne peut passer outre sans se sentir à nouveau comme abusée par son conjoint. Ce sont les relations intimes et sexuelles du couple ainsi que la survie de celui-ci qui sont en jeu.

Trois mots en D résument les blessures liées à l'ambivalence : les personnes se sentent Détruites, elles éprouvent du Dégout, elles se voient Différentes.

#### 4. Le sentiment de honte

Sartre a dit de la honte qu'elle représente « l'hémorragie de l'âme ». C'est un mélange de peur du rejet et de colère envers l'abuseur, qui n'ose ou ne peut s'exprimer. La honte a cette particularité qu'une fois installée comme sentiment, elle s'autoalimente.

Nous savons qu'il est impossible d'éprouver et d'exprimer à la

fois la honte et la colère. *La colère, ce sentiment libérateur, aidera la personne à sortir de la honte.* Il faut parfois du temps pour parvenir à exprimer son indignation face à l'injustice qui a été faite à la victime. Cette expression de la colère pourra se faire soit de manière réelle, face au coupable, soit, si ce n'est pas possible pour différentes raisons, de manière symbolique (voir plus loin « Bien dire la colère »).

La honte est aussi liée au regard que la victime porte sur elle-même ; elle se voit comme souillée, abusée. C'est son regard qui devra évoluer et changer sur elle-même comme sur son abuseur pour arriver à dire cette colère sans se faire justice. *Elle se pansera en changeant sa manière de se penser.*

## 5. Le mépris

Le mépris est le plus grand anesthésiant du désir. Se sentant honteuse, la personne abusée va se mépriser elle-même, elle s'autodétruit par le mépris qu'elle a de soi.

Le mépris d'elle-même peut concerner son corps, sa sexualité, son besoin d'amour, sa pureté, sa confiance.

Ce mépris de soi a plusieurs fonctions : il atténue sa honte, étouffe ses aspirations à l'intimité et à la tendresse (se détester anesthésie le désir), lui donne l'illusion de maîtriser sa souffrance et lui évite de rechercher la reconstruction de son être.

Lorsque le mépris de soi est très intense, il va jusqu'à pousser à l'anorexie, à la boulimie, à la prostitution, à la violence contre soi (auto-mutilation) et parfois au suicide ; dans tous ces cas, la personne châtie son propre corps parce qu'il existe et qu'il a des désirs.

## 6. La culpabilité<sup>1</sup>

La théologienne Lytta Basset a bien décrit « *la culpabilité de la*

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

culpabilité et de la colère contre soi. La victime ayant ainsi lâché son besoin de justice entre les mains de Dieu, le juste juge qui, comme l'affirment les textes bibliques, ne tient pas le coupable pour innocent<sup>5</sup>, se trouvera ainsi entendue, reconnue, déchargée.

Une image illustre cette attitude : la personne blessée a un dossier nocif, toxique, entre les mains et celui qui le lui a donné, l'abuseur, ne veut pas en reconnaître la paternité. La victime ne veut pas et ne peut pas le garder car cela l'empoisonne, et elle ne peut pas le donner à l'abuseur, au responsable de son malheur : *elle va donc confier ce dossier à Dieu*. Ce comportement appelé « lâcher prise » n'est pas à confondre avec le pardon donné. *Il a pour effet immédiat de rendre libre la personne souffrante*. Quant à l'abuseur, il devra, selon les textes bibliques, en rendre compte à Dieu, à qui le dossier a été transmis.

Pour celles et ceux qui ne sont pas croyants, le processus est identique mais ils ont la possibilité de remettre le dossier « au destin », « à la Vie », ...

Cet acte de « lâcher prise » permet à la victime de recevoir la certitude que justice sera dite. L'énergie que libère le souvenir de l'offense devra maintenant trouver une expression nouvelle dans un militantisme concret qui œuvre pour la justice. Prenons l'exemple de Martin Luther King. Pasteur noir dans un État chrétien du Sud des États-Unis qui pratiquait ouvertement la discrimination raciale, il a souffert de nombreuses injustices à cause de sa couleur de peau. Il a su à la fois faire confiance à la justice de Dieu et transformer sa juste colère en militantisme pour la défense des droits civiques et pour la paix. Il n'a pas accordé de pardon bâclé à des personnes qui ne se repentaient pas mais, s'en remettant au Dieu de toute justice, *est devenu militant pour la justice*.

Ainsi la colère liée au mal subi dit la justice, ne se fait pas

justice et travaille à la justice.

## Le pseudo-pardon

Malheureusement, nombre de personnes se sentent encore obligées de pardonner sans que l'offenseur se soit repenti. En fait elles croient que pardonner permettra d'ôter de leur cœur la colère, la tristesse, la haine et la souffrance liée aux blessures qui leur ont été faites. *Comme si le pardon était une thérapeutique destinée à se guérir !* Ces personnes sont alors enfermées dans une fausse conviction. Nous avons vu que le mieux-être viendra de l'expression juste des sentiments de colère et de tristesse, et non par une « contrefaçon » du pardon. Le pardon biblique n'est ni inconditionnel ni unilatéral. On ne peut jamais passer directement de « je suis offensé » à « je pardonne ».

Dans certains groupes d'aide ou pseudo-thérapeutiques, on propose malheureusement encore comme solution aux personnes blessées ce discours nocif. Il est le plus souvent fait de slogans, de textes bibliques mis bout à bout, ne tenant compte ni des contextes où ils furent dits, ni de l'auteur, ni des destinataires ni encore moins d'une exégèse sérieuse des mots employés. Ces textes sont *isolés de la pensée globale de la révélation biblique* ; sortis de leur contexte, ils deviennent des prétextes et blessent parce qu'ils font violence (à nouveau !) à la victime. Ils lui nient son droit à dire la justice et la vérité ; or la victime a besoin d'être reconnue et entendue comme victime.

Cette façon d'agir fait encore une fois violence, parce que pardonner sans qu'il y ait réelle repentance de l'agresseur, *c'est comme donner raison au coupable et tort à la victime*. En fait, ce type d'aide propose sans le dire de faire de la victime la responsable de son problème et de sa souffrance ; elle est coupable d'être victime, coupable de ne pas pardonner, coupable

d'avoir réagi, d'avoir dit la vérité et l'injustice. Elle est coupable de vouloir soigner sa souffrance, de ne pas oublier, de ne pas tourner la page.

Cette attitude de pseudo-pardon sans repentance de l'agresseur revêt parfois des formes plus sophistiquées : on accueille de la part des victimes seulement leur souffrance, leur blessure et on leur demande ensuite de renoncer à leur colère de l'injustice subie en la refoulant. D'autres fois, on demande aux victimes de ne pas dire leur souffrance, de « pardonner inconditionnellement » pour protéger telle ou telle personne plus ou moins en vue ou proche de la famille, à l'image de ce que disait le grand prêtre Caïphe : « Il vaut mieux qu'un seul meure pour le bien de tous. » (Jean 11, 50)

Tous ceux qui travaillent à aider les personnes victimes de blessures graves connaissent le problème que représente cette mauvaise approche du pardon sans repentance de l'agresseur. C'est particulièrement le cas pour ce qui concerne les enfants ayant été victimes de parents abuseurs<sup>6</sup>. Alice Miller, Docteur en psychologie et psychothérapeute bien connue, dénonce avec justesse cette attitude trop fréquente de la part de certains conseillers : « Dans ces groupes, où l'on propose une thérapie aux personnes en état de dépendance et à leurs proches, le mot d'ordre est toujours : « Tu ne pourras guérir que quand tu auras pardonné à tes parents tout ce qu'ils t'ont fait. Même s'ils étaient tous les deux alcooliques, s'ils ont abusé de toi, t'ont battu, plongé dans un total désarroi, soumis à des exigences au-dessus de tes forces, exploité, tu dois leur pardonner sinon tu ne pourras pas guérir. » De nombreux programmes, baptisés thérapeutiques, ont pour principe d'apprendre dans un premier temps à exprimer ses sentiments et simultanément, tenter de voir ce que l'on a vécu dans son enfance.

Mais, ensuite, il faut s'astreindre au « travail du pardon »

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

## Rêve

Pour essayer d'  
Aimer ce corps  
Répugnant  
Lacéré, inondé  
Et envahi d'un sang  
Rebutant

Permettre  
À mon for intérieur de Révéler  
L'intime pour  
Extraire le  
Rejet

Pas à faire pour  
Accueillir les  
Raisons pour  
Lesquelles j'ai  
Evité de parler et les  
Reconnaître

Paniques  
Aversions  
Répugnances  
Lâchetés  
Épuisements  
Reniemements

Punitions  
Arrachements  
Reniemements

Limites  
Épreuves  
Railleries

Pour enfin  
Arriver à vomir  
Réellement ce qui ronge  
L'intérieur de mon  
Être et ainsi  
Renoncer à la mort !

## **Ressources pour les victimes d'abus sexuels et pour ceux qui souhaitent les accompagner**

Site de relation d'aide chrétienne professionnelle  
[www.relation-aide.com](http://www.relation-aide.com)

Bibliographie

[http://www.relation-aide.com/bib\\_details\\_cat.php?cat=4](http://www.relation-aide.com/bib_details_cat.php?cat=4)

Articles

[http://www.relation-aide.com/art\\_details\\_cat.php?cat=20](http://www.relation-aide.com/art_details_cat.php?cat=20)

Liste d'associations et de sites en France, Suisse, Belgique,  
Québec

[http://www.relation-aide.com/art\\_description.php?id=457](http://www.relation-aide.com/art_description.php?id=457)

Dossiers

[http://www.relation-aide.com/dos\\_details\\_cat.php?cat=4](http://www.relation-aide.com/dos_details_cat.php?cat=4)

Du même auteur aux éditions Empreinte temps présent

*L'équilibre psychologique du chrétien*

*Les conflits : origines, évolutions, dépassements*

*10 clés pour la vie chrétienne*

*L'émergence du Sujet*

*L'accompagnement psychologique et spirituel, guide de relation d'aide*

*La colère et le pardon – Un chemin de libération*

*La dépression – comprendre et aider*

*Le divorce : dépasser les blessures, construire l'avenir*

*Les 10 clés de la relation d'aide*

*10 clés de la vie en couple*

*Les abus spirituels : identifier, accompagner*

*Mieux vivre la solitude*

*Psychologie et foi : Parcours de vie en 6 étapes*

*Vivre heureux en couple*