

LES THERAPIES BREVES DANS LE CAS D'ABUS SEXUEL

Silence! On torture !

L'**abus sexuel** ne comporte pas nécessairement que des actes de violences sexuelles physiques.

Parfois, l'impact de la **violence psychique** s'avère encore plus destructeur que l'agression sexuelle physique elle-même, peut-être parce que « *invisible* »!

De plus, la justice semble ne poser son attention que sur les faits « *visibles* » et de préférence constatés par des témoins...

L'onde de choc rencontrée par une victime d'**abus sexuels**, est très souvent l'incompréhension, le doute voir le refus de l'expression de la réalité de la **violence sexuelle** morale et physique!

Cette réaction représente un nouveau **choc traumatique** qui peut être parfois plus puissant que l'initial!

Elle est encore plus significative lorsqu'elle s'intègre dans une « *relation* » de couple.

L'**incompréhension de la justice** devient carrément violente, lorsque la victime n'a pas eu la possibilité de fuir !!!

Comment expliquer à un policier, même bienveillant, l'emprise que l'agresseur peut avoir sur sa victime?

Comment expliquer la dualité entre la peur et parfois un sentiment puissant « *d'amour* »!!!
(**Syndrome de Stockholm**)

Le doute s'installant, la victime a encore plus tendance à entrer dans une panique défensive.

Le doute de l'entourage qui est censé faire la justice, va alors agir comme un second traumatique, bien plus sournois encore que le premier.

L'agression sexuelle va changer toute la vision du monde de la victime en un instant. Rien ne sera jamais plus comme avant.



Cela entraînera une vague de réactions morales et parfois physiques.

L'état de choc premier peut en quelque sorte « *dissocier* » la victime.

Processus efficace mis en place par le cerveau pour être moins dans la souffrance le temps de récupérer son souffle.

A ce moment-là, il est vraiment important que la victime puisse parler à une personne proche et aimante, ou alors peut-être décrire, écrire et encore écrire son émotion.

Il faut donner à la victime violée la possibilité d'expulser d'elle un maximum de cette émotion

pour qu'elle s'inscrive un peu moins dans le corps et l'esprit.

Les écrits, peintures, ou tout autre mode d'expression personnel, seront en quelque sorte la prolongation extérieure de la violence du choc, un peu comme un cri qui se prolonge rendant possible un certain recul.

Divers sentiments vont déferler sur la victime de **violences sexuelles**: **angoisses**, somatisations, **cauchemars**, dépression, manque de confiance ou même **phobies**, culpabilité de n'avoir su ou pu se défendre... et parfois même la culpabilité d'avoir ressenti un certain intérêt ou plaisir malgré la peur et l'horreur de la situation.

On peut malheureusement constater l'**apparition de maladies** parfois extrêmement graves suite à ces agressions: Sclérose en plaque (SEP), Maladie de Crohn, cancer,...

ON TROUVERA ALORS:

Souvenirs répétitifs

On observe donc régulièrement après une agression sexuelle, même ancienne, un état de stress post-traumatique.

Les signes correspondent à:

- des souvenirs répétitifs intrusifs où la personne pense plusieurs fois par jour à l'événement traumatisant.
- des cauchemars.
- l'impression que tout à coup, cet événement pourrait être sur le point de se reproduire.
- une angoisse terrible dans des circonstances qui ont, pour l'inconscient de la victime, un lien avec l'événement traumatique. (Pavlov)
- un évitement instinctif de tout ce qui rappelle l'agression.
- des troubles du comportement.
- des réactions physiques d'angoisse à tout ce qui rappelle l'événement traumatisant. Cela peut aller jusqu'à la perte de conscience dans des lieux, situations, ou même suite à des paroles ramenant brutalement la mémoire de la victime vers le traumatisme, même de manière inconsciente.



L'agresseur poursuit donc l'agression durant des années !

L'emprise de l'agresseur de violences sexuelles sur sa victime reste permanente même si la victime pense avoir « digéré », « oublié », « évacué » le traumatisme.

La situation est encore plus douloureuse dans le cadre d'une « relation » de couple, car la victime est contrainte de faire face à son

agresseur jour après jour, augmentant donc le stress et l'angoisse de manière croissante jusqu'à ce que parfois à son paroxysme pousse sa victime à des pertes de contrôle. Ne trouvant pas d'issue, ne pouvant faire cesser cette souffrance, la victime pourra aller jusqu'au suicide.

L'agresseur trouvera alors l'opportunité de poursuivre sa victime en justice...
Ce ne serait pas la première fois que l'on voit cela hélas.

... Ne voit-on pas un agresseur, en cours d'enquête judiciaire, libre de ses mouvements, retourner la situation à son avantage et accuser sa victime d' « atteinte à son image » ???

Heureusement, certaines méthodes de **Thérapies Brèves**, utilisées pour gérer cet état de **stress post-traumatique** (ESPT) vont pouvoir aider la victime de violences sexuelles à commencer à cicatrifier ses plaies.

Nous trouverons l'**Hypnose Ericksonienne** ou l'hypnose clinique qui va agir au niveau de l'inconscient de la victime, là où se trouve comme tatoué l'impact de l'acte criminel ainsi que les ressources nécessaires pour revivre.



Il y a aussi l'IMO, qui est une variante de l'**EMDR** (désensibilisation et retraitement des informations par les mouvements oculaires) qui aura un effet bénéfique et assez rapide.

Cette méthode permet de redonner de la fluidité à des circuits de neurones qui tournent en boucle sur eux-mêmes depuis l'événement traumatisant.

L'ouverture vers les ressources de la personne victime de violences sexuelles

permet une relance des processus de cicatrisation psychique naturels.

Geneviève Schmit

Coaching thérapeutique pour les victimes de manipulateurs pervers narcissiques ©

Skype : therapies-breves - Téléphone pour la France : 06.43.43.15.79

Vient également un accompagnement individuel propre à chaque personne victime de ces violences sexuelles.

En ce qui nous concerne, nous apportons une attention toute particulière à l'aide globale et personnalisée de la victime de violences sexuelles et de manipulations perverses (pervers narcissiques, ...)

**Un protocole d'accompagnement a été mis en place pour vous aider à reprendre votre
vie en main.
Contactez moi!**

Diverses associations sont également présentes en cas de nécessités.

Ne restez pas dans l'isolement !
Parlez, mais pas à n'importe qui...

**Geneviève SCHMIT © 2014 - Toute reproduction, même partielle est interdite sans
l'accord de l'auteur**