

Lorsque notre conjoint ou conjointe a été victime de violence sexuelle durant l'enfance

Guide à l'intention des conjoints



Votre conjointe
peut guérir de la
violence sexuelle.
Il est important
de comprendre
le processus de
guérison et
d'obtenir
vous-même
de l'aide.

Livrets d'information sur la violence sexuelle 2008

Ce livret fait partie d'une série de dix livrets :

COUNSELING EN MATIÈRE DE VIOLENCE SEXUELLE Guide à l'intention des parents et des enfants

LES AGRESSIONS SEXUELLES : QUE SE PASSE-T-IL LORSQU'ON EN PARLE? Guide à l'intention des enfants et des parents

LES FILLES VICTIMES DE VIOLENCE SEXUELLE Guide à l'intention des jeunes filles

LES JEUNES GARÇONS VICTIMES DE VIOLENCE SEXUELLE Guide à l'intention des jeunes garçons

LES ADOLESCENTES VICTIMES DE VIOLENCE SEXUELLE Guide à l'intention des adolescentes

LES ADOLESCENTS QUI ONT ÉTÉ AGRESSÉS SEXUELLEMENT Guide à l'intention des adolescents

LES HOMMES QUI ONT ÉTÉ VICTIMES DE VIOLENCE SEXUELLE DURANT L'ENFANCE Guide à l'intention des hommes

LES ENFANTS SEXUELLEMENT AGRESSIFS Guide à l'intention des parents et des enseignants

LES AGRESSIONS SEXUELLES ENTRE FRÈRES ET SŒURS Guide à l'intention des parents

LORSQUE NOTRE CONJOINT OU CONJOINTE A ÉTÉ VICTIME DE VIOLENCE SEXUELLE DURANT L'ENFANCE Guide à l'intention des conjoints

Pour commander des exemplaires, veuillez communiquer avec :

www.phac-aspc.gc.ca/nc-cn

Le Centre national d'information sur la violence dans la famille
Agence de la santé publique du Canada
200, promenade Églantine
Pré Tunney, 1909D
Ottawa, ON K1A 0K9

TÉL. : 1.800.267.1291 ou 613.957.2938

TÉLÉC. : 1.613.941.8930

ATS : 1.800.561.5643 ou 613.952.6396

CÉ : ncfv-cnivf@phac-aspc.gc.ca

REMERCIEMENTS

Coordonnateur : Leonard Terhoch

Rédaction : John Napier-Hemy et Louise Doyle

Révisions : Christina Melnychuk et Louise Doyle

Conception et mise en page : Jager Design Inc.

Also available in English under the title:
When Your Partner Was Sexually Abused as a Child. A Guide for Partners

Nous aimerions remercier tout particulièrement le personnel de VISAC et le Centre national d'information sur la violence dans la famille, et toutes les autres personnes qui ont contribué leurs idées et leur appui.

Les opinions exprimées dans le présent document sont celles des auteurs et ne reflètent pas nécessairement le point de vue de l'Agence de la santé publique du Canada.

Le Vancouver Incest and Sexual Abuse Centre (VISAC) est une division de Family Services of Greater Vancouver. VISAC offre toute une gamme de services, notamment des services spécialisés d'aide aux victimes et des séances de thérapie individuelle ou collective pour les enfants, les jeunes, les familles et les adultes victimes d'agression sexuelle ou de traumatisme sexuel pendant l'enfance.

Il est interdit de reproduire le contenu du présent document à des fins commerciales, mais sa reproduction à d'autres fins est encouragée, sous réserve de citer la source. Tous autres droits réservés.

© 2008 Family Services of Greater Vancouver – 1616 West 7th Avenue, Vancouver, B.C. V6J 1S5

LA PRODUCTION DE CETTE RESSOURCE A ÉTÉ RENDUE POSSIBLE GRÂCE AU SOUTIEN FINANCIER DE L'AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA.

HP20-6/10-2007

ISBN 978-0-9809135-4-5

Lorsque notre conjoint ou conjointe a été victime de violence sexuelle durant l'enfance

Guide à l'intention des conjoints

Ce livret répond aux questions suivantes :

À qui s'adresse ce livret?	2
Qu'est-ce que la violence sexuelle à l'égard d'un enfant?	3
Ma conjointe peut-elle se remettre de la violence sexuelle qu'elle a subie?	4
Est-ce que les autres conjoints réagissent comme moi?	7
En tant que conjoint, que puis-je faire pour l'aider?	10
Qu'en est-il de moi? Comment puis-je répondre à mes propres besoins?	11
Qu'arrive-t-il si j'ai moi-même été agressé sexuellement durant l'enfance?	14
Qu'est-ce qu'un groupe de soutien pour les conjoints et comment peut-il m'aider?	16
Que se passe-t-il si je suis du même sexe que mon conjoint (ma conjointe)?	16
Quels effets la guérison aura-t-elle sur notre famille?	17
Y a-t-il une « vie après la guérison »?	18

À qui s'adresse ce livret?

Si vous vivez une relation intime avec une personne qui a été victime de violence sexuelle alors qu'elle était enfant ou adolescente, ce livret s'adresse à vous. Les renseignements qu'il contient peuvent vous aider, que vous soyez un homme ou une femme et que vous soyez dans une relation hétérosexuelle ou homosexuelle. En ce qui concerne ce livret, les pronoms féminins seront utilisés.

Vous et votre conjointe n'êtes pas seuls. Au moins une femme sur quatre et un homme sur six ont été victimes de violence sexuelle lorsqu'ils étaient enfants. Plus les adultes parleront ouvertement des agressions sexuelles qu'ils ont subies et comment celles-ci les ont marquées, plus leurs conjoints pourront comprendre comment une telle expérience a des effets sur leur relation.

La violence sexuelle perturbe tout le développement émotif, par conséquent, les aspects suivants d'une relation peuvent poser des problèmes pour chacun de vous :

La confiance. Une enfant vit une agression sexuelle comme une trahison de sa confiance, surtout si la personne qui lui a infligé de la violence était quelqu'un qu'elle aimait bien. À la suite d'une telle expérience, il est possible que votre conjointe ait de la difficulté à faire confiance à quelqu'un ou à déterminer à qui elle peut faire confiance.

Le pouvoir. Une enfant qui est victime de violence sexuelle se sent impuissante. En tant qu'adulte, votre conjointe peut, à certains moments, se sentir impuissante et incapable de s'affirmer. En revanche, à d'autres moments, elle peut essayer de tout diriger dans les moindres détails, pour se sentir en sécurité et avoir l'impression d'exercer plus de pouvoir.

L'intimité. Il est possible qu'une enfant victime de violence sexuelle ait trop peur de révéler son secret à quelqu'un et trop honte pour laisser quelqu'un développer des liens étroits avec lui. Elle apprend alors à se comporter comme si tout allait bien, tout en cachant ses vraies pensées et ses vrais sentiments, même à elle-même. Une fois adulte, elle peut éprouver de la difficulté à établir une relation d'intimité.

La sexualité. La violence sexuelle entrave le développement normal de la sexualité. En grandissant, au lieu de considérer son corps comme une source de plaisir, votre conjointe l'a peut-être

considéré comme une source de douleur. Elle peut considérer les rapports sexuels comme une façon d'exercer une domination et non pas comme un moyen d'exprimer son amour. Par conséquent, elle peut refuser les rapports sexuels ou s'en servir pour obtenir du pouvoir ou gagner de l'affection.

Bien que, dans ce livret, nous abordions la question de la violence sexuelle, nous ne tentons pas de l'expliquer. Nous nous concentrons plutôt sur les **effets de la violence sexuelle** sur votre conjointe et sur votre relation avec elle. Nous vous incitons à lire le plus possible sur la façon dont des gens ont guéri de la violence sexuelle qu'ils ont subie.

Par ailleurs, nous vous indiquons aussi dans ce livret de quelle façon vous pourriez réagir tout au long du processus de guérison de votre conjointe. Parfois, il sera peut-être difficile de ne pas vous laisser envahir par ses problèmes. Essayez d'aller chercher du soutien à l'extérieur de votre relation. Adressez-vous à un ami, à un conseiller, à un groupe de soutien. Cela vous donnera l'occasion de vous concentrer sur vos propres sentiments et vos propres pensées.

Essayez d'aller chercher un appui à l'extérieur de votre relation. Adressez-vous à un ami, à un conseiller, ou à un groupe de soutien ou les trois.

Qu'est-ce que la violence sexuelle à l'égard d'un enfant?

La violence sexuelle à l'égard d'un enfant est un abus de pouvoir exercé par un adulte ou un adolescent sur un enfant en vue d'obtenir une satisfaction sexuelle. Le pouvoir de la personne qui inflige de la violence sexuelle peut venir du fait qu'elle est plus vieille, qu'elle est plus grande ou plus expérimentée, ou qu'elle se trouve en situation de confiance ou d'autorité par rapport à l'enfant. La violence peut prendre la forme de commentaires indécents, de caresses ou d'agressions. Que l'expérience de votre conjointe ait comporté des commentaires humiliants, une interaction à caractère sexuel la mettant mal à l'aise, un attouchement sexuel s'étant produit une seule fois ou des agressions sexuelles s'étant répétées plusieurs fois sur

une longue période, il est important d'analyser la façon dont elle a vécu cette expérience et comment elle a réagi à cette violence sexuelle.

Parce qu'elle a été victime de violence sexuelle, votre conjointe a grandi avec les convictions suivantes :

- **On ne peut faire confiance aux personnes censées nous aimer et nous protéger.**
- **Les marques d'attention et d'affection s'accompagnent presque toujours de demandes de nature sexuelle.**
- **On n'a aucune maîtrise sur notre propre corps.**
- **Les besoins des autres passent avant les nôtres.**
- **On se met en situation de danger quand on n'est pas totalement maître d'une situation.**

Voilà les séquelles que laissent en général l'inceste et la violence sexuelle et qui peuvent modifier profondément la façon dont votre conjointe entre en relation avec les autres.

Vous ne saviez peut-être pas au début de la relation que votre conjointe avait subi de la violence sexuelle. Peut-être que votre conjointe avait décidé de ne pas vous en parler parce qu'elle avait peur que vous la rejetiez ou que vous ne la croyiez pas. Peut-être aussi qu'elle se sentait trop coupable ou honteuse pour parler de son expérience d'agression sexuelle. Elle se disait peut-être que les agressions sexuelles ne l'avaient pas marquée. Quelle que soit la raison de cette omission, ce sont des expériences qui sont arrivées à votre conjointe et dont elle n'est pas responsable mais qui perturbent maintenant profondément votre relation.

Ma conjointe peut-elle se remettre de la violence sexuelle qu'elle a subie?

OUI! Votre conjointe peut s'en remettre. La durée du processus de guérison dépendra du genre de violence qu'elle a subie ainsi que du genre de soutien dont elle bénéficie. On ne peut parler de durée « normale » ou de déroulement « normal » en ce qui a trait au processus. Cependant, on peut dire que la plupart des gens passent par trois étapes :

L'étape de la crise

« Lorsque tout cela a commencé, ça a été très dur. Annie dormait mal. Elle avait des cauchemars. Après un certain temps, elle a commencé à refuser d'aller se coucher. Alors, j'allais me coucher seul. Elle restait réveillée et lisait. Parfois, je me réveillais au beau milieu de la nuit, seul dans le lit. Je trouvais Annie au salon, avec toutes les lumières allumées, emmitouflée dans une couverture. »

Lorsque votre conjointe commencera à repenser à ce qu'elle a subi, elle pourrait se retrouver en pleine crise. Les souvenirs de ces événements pourraient lui revenir par bribes qui lui sembleront peut-être dénuées de sens. À force de lutter contre ces souvenirs, elle pourrait en arriver à douter d'avoir subi de la violence sexuelle et pourrait se demander si elle n'est pas en train de devenir folle. Mais non, elle ne le devient pas. Son esprit laisse filtrer petit à petit les informations de façon à ce qu'elle ne se sente pas submergée.

Il vous sera plus facile de surmonter l'étape de la crise si vous comprenez ce qui se passe.

Si votre conjointe a toujours su qu'elle avait subi de la violence sexuelle, mais qu'elle n'éprouve aucun ou peu de sentiments à l'égard de cette expérience, il se peut qu'elle vive une crise au moment où elle ressentira la souffrance émotive liée à l'agression sexuelle. Au début, elle risque de se sentir submergée par ces sentiments. Elle pourrait se mettre à pleurer sans savoir pourquoi. Elle pourrait se mettre à avoir peur de rester seule ou avoir tendance à s'isoler. À cette étape, il lui serait utile de voir un conseiller pour qu'elle puisse apprendre à mieux composer avec ses pensées et ses sentiments.

Il vous sera plus facile de surmonter l'étape de la crise si vous comprenez ce qui se passe. Pour pouvoir mieux comprendre, vous pouvez appeler un centre d'aide aux victimes d'agression sexuelle et parler à un conseiller. Ils vous expliqueront ce par quoi passe votre conjointe et vous donneront des conseils sur la façon de vous y prendre.

L'étape intermédiaire

« Elle ne cessait de fouiller dans son passé. Je croyais qu'elle n'arrêterait jamais. C'était comme si elle devait se souvenir de tous les moments et de tous les gens importants dans sa vie, et revenir sans cesse sur eux. Elle avait besoin de savoir ce qu'avait été réellement son enfance, ce qu'avait été réellement sa famille. »



Au moment où votre conjointe décide de faire face à la violence sexuelle qu'elle a subie, elle s'engage dans un cheminement pénible sur le plan émotif. Elle va devoir lutter pour se rappeler des détails de la violence subie, pour exprimer ses sentiments par rapport à cette expérience et pour mettre de l'ordre dans ses souvenirs. Cela signifie qu'elle va devoir reconnaître à quel point la violence sexuelle qu'elle a subie l'a affectée. Elle va connaître un terrible bouleversement émotif où peine et colère se succéderont. En revanche, elle se sentira probablement soulagée, aussi, lorsqu'elle comprendra certains de ses sentiments et de ses comportements.

Il se pourrait que vous souhaitiez que votre conjointe se remette rapidement; elle ne pourra le faire que lorsqu'elle sera prête. Si elle s'inquiète de ne pas pouvoir s'en sortir, encouragez-la à parler à un conseiller ou à lire sur le sujet. Si votre partenaire est inquiète des effets que cette crise pourrait avoir sur votre relation, vous pourriez aller voir ensemble un conseiller afin de parler de ses problèmes et de ce que vous pourriez faire pour l'aider.

N'exercez pas de pression sur votre conjointe. Les décisions qui doivent être prises durant le processus de guérison ne sont pas faciles, et elle devra les prendre pour elle-même et non pas pour vous plaire. Si vous vous sentez impatient ou frustré, parlez-en à un conseiller ou joignez-vous à un groupe de soutien.

L'étape de la résolution du problème

« Nous avons traversé une période très difficile, mais c'est plus facile maintenant. La violence sexuelle qu'elle a subie est une expérience dont nous parlons encore de temps à autre, mais ce n'est plus le centre de sa vie ou de la mienne. Quel soulagement! »

Grâce à ses efforts, votre conjointe parviendra à se sentir mieux. Cela ne signifie pas qu'elle n'y pensera plus jamais, ou que tout sera clair dans son esprit. Cependant, elle sera libre de se concentrer sur ce qui arrive dans sa vie maintenant. Lorsque les problèmes liés à l'agression qu'elle a subie referont surface, elle se sentira sûre de pouvoir les régler.

En tant que conjoint, vous aurez un rôle à jouer à chaque étape du processus de guérison. En connaissant ces différentes étapes, vous pourrez aider votre conjointe sans vous sentir dépassé par les événements.

Est-ce que d'autres conjoints réagissent comme moi?

« Je ne peux tout simplement pas croire que son frère aîné lui ait fait subir tout ça. J'ai joué au football avec lui. On a pris un verre ensemble; on s'est raconté des blagues. À mes yeux, c'est un gars normal. Peut-être que quelqu'un d'autre l'a agressée et qu'elle imagine simplement que c'était son frère. »

Le sentiment d'incrédulité est une réaction courante chez quelqu'un à qui l'on fait une telle révélation. Il est difficile d'admettre que l'agresseur soit une personne que nous connaissons et pour qui nous éprouvons de l'affection, même. Selon les études les plus récentes, une femme sur quatre et un homme sur six ont été agressés sexuellement durant leur enfance. Vous pouvez être repoussé par le fait que votre partenaire a été victime de violence sexuelle, et vous pouvez vouloir refuser d'admettre tout cela. Si vous la croyez, cela l'aidera à franchir la première étape vers la guérison. Par contre, si vous refusez de la croire, vous risquez d'accroître son sentiment de honte et de miner encore plus la faible estime qu'elle a d'elle-même.

« La violence sexuelle n'est plus le centre de notre vie. Quel soulagement! »

« Très bien, je la crois. Mais ça suffit! Si elle pouvait cesser d'y penser et profiter de la vie, nous nous sentirions mieux tous les deux. On ne peut pas refaire le passé. Le fait de pleurer sur son sort ne fait qu'empirer les choses. Nous pourrions prendre un nouveau départ à partir de maintenant, et vivre une vie heureuse ensemble. »

Il est tentant de **minimiser** la violence sexuelle et ses répercussions, mais ça ne résout rien. Pour votre conjointe, le fait de se souvenir de l'expérience et de vous en parler ne constitue que la première étape vers la guérison. Elle doit maintenant accueillir les sentiments et les pensées contradictoires qu'elle éprouve. Pour y parvenir, elle aura probablement besoin de l'aide d'un conseiller spécialisé dans le traitement des traumatismes. Elle aura besoin de votre patience, de votre compréhension et de votre amour.

En connaissant les étapes de la guérison, vous pourrez aider votre conjointe sans vous sentir dépassé par les événements.

« La patience et la compréhension sont une chose, mais allons à la source du problème et agissons. Son père a ruiné sa vie, et maintenant il ruine la mienne. Je voudrais qu'il crève. »

Votre **colère contre l'agresseur** est compréhensible, mais la violence n'aidera en rien votre conjointe. Elle a besoin de décider elle-même de la démarche qu'elle veut suivre. Pendant qu'elle était agressée sexuellement, elle se sentait impuissante. Si vous essayez de diriger les choses, vous lui enlevez encore une fois son pouvoir. Avec l'aide d'un conseiller, vous trouverez des façons constructives de canaliser votre colère.

« Tout allait bien, jusqu'à ce qu'elle regarde cette émission de télévision. Elle ne pensait même pas à la violence sexuelle, jusqu'à ce qu'elle voie ces autres femmes en parler. À présent, elle ne cesse d'en parler. »

Vous pouvez **ressentir de la colère** à l'égard de votre conjointe parce qu'elle a parlé de son expérience, puis de la culpabilité pour avoir éprouvé un tel sentiment.

« Je savais que quelque chose n'allait pas dans notre relation, mais je n'arrivais pas à mettre le doigt dessus. Parfois, elle ne voulait pas faire l'amour et à d'autres occasions, elle voulait. Elle était

toujours contrariée et j'avais l'impression que nous ne pouvions jamais relaxer tout simplement et prendre du plaisir à le faire. Puis un jour, elle s'est mise à m'accuser d'avoir des aventures lorsque je parlais à d'autres femmes. Ensuite, elle passait son temps à me répéter que je la laisserais tomber. J'étais en train de perdre la tête. Dieu merci, elle a fini par faire face aux sévices sexuels dont elle avait été victime. Maintenant, tous ces comportements bizarres prennent un sens. »

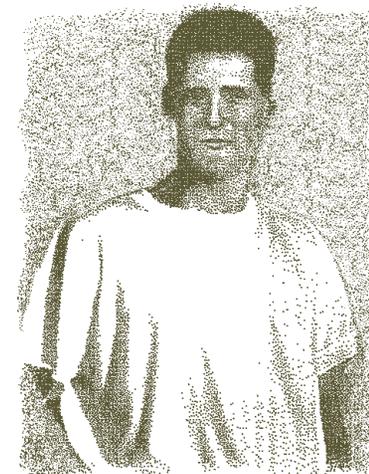
Vous vous **sentirez** probablement soulagé une fois que votre partenaire aura commencé à vous parler de la violence sexuelle qu'elle a subie. Cela vous aidera à comprendre ses comportements qui vous ont dérouté pendant des années. Les problèmes au niveau de la sexualité, de l'intimité et de la confiance peuvent être la conséquence de la violence sexuelle subie pendant l'enfance.

« Je suis heureux qu'elle en parle, et je suis heureux de pouvoir un peu mieux comprendre son comportement. Mais que dois-je faire à présent? Je n'ai pas de diplôme en psychologie, et j'ai peur de dire ou de faire quelque chose qui pourrait lui causer encore plus de tort. De plus, que va-t-il se passer si je lui touche ou fais des gestes au lit qui la fâchent? »

Vous pouvez **douter de votre capacité** à composer avec les changements qui s'opèrent chez votre conjointe tandis qu'elle est sur la voie de la guérison. Souvenez-vous que vous n'êtes pas la cause de ces changements et que vous ne devriez pas vous sentir visé quand votre conjointe est en colère ou qu'elle ne veut pas qu'on la touche.

« Pourquoi est-ce que je souffre autant? C'est toujours la même personne, et je suis encore amoureux d'elle, mais elle me semble si différente. C'est comme si je vivais avec une étrangère. Celle que je connaissais me manque vraiment. Je sais qu'elle va de mieux en mieux, mais que puis-je faire? »

Vous éprouvez peut-être du **chagrin** en voyant votre conjointe changer, mais n'oubliez pas qu'au fond, elle reste la même personne. Le fait de vivre ces changements peut être aussi excitant et éprouvant pour vous que pour elle. Vous devez avoir confiance en sa guérison et faire preuve de patience.



En tant que conjoint, que puis-je faire pour l'aider?

Dans toute relation amoureuse, les deux conjoints doivent se comprendre et s'apporter un soutien mutuel. Toutefois, le conjoint d'une personne qui a subi de la violence sexuelle durant l'enfance doit faire preuve d'une plus grande dose de compréhension et de patience.

Voilà ce que vous pouvez faire pour apporter du soutien à votre conjointe :

- **Croyez** votre conjointe et résistez à la tentation de minimiser l'importance de l'agression sexuelle dont elle a été victime.
- **Écoutez** votre conjointe. Si l'agresseur était un membre de la famille, elle peut éprouver de l'amour pour lui, en même temps que de la colère. Elle doit pouvoir se faire elle-même une opinion sans que vous tentiez de l'influencer.
- **Soutenez** votre conjointe dans la façon dont elle entend régler ses problèmes liés à la violence sexuelle; cependant, n'essayez pas de la diriger dans ce qu'elle fait. C'est à votre conjointe de décider si elle va s'adresser à un service de counseling, se joindre à un groupe de soutien ou entamer des poursuites contre l'agresseur. Votre tâche consiste à l'appuyer dans ces importantes décisions, quelles qu'elles soient. Si vous essayez de vous en mêler, elle va de nouveau avoir l'impression que quelqu'un essaie de diriger sa vie. Si la famille de votre conjointe tente de l'influencer dans les mesures qu'elle va prendre, vous pouvez lui venir en aide en l'appuyant dans ses propres décisions.
- **Conservez tous les deux votre identité propre.** Vous aiderez votre conjointe en vous concentrant autant sur vos propres besoins que sur les siens. Dans une relation saine, chaque conjoint doit faire en sorte que ses besoins soient comblés. Qu'un seul conjoint ou que les deux aient été agressés sexuellement, le principe continue de s'appliquer.
- **Soyez un ami en qui elle a entière confiance.** Cela signifie que vous devez être là lorsque votre conjointe a besoin de parler ou lorsqu'elle a besoin de compagnie, et que vous devez aussi respecter son besoin de solitude. Vous devez faire preuve de patience, surtout lorsqu'elle veut parler des agressions ou qu'elle vous raconte de nouveau ce qui lui est arrivé.

- **Montrez-vous coopératif à l'égard des demandes de votre conjointe sur le plan de la sexualité.** Elle peut vouloir éviter les rapports sexuels ou même demander une période d'abstinence. Si elle vous le demande, c'est probablement parce que les relations sexuelles lui rappellent des souvenirs douloureux qui se rattachent à la violence sexuelle qu'elle a subie. L'abstinence temporaire peut sembler difficile, mais vous pouvez voir là une occasion de démontrer votre amour par des gestes d'affection sans caractère sexuel.

Être le conjoint d'une personne qui a été victime d'agression sexuelle demande appui et patience.

Qu'en est-il de moi? Comment puis-je répondre à mes propres besoins?

Être le conjoint d'une personne qui a été victime d'agression sexuelle peut se révéler une épreuve tout autant qu'une expérience enrichissante. L'histoire de Vincent illustre ce qu'il peut vous arriver durant le processus de guérison de votre conjointe.

L'histoire de Vincent

Lorsque Vincent a rencontré sa femme, Maryse, celle-ci était en thérapie parce que son grand-père l'avait agressée sexuellement. Lorsqu'il a commencé à avoir des relations sexuelles avec elle, il a remarqué que l'intimité la mettait mal à l'aise. Sa compagne portait toujours des pyjamas pour se coucher et elle ne se montrait jamais nue devant lui. Vincent attribuait son attitude à de la pudeur. Maryse était propriétaire d'une entreprise florissante de logiciels et Vincent exerçait le métier de soudeur. Il s'est senti flatté qu'une « professionnelle » s'intéresse à un ouvrier comme lui, et s'est senti encore plus flatté lorsqu'elle a accepté de l'épouser.

Maryse a parlé à Vincent de son grand-père après le mariage. Vincent l'a encouragée à poursuivre ses séances de thérapie et a fait beaucoup de commentaires agressifs à l'égard de son grand-père. Il se voyait comme le « chevalier » qui était venu au secours de la belle aux prises avec sa méchante famille.

Au fur et à mesure que la thérapie progressait, la relation se détériorait entre Vincent et sa femme. Au lieu de se sentir plus à l'aise avec son corps, Maryse continuait de porter des pyjamas au lit et rejetait souvent les avances de Vincent. Lorsque Vincent insistait, elle le qualifiait d'« obsédé sexuel ».

Un jour, Maryse s'est mise à accuser Vincent d'essayer de la contrôler, d'être sexiste et de flirter avec d'autres femmes. Vincent a fini par perdre patience. Il a dit à sa compagne de se lancer à fond dans ses séances de counseling de façon à ce qu'ils puissent avoir une vie

sexuelle normale. Maryse a alors accusé son conjoint de violence psychologique. En désespoir de cause, Vincent a pris lui-même rendez-vous chez un conseiller.

Le conseiller a demandé à Vincent d'examiner certaines des idées qu'il se faisait sur Maryse. Celui-ci a découvert que la « pudeur » de sa femme était en fait une réaction à la violence sexuelle que lui avait infligée son grand-père. Le conseiller a aussi aidé Vincent à faire la part des choses entre, d'une part, les faits réels derrière les accusations portées par Maryse et, d'autre part, la perception qu'elle avait de lui, qui était déformée à cause de sa mauvaise expérience. Vincent a dû admettre, par exemple, que le rôle agressif de

« chevalier libérateur » qu'il se donnait était basé sur une attitude sexiste et dominatrice. En revanche, il a aussi vu que Maryse avait tort de le considérer comme un « obsédé sexuel ».



Vous devez connaître vos limites et les faire connaître à votre conjointe si son comportement devient abusif.

Le conseiller a également aidé Vincent à réaliser qu'il avait idéalisé Maryse en la considérant comme une femme d'affaires performante, d'une classe supérieure à lui, qui lui avait fait une faveur en l'épousant, et que tout cela avait peu de rapport avec la réalité. Ce cheminement a aussi permis à Vincent de voir à quel point son éducation avait contribué à diminuer son estime de soi. Au bout du compte, il a été en mesure d'apporter un meilleur soutien à Maryse parce qu'il avait appris à s'apprécier à sa juste valeur.

Vincent a appris à ne pas présumer qu'il avait automatiquement tort lorsque Maryse l'attaquait. En se faisant une idée plus réaliste de sa compagne, il a abandonné son rôle de « chevalier libérateur ». Lorsque Maryse a pu mieux prendre en main sa guérison, elle a cessé ses attaques verbales. De son côté, Vincent a aussi appris à démontrer de l'affection autrement que par des gestes à caractère sexuel. Le counseling a été bénéfique pour les deux conjoints de multiples façons.

L'histoire de Vincent met en relief d'importants principes qui sont à la base d'une relation saine, à savoir :

- **Apprenez à reconnaître et à faire valoir vos propres besoins.** Vous devez connaître vos limites et les faire connaître à votre conjointe si elle exagère dans son comportement. En faisant passer les besoins de votre conjointe avant les vôtres, vous risquez de nuire à sa guérison ainsi qu'à votre bien-être émotif.
- **Penchez-vous sur le rôle que vous avez joué dans votre propre famille.** Si vous étiez celui qui « se chargeait de tout », vous risquez d'adopter ce même rôle dans votre relation. Vous vous sentirez peut-être bien, mais ce n'est pas une attitude saine.
- **Assurez-vous d'avoir un appui à l'extérieur de votre relation.** Cet appui peut prendre la forme d'un conseiller, d'un ami ou d'un groupe de soutien, ou des trois à la fois.

- **Sachez apprécier votre relation pour ce qu'elle est vraiment;** n'essayez pas de la rendre conforme à un modèle idéalisé. Votre famille a peut-être créé une fausse image de la vie familiale, et les médias participent à générer des attentes irréalistes quant à ce que devrait être la vie familiale.

Qu'arrive-t-il si j'ai moi-même été agressé sexuellement durant l'enfance?

L'histoire de Geneviève

Mon père et ma mère consommaient beaucoup d'alcool. En tant qu'aînée de la famille, je m'occupais de tout le monde. Je faisais ce que j'avais à faire sans jamais rien demander. J'avais l'impression que personne ne se préoccupait de moi. Une fois les études secondaires terminées, je suis tombée follement amoureuse de Patrick. Personne n'avait eu autant besoin de moi dans la vie. Après avoir passé une année merveilleuse avec lui, Patrick a commencé à se rappeler avoir été victime de violence sexuelle lorsqu'il était enfant. J'ai essayé de l'aider, mais j'étais en colère. Il me semblait injuste d'avoir finalement trouvé quelqu'un qui m'aimait et d'être en même temps obligée de faire face à ce grave problème.

La famille de Patrick a essayé de m'apporter du soutien. Mais j'étais la seule personne à qui Patrick se confiait. Le fait de l'écouter m'a épuisée. Après six mois, j'étais complètement vidée de mon énergie. Ensuite, ce sont mes propres expériences qui ont commencé à faire surface; j'avais moi aussi été victime de violence sexuelle.

J'étais effrayée en pensant à tout le soutien dont Patrick avait eu besoin. Je me demandais qui allait prendre soin de moi comme j'avais pris soin de lui. Sûrement pas ma famille! J'étais sur le point de m'effondrer, et je me demandais qui pourrait bien m'apporter du réconfort. Je ne pouvais parler à qui que ce soit. Je gardais tout pour moi. J'étais toujours malade. Puis, j'ai fini par en parler à mon médecin qui s'est montrée formidable! Elle m'a aidée à aller chercher le soutien et le counseling dont j'avais besoin, et j'ai commencé à me sentir mieux.

J'ai réalisé à quel point l'année qui venait de s'écouler avait été pénible. J'avais tout pris en charge sans demander d'aide, parce que c'était ce que je devais faire lorsque j'étais enfant. Personne ne s'était préoccupé de moi jusqu'à maintenant, et je pensais qu'il devait toujours en être ainsi. Aujourd'hui, je sais que j'avais tort de penser ainsi. J'ai reçu de l'aide de mon médecin, de mon conseiller, de mes amis et de mon conjoint. Ce fut un soulagement de pouvoir me confier à Patrick, et il a été bouleversé de se rendre compte que j'avais les mêmes besoins que lui. Je suppose que, jusque-là, nous nous étions comportés un peu comme un parent et un enfant. À présent, j'ai appris à demander de l'aide et il a appris qu'il avait quelque chose à me donner.

Si le processus de guérison entamé par votre conjointe a rappelé à votre mémoire la violence sexuelle dont vous avez été vous-même victime, vous pourriez avoir les réactions suivantes : vous éprouverez de la colère en pensant que l'expérience de votre conjointe a ramené à votre esprit votre propre expérience d'agressions sexuelles; vous serez apeuré à l'idée de ne pouvoir continuer d'offrir le même appui à votre conjointe et vous serez paniqué à la pensée de vivre ce que votre conjointe a vécu.

Si vous vous dites que la violence dont vous avez été victime était moins grave et que vos besoins peuvent attendre, vous créez un problème majeur dans votre relation. La guérison de votre conjointe pourrait prendre un certain temps et vous ressentirez de la colère et de la rancune si vous mettez vos besoins de côté. Souvenez-vous d'une chose : votre responsabilité première, c'est vous-même. Si vous ne prenez pas soin de vous-même, vous ne pouvez apporter un soutien à votre conjointe ou à votre relation.

Pour vérifier s'il existe un groupe de soutien pour les conjointes dans votre communauté, il vous suffit de communiquer avec un centre d'aide aux victimes d'agression sexuelle ou un centre de services de counseling.

Tandis que vous concentrerez vos énergies à guérir du traumatisme lié à la violence sexuelle, vous devrez, chacun à votre tour, donner et recevoir du soutien. En outre, chacun de vous a aussi besoin de soutien venant de l'extérieur, c'est-à-dire d'amis, d'un conseiller ou d'un groupe de soutien.

Qu'est-ce qu'un groupe de soutien pour les conjoints et comment peut-il m'aider?

Un groupe de soutien pour les conjoints est composé de conjoints de personnes qui ont été agressées sexuellement durant l'enfance. Dans la plupart de ces groupes, les participants se rencontrent une fois par semaine dans le but de s'aider mutuellement à traverser des périodes difficiles.

Lors des rencontres, les participants parlent généralement de ce qui s'est passé pendant la semaine, de leurs problèmes, de leurs frustrations et de leurs réussites. Vous n'êtes pas obligé de parler si vous ne le voulez pas, et tout ce qui est dit dans le cadre des rencontres demeure confidentiel.

Vous avez ainsi l'occasion d'exprimer vos sentiments et vos frustrations et de tirer profit de ce que les autres racontent. Vous vous sentirez encouragé en entendant d'autres participants plus avancés que vous dans le processus relater leur expérience. Dans un groupe de soutien pour les conjoints, vous n'avez pas à vous inquiéter des réactions de votre conjointe et vous êtes entouré de personnes qui comprennent réellement ce dont vous parlez.

Pour vérifier s'il existe un groupe de soutien pour les conjoints dans votre communauté, il vous suffit de communiquer avec un centre d'aide aux victimes d'agression sexuelle ou un centre de services de counseling.

Que se passe-t-il si je suis du même sexe que mon conjoint (ma conjointe)?

Si vous et votre conjoint(e) êtes du même sexe, vous aurez à faire face aux mêmes situations que les autres couples : suivre le processus de guérison et appliquer les principes visant à soutenir votre conjoint(e). Si votre famille et vos amis n'approuvent pas votre relation, vous ressentirez un stress supplémentaire.

Quels effets la guérison aura-t-elle sur notre famille?

Le rôle de parent

Au début, vos enfants pourraient subir les contrecoups du processus de guérison entamé par votre conjoint(e). Ils ressentiront le stress et se demanderont s'ils en sont la cause. Vous pouvez aider vos enfants en leur expliquant que vous ou votre conjointe, ou vous deux êtes perturbés par des souvenirs de votre enfance qui engendrent chez vous de la tristesse et de la colère. Ces sentiments vous rendent parfois impatients et grincheux. Donnez des explications courtes et simples, et rassurez les enfants en leur disant qu'ils ne sont pas responsables des sentiments qu'éprouvent actuellement leurs parents.

Par ailleurs, il se peut que votre conjointe ressente un stress supplémentaire si, au moment où elle a subi de la violence sexuelle, elle avait l'âge de l'un de vos enfants. Soyez conscient de ce fait, mais évitez d'en parler à vos enfants, qui risquent de se sentir perdus dans tout cela.

Si votre conjointe investit beaucoup d'énergie dans sa guérison et qu'elle se sent épuisée, vous pouvez l'aider en la déchargeant de ses responsabilités parentales. Sortez vous amuser avec les enfants afin de laisser à votre conjointe le temps de se reposer.

La famille élargie

Le processus de guérison de votre conjointe aura des effets sur vos relations avec sa famille, surtout si l'agresseur était un membre de sa famille. Si les membres de sa famille ne l'ont pas protégée dans le passé, ou refusent de la croire maintenant, ils voudront peut-être qu'elle ne parle pas de cette expérience. Dans ce cas, votre tâche consiste à offrir un soutien à votre conjointe, en particulier si sa famille fait pression pour qu'elle se rétracte.

Si l'agresseur de votre conjointe était un membre de la famille, il est possible que d'autres membres de la famille aient été agressés par lui. Lorsque votre conjointe révèle la violence sexuelle dont elle a été victime à un membre de la famille, sa confiance peut créer un effet d'entraînement, car plusieurs autres membres de la famille pourraient révéler aussi les agressions dont ils ont été victimes. Supposons, par exemple, que votre



conjointe ait été agressée sexuellement par son grand-père, que par ailleurs celui-ci ait agressé ses propres enfants et que le secret ait été bien gardé, la révélation de votre conjointe pourrait déclencher les révélations de plusieurs membres de la famille, y compris ses propres parents.

Seule votre conjointe peut décider de parler ou de ne pas parler de son agression sexuelle à sa famille. Sa décision dépendra de plusieurs circonstances, mais vous devez tous les deux être au courant des réactions que pourrait avoir la famille. Votre rôle consiste à soutenir votre conjointe, quelle que soit sa décision, et non pas de la sauver ou d'exercer vengeance sur l'agresseur.

Par ailleurs, vous devrez aussi décider si vous allez dire à votre famille que votre conjointe a été victime d'agressions sexuelles. Pour prendre cette décision, vous devrez d'abord demander à votre conjointe si elle veut que vous en parliez. Ensuite, vous devrez réfléchir aux répercussions qu'une telle révélation aura sur votre famille. Si vous pensez que votre famille vous soutiendra, vous et votre conjointe, alors vous pouvez lui en parler. Par contre, si vous pensez que votre famille réagira de façon négative, n'en parlez pas.

Tous les couples connaissent des moments où l'un ou l'autre des conjoints a des problèmes. Ce qui fait la différence, c'est lorsque les deux conjoints tentent ensemble de trouver des solutions.

Y a-t-il une « vie après la guérison »?

OUI! Tous les couples connaissent des moments où l'un ou l'autre des conjoints a des problèmes. Ce qui fait la différence, c'est lorsque les deux conjoints tentent ensemble de trouver des solutions. Une expérience d'agression sexuelle peut perturber une relation dès le départ, même si vous n'êtes au courant de rien. Lorsque votre conjointe vous en parle, vous savez alors où se situe le problème et vous avez de meilleures chances de résoudre les difficultés au fur et à mesure qu'elles se présentent.

La communication que vous établissez entre vous et le soutien que vous vous apportez mutuellement pendant le processus de guérison augmenteront la confiance que vous avez l'un envers l'autre, de telle sorte que vous pourrez parler en toute sécurité même des questions les plus délicates. La communication est la base la plus solide d'une relation.

Afin de pouvoir vivre pleinement après la guérison, rappelez-vous des conseils suivants :

- **Continuez de communiquer votre amour.**
- **Montrez de la sollicitude dans vos gestes.**
- **Soyez conscients de vos propres besoins et de vos propres limites.**
- **Faites connaître vos besoins et vos limites à votre conjointe.**
- **Réservez-vous des moments privilégiés avec votre conjointe, où la question de la violence sexuelle ne sera pas abordée.**
- **Passez du bon temps en compagnie l'un de l'autre et rappelez-vous des raisons pour lesquelles vous avez choisi d'être ensemble au départ.**

Des ressources additionnelles sont disponibles à votre centre de ressources communautaire, à votre bibliothèque publique ou au Centre national d'information sur la violence dans la famille.

Afin de pouvoir vivre pleinement après la guérison, réservez des moments avec votre conjointe, où la question de la violence sexuelle ne sera pas abordée. Ayez du plaisir et rappelez-vous des raisons pour lesquelles vous avez choisi d'être ensemble au départ.