

## A 13 ans j'ai été victime d'abus sexuels

*Par Katia de La Baume*

*Infirmière Bachelor,*

*Responsable communication Fédération suisse des patients Fribourg/Suisse occidentale*

*Je suis une femme aujourd'hui âgée de 28 ans et ai dû subir des abus sexuels répétés lorsque j'avais 13 ans. Aujourd'hui j'ai beaucoup de peine à nouer une relation amoureuse stable ; je suis boulimique, j'ai l'impression de vivre de subits changements d'humeur et par-dessus tout je me déteste... Je n'ai jamais ni osé, ni voulu parler de ces abus mais depuis quelques mois je fais des cauchemars et j'ai de plus en plus de difficultés à gérer mon quotidien. Je pensais avoir enfoui ces épisodes atroces de mon adolescence mais je me rends compte que cela a peut-être un lien avec mon mal-être aujourd'hui. Savez-vous s'il existe une solution pour m'aider ? A qui pourrais-je m'adresser sans que mon entourage ne soit au courant ?*

En matière d'abus sexuels, le plus difficile pour la personne abusée, homme ou femme, est d'en parler. Lorsque ces actes restent inavoués, « enfouis », cela crée pour la personne abusée des difficultés de fonctionnement au niveau professionnel, familial, conjugal, psychique et parfois même avec des retentissements au niveau somatique (santé physique). Les principales raisons du silence de la victime sont la crainte de ne pas être crue, la honte, la culpabilité, la peur de réactions néfastes de l'abuseur, surtout s'il a proféré des menaces, la loyauté envers sa famille, en particulier si l'abuseur est un parent ou proche de la famille.

En préliminaire, la notion d' « **abus sexuel** » est à préciser pour nos lecteurs. Les définitions étant nombreuses, je vous propose celle donnée par l'association *Faire le pas*.

L'abus sexuel est : « *une expérience traumatique, une transgression sexuelle un abus de pouvoir, un abus de confiance.* » où apparaissent: « *toutes les formes d'interaction sexuelle sous contrainte ou sous emprise entre un enfant ou un adolescent et une personne en position de pouvoir par rapport à lui ou à elle, et dont l'enfant devrait normalement attendre protection et affection. Lorsque l'auteur est un membre de la famille il s'agit d'inceste .* »

Les gestes abusifs peuvent être les suivants : « *regards, remarques, attouchements qui transgressent la sphère intime et viols.* » « *L'abus n'est pas déterminé en fonction de la violence physique, de la fréquence ou de la durée, mais de ce que l'enfant a ressenti dans son corps, son âme et ses sentiments. Les interactions sexuelles peuvent être accompagnées de violences, de menaces, de chantage ou de douceur.*

### S'adresser à un professionnel de la santé

Prendre conscience que l'on a été victime d'abus sexuels, et que ce n'est pas la norme, est la première étape dans votre démarche. La deuxième étape consiste à s'adresser à un professionnel de la santé. Une troisième étape, qui peut être réalisée avec l'aide du professionnel de la santé, serait d'entamer des démarches juridiques.

Lorsque vous vous adresserez à un professionnel de santé, sachez que celui-ci est soumis au secret professionnel. Ce dernier peut être votre médecin traitant ou tout autre professionnel de santé avec qui vous sentez en confiance. Il existe des associations spécialisées qui fournissent conseils, écoute, suivi thérapeutique tout en garantissant la confidentialité. L'association *Faire le pas* avec une antenne à Fribourg, [www.fairelepas.ch](http://www.fairelepas.ch) (0848 000 919) offre un espace d'écoute et de soutien ainsi qu'aux proches. D'autres organismes sont à disposition tels que : Le **GRIMABU** (*Groupe interprofessionnel fribourgeois de prévention*

*contre la maltraitance et les abus sexuels sur les enfants*), [www.grimabu.ch](http://www.grimabu.ch); **le service de planning familial et d'information sexuelle à Fribourg**, SPFIS, 026 305 29 55, [www.fr.ch/spfis/fr/pub/abus\\_sexuels.htm](http://www.fr.ch/spfis/fr/pub/abus_sexuels.htm); le **147**, conseils et aide pour les enfants ; la **Main Tendue** au **143**, **Solidarité-Femmes** à Fribourg au 026 322 22 02, l'association **Dis No**, [www.disno.ch](http://www.disno.ch).

Pour toute démarche juridique mais aussi pour écoute, conseils psychologiques, aide et accompagnement, il existe dans toute la Suisse, les centres **LAVI** (*loi fédérale d'aide aux victimes d'infractions*). A Fribourg : 026 305 15 80, [www.fr.ch/sej/fr/pub/aide\\_victime.htm](http://www.fr.ch/sej/fr/pub/aide_victime.htm). Ces centres sont soumis à la confidentialité en particulier à l'égard des autorités et des particuliers. Les centres LAVI ont certaines prestations gratuites pour les consultations psychologiques et/ou juridiques et peuvent octroyer des aides financières ponctuelles.

Entamer des démarches pour se sortir de l'ombre et des idées noires, cesser avec le sentiment de honte et de culpabilité, en vue d'un mieux-être personnel et d'une amélioration de ses relations, est un acte courageux. Il s'agit d'une décision et d'un pas difficile mais dont les bénéfices sur la qualité de vie et l'avenir de la victime sont indéniables.

30 avril 2012