

ça m'est ARRIVÉ

PROPOS RECUEILLIS
PAR SOPHIE DOUGET

Mon corps crie AU VIOL

Quand la mémoire refuse de se souvenir, il arrive que le corps parle à sa place.

La première fois que ça m'est arrivé, c'était lors d'une consultation avec Lucie, ma psychologue. J'avais demandé à m'installer par terre dans un coin car je me sentais mal sur une chaise. Tout d'un coup, ça s'est déclenché. Mon corps s'est crispé et mon bassin s'est mis à donner des coups irrésistibles. Une petite voix a monté de ma gorge: «Non! Non! Non, papaaa!» Une digue venait de rompre dans ma mémoire et j'étais redevenue la petite de cinq ans qui se fait violer par son père.

Jusqu'à cette première «réminiscence corporelle», une sorte de flash-back physique, il y a sept ans, j'ignorais que j'avais été agressée sexuellement durant l'enfance. Non seulement par mon père, un être fragile et colérique atteint de schizophrénie, mais aussi par mon beau-père, le deuxième mari de ma mère. Les souvenirs étaient enfouis si profondément que, de toute ma vie, je n'avais eu qu'un seul flash-back: le visage de mon père avec sa grosse barbe. Image qui dégageait une vague et troublante impression d'abus. C'est ma mémoire corporelle qui m'a permis de reconstituer le puzzle et de libérer l'enfant qui hurlait en moi depuis si longtemps. Mais à quel prix...

Quand tout a commencé, j'étais en apparence une femme qui réussissait bien. J'avais fait des études universitaires, j'occupais un poste intéressant dans ma région d'origine. Mais ma vie intérieure était perturbée.

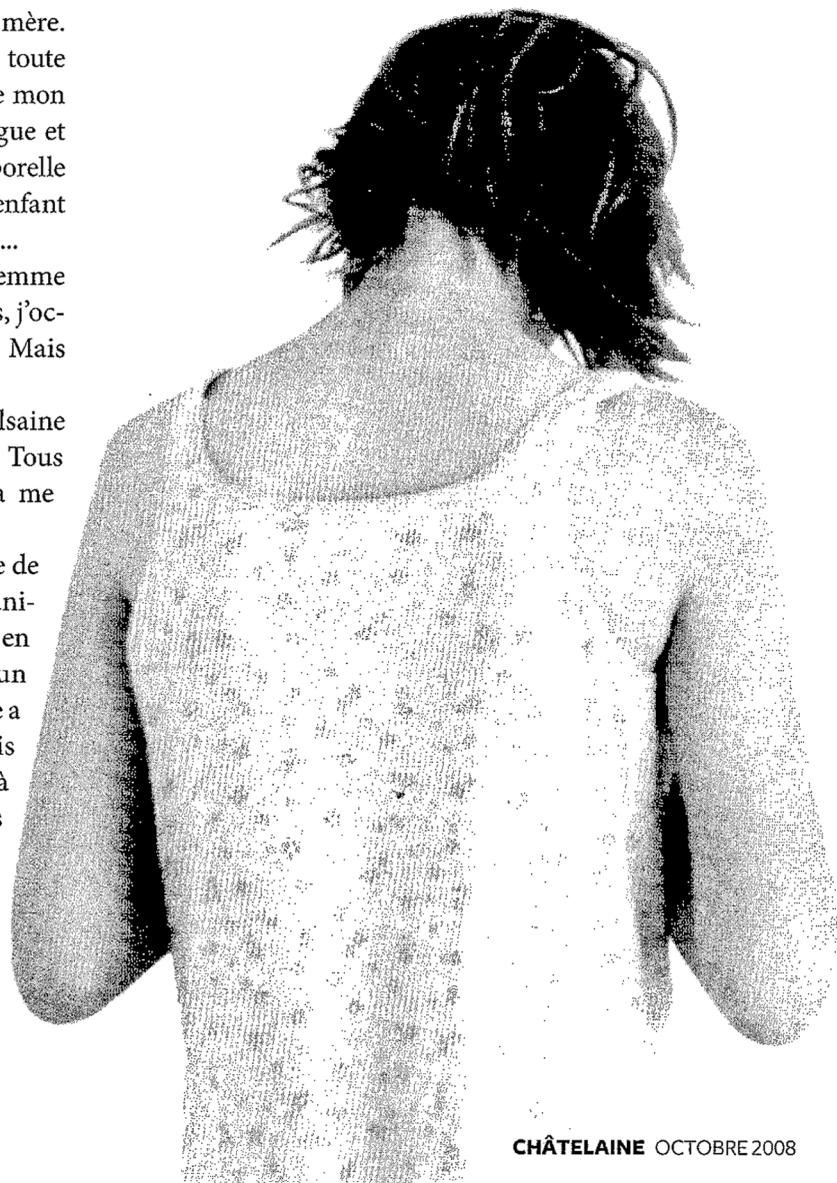
À 32 ans, je venais de m'extirper d'une relation malsaine avec un conjoint qui exerçait la violence psychologique. Tous les hommes que j'avais fréquentés avaient cherché à me contrôler et à m'écraser.

Un jour, j'ai décidé de participer à une fin de semaine de croissance personnelle portant sur l'estime de soi. L'animatrice a demandé aux participants d'habiter l'espace en dansant. Contrairement aux autres, je suis restée dans un coin à pleurer, incapable de bouger d'un millimètre. Elle a dit: «Il y a peut-être quelque chose à vérifier...» Des mois plus tard, au cours d'un autre week-end, portant celui-là sur l'enfant intérieur, j'ai vu l'image de mon père. Puis les souvenirs ont commencé à surgir comme une meute de chiens sauvages soulevant tant de poussière que je n'y voyais plus clair. Ils ne m'ont laissé aucun moment de répit... durant deux ans.

J'ai quitté mon emploi, car je ne pouvais plus fonctionner. Car j'«entrais» en réminiscence comme on

entre en transe – tous les jours. Sans préavis, à tout moment, je me transformais en une enfant qui hurle et se débat, puis en son agresseur. Cet étrange «jeu de rôle» pouvait durer de 15 minutes à 2 heures. Quelques minutes avant que ça ne se déclenche, mon corps brûlait par en dedans, il se crispait: je savais que ça venait. Je ne pouvais pas retenir une réminiscence, comme on ne peut se retenir de vomir quand on a la gastro. Le poison doit être évacué, il n'y a pas d'autre option.

Dieu merci, Yves était là. Yves, c'est l'homme qui partage ma vie. Nous nous sommes rencontrés un dimanche alors que je nourrissais mes colombes dans ma cour, voisine de la sienne. Je venais d'avoir le premier flash-back troublant de →



mon père. Quand nous avons commencé à nous fréquenter, je me suis dit: « Je ne peux pas lui parler du passé qui remonte, il va prendre ses jambes à son cou! » Mais je l'ai fait et il est resté. Solide comme un roc. Par la suite, il a tout vu, comme un témoin impuissant. La petite fille qui se faisait violer au piano, dans un lit, sous la douche... Les scènes se reconstituaient au détail près, avec les dialogues. « Si tu parles, je te tue et je me tue. C'est pas ça que tu veux, hein? » disait le beau-père en me menaçant d'une arme. Je n'ai jamais eu la force de vivre une réminiscence toute seule. Si Yves n'était pas là, je téléphonais à ma mère, qui venait tout de suite me rejoindre ou restait simplement avec moi au bout du fil... C'était avant que je sache qu'elle avait fermé les yeux sur les actes de son deuxième mari.

Ma mère. Au fil des souvenirs, qui remontaient dans un ordre chronologique – les agressions de mon père à 5 ans, puis celles de mon beau-père entre 10 et 12 ans – j'ai compris qu'elle savait, du moins en partie. Mon père m'a violée alors qu'il était en crise psychotique, en l'absence de ma mère, hospitalisée à ce moment-là. Pour les agressions de mon beau-père, elle était au courant, mais elle n'a rien fait. Lorsque je lui en ai parlé, elle s'est fermée comme une huître. Elle m'a dit que j'abordais là une zone grise et que j'étais une « méchante » fille. Méchante, moi? Je ne pense pas...

Un million de fois je me suis demandé si je n'étais pas folle. S'il était possible que j' imagine tout ça. « Tu ne peux pas inventer ça. Ce que tu revis était inscrit sur ton disque dur », m'a confirmé l'ostéopathe que je consultais pour les douleurs générées par mes crises. Il paraît que les réminiscences corporelles se présentent souvent chez les gens qui ont subi de graves traumatismes, comme ceux ayant vécu la guerre. Le phénomène est connu en psychiatrie et en psychologie.

J'ai été évaluée par deux psychiatres, qui ont jugé que je n'avais pas besoin de médicaments. J'ai été indemnisée pendant trois ans par le programme d'Indemnisation des victimes d'actes criminels (IVAC), ce qui m'a permis d'obtenir des soins et de me reconstruire. J'ai aussi vu une hypnothérapeute qui m'a dit: « Tu n'as pas besoin d'hypnose, tes souvenirs remontent de façon consciente. Il faut juste que tu les vives... » Entre mes crises, je passais de beaux moments avec Yves, qui, selon moi, n'a pu m'accompagner d'aussi près que parce que j'étais aidée par des professionnels.

En effet, j'ai été suivie par mon médecin de famille, une psychologue, un ostéopathe, des intervenantes des Centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS) et une massothérapeute extraordinaire. J'appelais souvent Sonia d'urgence quand mon corps combattait une réminiscence. Ses massages apaisants m'en libéraient. Elle restait à mes côtés, me rassurait, m'accompagnait jusqu'à ce que le souvenir soit expurgé et que je sois soulagée. Elle a conçu des techniques de massages spécialement pour moi.

Mon frère et ma sœur n'ont pas cherché à comprendre. Au moment des agressions, ma sœur, mon aînée d'un peu plus

d'un an, était pensionnaire. Mon frère, plus jeune de 16 mois, était tout à ses jeux d'enfant. Ils m'ont bien vue déverser ma rage au piano, mais n'ont rien deviné de mon calvaire. Je le aimerai toujours, mais nous avons coupé les ponts. Avec ma mère, j'ai voulu garder des liens, pour mes enfants, même si ce ne sera jamais comme avant. Très souvent, dans les cas de révélation d'agression sexuelle, les familles se brisent. Je me dis que, pour en arriver là, il devait déjà y avoir des failles...

J'ai préféré ne pas affronter mon beau-père, de qui ma mère s'est séparée il y a de nombreuses années. Mais je suis allée voir mon père. J'étais très proche de lui avant. Il a affirmé ne se souvenir de rien. Vu sa maladie, on me dit que c'est possible. Il paraît que les schizophrènes, quand ils versent dans la violence, s'en prennent souvent à la personne qu'ils aiment le plus. Moi, c'était connu, j'étais la « fille de mon père ».

Au bout de deux ans de réminiscences à temps plein mon corps s'est enfin tu. J'ai cru en avoir fini avec les horreurs du passé. J'ai cru être guérie. Après une fausse couche, je suis tombée enceinte de Victoria, puis de Félix (ils ont aujourd'hui quatre et deux ans). Pendant mes grossesses, j'ai été tranquille, sauf au moment des contractions, qui ont déclenché des débuts de crise – sans plus. Depuis l'arrivée des deux enfants, je n'ai eu d'ailleurs que quelques réminiscences, surtout l'automne, saison des premières agressions.

En 2007, j'ai entrepris d'écrire une lettre à la fillette que j'étais pour lui dire que j'en avais assez vu, que je la croyais maintenant, que beaucoup de gens la croyaient et que je n'avais plus besoin d'en savoir davantage. Depuis, je n'ai presque pas eu de réminiscences. Sauf quand mon père est mort. Je suis allée aux funérailles. Là, j'ai revu toute ma famille. Un vieux sentiment d'abandon s'est réactivé – ce qui a provoqué des crises.

J'aurai bientôt 40 ans. Je peux dire que je vais bien. Je ne pense pas retourner au travail. Je n'ai pas besoin de stress extérieur... Je reste une femme dont les nerfs ont été mis à rude épreuve. D'ailleurs, j'ai gardé de mes réminiscences des tics à ma tête et mon cou bougent de façon involontaire, surtout quand je suis nerveuse ou fatiguée. Et quand j'écris, j'ai une douleur aiguë dans les bras, la douleur de la petite fille que j'ai s'est débattue, a été retenue, a repoussé les assauts...

J'aimerais donner un sens à ce que j'ai vécu en devenant, avec Yves, Victoria et Félix, famille d'accueil pour des enfants menés par la vie. Par ce témoignage, je veux dire aux femmes qui vivent des réminiscences corporelles d'inceste ou d'agressions: « Vous n'êtes pas folles ni seules dans votre situation. Avec de l'aide vous pouvez vraiment vous en sortir. »]

WEB

Votre propre histoire peut aider d'autres femmes?
Écrivez-nous à camestarrive@chatelaine.rogers.com.
Anonymat assuré.