

**Franky D'hauwer  
Nicolas Verzele**

**DOUCEMENT  
REDEVENIR HUMAIN**

**Cinq phases de vie  
Un seul chemin  
Ton rythme**

**Traduit du néerlandais par Nicolas Verzele**

**Publié pour la première fois en néerlandais sous :**

**Le titre :** « STILAAAN WEER MENS »

**Sous-titre :** « *Vijf levensfasen. Eén weg. Jouw tempo.* »

**Désignation professionnelle :** « *Het Vijf-Fasen-Model van SAMEN overLEVEN* »

© 2025 **Franky D’hauwer & Nicolas Verzele - SAMEN overLEVEN**

## **Colophon**

Titre : **DOUCEMENT REDEVENIR HUMAIN**

Sous-titre : ***Cinq phases de vie. Un seul chemin. Ton rythme.***

Désignation professionnelle : ***Le Modèle des Cinq Phases de « Survivre Ensemble »***

Auteurs : **Franky D’hauwer & Nicolas Verzele**

Éditeur : **SAMEN overLEVEN « Survivre Ensemble »**

ISBN : 0000000000

© 2025 **Franky D’hauwer & Nicolas Verzele - SAMEN overLEVEN « Survivre Ensemble »**

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée dans un système automatisé de gestion de données ou rendue publique, sous quelque forme ou de quelque manière que ce soit, électronique, mécanique, par photocopie, enregistrement ou autre, sans l'autorisation écrite préalable des auteurs.



# Table des matières

Préface de Franky	12
Préface de Nico	13
Introduction	15
Qu'est-ce que la guérison ?	17
Le Modèle des Cinq Phases	19

## **PHASE I : SURVIVRE** 23

**Étape 1** - J'admets que je suis victime de violence sexuelle. 27

*Thème : Violence sexuelle - Un problème invisible mais Profondément marquant* 32

*Thème : Le processus de reconnaissance de soi en tant que victime de violence sexuelle.* 35

*Thème : Pourquoi la reconnaissance est-elle importante pour la guérison ?* 40

**Étape 2** - J'admets que je n'y arrive pas seul(e). 47

*Thème : Le poids de devoir tout porter seul(e).* 52

*Thème : Demander de l'aide sans se sentir diminué(e).* 56

*Thème : Est-ce que je veux vraiment de l'aide, ou de l'aide à mes conditions ?* 60

**Étape 3** - Je choisis de chercher et de créer la sécurité dans ma vie. 65

*Thème : L'impact de la peur et comment y faire face.* 71

*Thème : Les gens autour de moi pensent que j'ai besoin d'aide, mais moi, pas vraiment. Comment gérer cela ?* 73

*Thème : Créer la sécurité : la base de la guérison et de la croissance.* 77

<b>PHASE II : COMPRENDRE</b>	85
<b>Étape 4</b> - Je prends le temps de considérer les conséquences de l'abus sur mon corps, mon esprit et mon âme.	89
<i>Thème : Les effets à court terme de la violence sexuelle.</i>	93
<i>Thème : Les effets à long terme de la violence sexuelle.</i>	99
<i>Thème : Les influences du passé entravent-elles mon bonheur ?</i>	105
<b>Étape 5</b> - J'apprends à mieux me comprendre et à comprendre mes réactions.	111
<i>Thème : Réactions de survie face à la violence sexuelle.</i>	116
<i>Thème : Différences entre les garçons et les filles abusé(e)s.</i>	118
<i>Thème : Est-ce que je me connais ?</i>	121
<b>Étape 6</b> - Je reconnais ma douleur sans m'y identifier à elle.	125
<i>Thème : Ai-je encore honte après des abus sexuels durant l'enfance ?</i>	130
<i>Thème : Qu'est-ce que j'aimerais me pardonner ?</i>	133
<i>Thème : Est-ce que je permets la tristesse dans ma vie ?</i>	136
<b>PHASE III : SE RECONSTRUIRE</b>	139
<b>Étape 7</b> - Je travaille activement à ma guérison, à mon propre rythme.	143
<i>Thème : Que signifie pour moi le concept de « Guérison » ?</i>	147
<i>Thème : Suis-je à l'aise avec le changement ?</i>	149
<i>Thème : Qu'est-ce que je voudrais changer en moi ?</i>	152
<b>Étape 8</b> - J'apprends à poser des limites saines et à reconnaître mes propres besoins.	157
<i>Thème : Reconnaître ses propres besoins</i>	162
<i>Thème : Poser des limites : l'autosoin en action.</i>	165

Thème : Quand donnons-nous trop ? 169

**Étape 9** - Je construis pas à pas la confiance en moi, en l'autre, en la vie. 179

*Thème : Avoir confiance en autrui après des abus dans l'enfance.* 184

*Thème : Parler de mes problèmes avec mon/ma partenaire, mes parents, mes amies, etc. après des violences sexuelles ?* 187

*Thème : Lâcher prise : la clé de la liberté intérieure.* 190

**PHASE IV : GRANDIR** 195

**Étape 10** - Je choisis de ne plus vivre en tant que victime 199

*Thème : Comment vois-je mon avenir après des violences sexuelles dans l'enfance ?* 203

*Thème : Qu'est-ce qui me rend heureuses ?* 207

*Thème : Le choix de ne plus vivre comme victime.* 210

**Étape 11** - J'assume la responsabilité de mon processus de guérison. 217

*Thème : Est-ce que je viens au groupe pour moi, ou sous la pression de mon entourage ?* 222

*Thème : Est-ce que je pense que je fais du bon travail pour moi-même ?* 225

*Thème : Comment puis-je grandir ?* 227

**Étape 12** - Je choisis de vivre avec amour, en lien avec moi-même et le monde. 233

*Thème : Que puis-je faire moi-même pour me sentir plus heureuses ?* 238

*Thème : Mon bonheur dépend-il des autres ?* 241

*Thème : Puis-je être reconnaissante ? Pour quoi ?* 244

## **PHASE V : INTÉGRER** 251

**Étape 13** - Je considère mon histoire comme une source de force pour moi-même et peut-être aussi pour les autres. 255

*Thème : Comment dire à mon entourage que je suis victime/survivant(e) de violence sexuelle ?* 260

*Thème : Du point de rupture au point de bascule.* 263

*Thème : Témoigner sans se perdre soi-même.* 266

**Étape 14** - Je peux signifier quelque chose pour les autres, sans me perdre moi-même. 273

*Thème : Qu'est-ce que je partage et qu'est-ce que je garde pour moi ?* 278

*Thème : Parler comme acte de soin de soi : Ta voix, ta guérison.* 282

*Thème : Trouver des mots pour l'indicible : Le voyage silencieux vers les mots.* 284

**Étape 15** - Je donne un sens à ma souffrance. 281

*Thème : Ma guérison comme source d'inspiration : Vivre, grandir et se* 296

*Thème : Les blessures comme sagesse : la transformation de la douleur en une compréhension plus profonde.* 299

*Thème : Une vie en harmonie : La symphonie de l'unité retrouvée.* 302

**Mot de la fin** 305

**Témoignages** 307

Origine de **Survivre Ensemble** « SAMEN overLEVEN » 337

Mission de **Survivre Ensemble** « SAMEN overLEVEN » 339

.



**Dédié à toutes les victimes  
de violence sexuelle**

À celles et ceux qui se sont tus, qui ont crié.

Qui se sont battus ou qui ont fui.

À celles et ceux qui ont survécu, jour après jour.

À celles et ceux qui, doucement, redeviennent humains.



## Éclats qui fleurissent

*Quelque chose grandit dans le silence,  
parmi les éclats d'autrefois,  
là où la douleur a gravé son nom  
et où plus rien ne semblait possible.*

*Un murmure de vie  
dans un souffle sans voix,  
un pas lent vers l'intérieur  
où je me retrouve.*

*Aucun chemin droit ou clair,  
aucune carte en main assurée,  
mais des fils de souvenirs  
tendus à travers la terre.*

*J'apprends à connaître l'obscurité  
sans en avoir peur,  
je vois la blessure fleurir  
en quelque chose que j'accepte.*

*Guérir, ce n'est pas oublier,  
ni effacer la souffrance,  
mais apprendre à vivre  
avec tout ce qui est resté.*

*Et un jour, lors de journées silencieuses,  
je sens de la douceur en moi,  
comme si, morceau par morceau,  
je pouvais à nouveau être moi-même.*

*Franky*

# Préface de Franky

Il y a tant de choses qui ne se laissent pas enfermer dans des mots. Et pourtant, j'ai continué à écrire. Pas parce que je connaissais déjà les mots justes, mais parce que j'espérais les trouver en écrivant. Pour comprendre. Pour guérir. Et surtout : pour ne plus être seul.

Ce livre n'est pas un manuel. Ce n'est pas une théorie, ni une méthode. C'est un chemin. Une collection d'étapes et de silences, construite à partir de mon propre parcours de vie. Un chemin qui a commencé par l'écoute de moi-même, des autres, par le partage d'expériences et la reconnaissance de ma propre douleur et de ma force.

Ma première véritable guérison a commencé dans un groupe où la guérison, la responsabilité et la connexion étaient centrales. C'est là que j'ai découvert la force du partage, de l'abandon, et du retour progressif à moi-même. Sans cette expérience, je n'aurais pas trouvé ce chemin.

Avec Nico, et grâce à d'autres compagnons d'infortune qui m'ont confié leurs histoires, ce livre est devenu un guide qui, aujourd'hui, peut aussi servir à d'autres. Notre collaboration s'est construite au fil d'heures, de journées entières de conversations.

Ensemble, nous avons façonné ce livre.

J'espère que tu y reconnaîtras quelque chose. Et que cela t'invitera à être doux envers toi-même. À écouter ton histoire.

# Préface de Nico

Je ne suis pas écrivain. Ma force réside dans l'écoute, l'analyse et le fait de poser des questions qui en disent parfois plus que mille mots. Pourtant, j'ai lutté à travers cette préface, pas pour moi-même, mais pour toi, le lecteur, le compagnon de route, le chercheur de guérison.

Mon chemin vers la guérison n'a pas commencé avec un stylo et du papier, mais avec des silences remplis par les mots des autres. Dans les conversations, dans les silences partagés, dans les yeux de personnes qui comprenaient sans que j'aie besoin de parler, j'ai trouvé le courage d'affronter ma propre histoire.

Écrire ce livre a été un défi. Pas parce que je n'avais rien à dire, mais parce que trouver les mots justes pour des sentiments et des expériences profonds semblait être une tâche presque impossible.

Heureusement, Franky était à mes côtés. Il a écouté mes histoires, mes réflexions et mes silences. Ensemble, nous avons donné forme à ce livre, où mes pensées et mes sentiments ont pris vie grâce à sa plume.

J'espère que tu te reconnaîtras dans ce livre, qu'il t'encouragera à continuer, même dans les moments les plus difficiles. Et que, comme moi, tu découvriras que tu n'es pas seul.



# Introduction

Il y a un avant et un après. Avant la violence, et tout ce qu'elle a laissé derrière elle. Peut-être que toi aussi, tu reconnais cela. Peut-être portes-tu aussi quelque chose en toi qui n'a presque pas eu de mots. Peut-être ressens-tu aussi que tu es plus que ce que l'on t'a fait subir.

Ce livre est né du parcours personnel de Franky, survivant de violences sexuelles. Pendant des années, il a cherché des mots, du sens, une direction dans ce qui semblait souvent sans repères. Au fil de cette quête, un modèle a progressivement vu le jour, offrant un soutien sans jamais imposer.

En collaboration avec Nico, compagnon de lutte, survivant et ami proche, ce modèle s'est affiné, approfondi et enrichi. Et surtout : il a été nourri par de nombreux échanges avec d'autres compagnons d'infortune. Des personnes qui, comme eux, essaient de vivre avec ce qui n'aurait jamais dû arriver.

Ce livre, « Doucement redevenir humain », ou sous son nom plus professionnel : le « Modèle des Cinq Phases » de 'Survivre Ensemble', n'est pas une solution toute faite. Ce n'est pas un cadre théorique. C'est un guide chaleureux et humain.

Cinq phases à traverser à ton rythme, dans l'ordre qui te convient. Parfois en avant, parfois en arrière. Parfois lentement, parfois avec hésitation, mais toujours avec l'espoir de pouvoir ressentir, petit à petit : « Je suis humain. Et j'ai le droit de vivre. »

Nous t'invitons à parcourir ce chemin avec nous. Dans la connexion. Dans l'honnêteté. Dans la douceur.

Bienvenue. Tu n'as pas à le faire seul(e).

N.I.



# Qu'est-ce que la guérison ?

Il existe beaucoup d'écrits sur les conséquences de la violence sexuelle, mais une véritable aide pour les victimes sur le chemin de la guérison reste malheureusement douloureusement rare.

Dans le domaine de la psychologie, on se limite souvent à proposer des outils généraux, destinés au traitement du deuil ou du traumatisme en général. Ce n'est pas surprenant en soi. Mais la violence sexuelle va plus loin. Elle ne touche pas seulement les limites physiques, elle sape aussi la confiance en l'autre, en la vie, et souvent aussi en soi-même.

La guérison après une violence sexuelle ne se laisse pas enfermer dans des étapes fixes ou des schémas universels. Car chaque victime porte une histoire unique. Chaque mécanisme de survie est propre, né de la nécessité, non du choix. Chaque tentative de guérison est donc une quête. Un chemin personnel, qui serpente entre espoir et désespoir, entre chutes et relèvements, entre silence et voix.

Beaucoup de victimes qui entament leur parcours de reconstruction se font peut-être une fausse idée de la guérison. Elles espèrent ou souhaitent « s'en débarrasser ». Elles voudraient, d'une manière ou d'une autre, annuler l'abus. Comme si la guérison était quelque chose que l'on peut terminer, cocher, oublier. Mais ce n'est pas ainsi que cela fonctionne. Le passé ne peut être effacé. L'expérience ne peut être annulée.

La question se pose alors : qu'est-ce que la guérison ?

La guérison, ce n'est pas effacer la blessure, mais apprendre à vivre avec la cicatrice.

La situation idéale serait : « apprendre à gérer l'expérience de telle manière qu'elle n'influence plus négativement la vie quotidienne. » Mais même cela est, pour beaucoup, un objectif trop grand comme premier

pas. Beaucoup est déjà gagné si quelqu'un parvient à reprendre un peu le fil de la vie quotidienne, sans que des mécanismes de survie destructeurs comme l'isolement, la perte de contrôle, la dissociation ou la honte prennent le dessus.

La guérison, c'est d'abord reconnaître ces mécanismes. Ensuite, apprendre à comprendre pourquoi ils sont apparus, apprendre à les gérer, et finalement : développer de nouvelles façons d'affronter la vie. Pas malgré le passé, mais avec ce passé.

La guérison, c'est aussi se retrouver petit à petit. Pas comme on était autrefois, mais comme on veut être maintenant. Avec des cicatrices, oui. Mais aussi avec de la force. Avec des souvenirs, oui. Mais aussi avec des choix. Avec de la tristesse, oui. Mais aussi avec de l'espoir.

C'est pourquoi la guérison est plus qu'une thérapie. Ce n'est pas une intervention extérieure. C'est un processus de croissance intérieur.

Le Modèle des Cinq Phases que nous proposons, issu de nos propres expériences, n'est pas une recette universelle. Mais il offre un point d'appui, un repère, sur lequel chacun peut accrocher sa propre histoire. Il donne des mots à ce qui semble souvent indicible. Il offre l'espace pour construire, étape par étape, ce qui est possible.

**La guérison, ce n'est pas : oublier.**

**La guérison, c'est : pouvoir continuer à vivre.**

**Pas comme avant, mais à nouveau, et autrement.**

# Le Modèle des Cinq Phases DE LA SOUFFRANCE À LA VIE

## **Introduction au Modèle des Cinq Phases**

La violence sexuelle laisse des traces profondes. Dans le corps. Dans l'esprit. Dans l'âme. Elle nous prive du sentiment de sécurité, d'autonomie, de valeur personnelle. Elle bouleverse notre monde et nous laisse souvent avec un mélange confus de douleur, de honte, de culpabilité, de colère, de peur et de solitude.

Qui survit à la violence sexuelle n'est pas seulement victime de ce qu'on lui a fait. Souvent, on devient aussi victime de l'incompréhension, du silence, du jugement ou du déni. Et même du propre désir de "simplement continuer", alors que tout à l'intérieur est bloqué ou hurle.

## **La guérison n'est pas une ligne droite.**

C'est un chemin de chutes et de relèvements. De chercher et de trouver. D'oser et de reculer. De perte et de force retrouvée. Ces quinze étapes ne forment pas un parcours obligatoire, ni une checklist ou un cours accéléré. Ce sont des invitations. Des repères.

Elles invitent à s'arrêter, ressentir, se connecter, grandir, choisir, à ton propre rythme. Seul(e) et ensemble. Elles reconnaissent que la guérison n'est pas une mission isolée, mais un processus en relation avec les autres, avec la vie même.

C'est pourquoi ces étapes ont été regroupées en cinq phases, qui expriment chacune un aspect fondamental du processus de guérison :

## **PHASE 1 : SURVIVRE**

Dans cette phase, tout tourne autour de la (re)connaissance du statut de victime et de la recherche de sécurité.

Reconnaître ce qui s'est passé. Admettre que tu as besoin d'aide. Et ressentir que tes limites comptent vraiment.

### **Étapes 1, 2, 3 :**

1. J'admets que je suis victime de violence sexuelle.
2. Je reconnais que je ne peux pas y arriver seul(e).
3. Je choisis de chercher et de créer la sécurité dans ma vie.

## **PHASE 2 : COMPRENDRE**

Ici, le monde intérieur commence à parler. Les conséquences du traumatisme deviennent plus tangibles. Non pas pour t'y identifier, mais pour les comprendre et en adoucir la prise.

### **Étapes 4, 5, 6 :**

4. Je réfléchis aux conséquences de l'abus sur mon corps, mon esprit et mon âme.
5. J'apprends à mieux me comprendre et à comprendre mes réactions.
6. Je reconnais ma douleur sans m'y identifier.

## **PHASE 3 : SE RECONSTRUIRE**

Dans cette phase, on fait de la place pour la guérison. Cette guérison demande un engagement actif, mais aussi de la douceur. Il s'agit d'apprendre à ressentir ce dont tu as besoin, à poser des limites et à réapprendre à faire confiance.

### **Étapes 7, 8, 9 :**

7. Je travaille activement à ma guérison, à mon rythme.
8. J'apprends à poser des limites saines et à reconnaître mes propres besoins.
9. Je construis pas à pas la confiance, en moi, en les autres, en la vie.

#### **PHASE 4 : GRANDIR**

Il arrive un moment où tu te rends compte : je suis plus qu'une victime. Tu commences à vivre à partir d'une force née de la douleur. Tu prends la responsabilité à ta façon. Et tu découvres une nouvelle liberté pour façonner qui tu es.

#### **Étapes 10, 11, 12 :**

10. Je choisis de ne plus vivre en tant que victime.
11. J'assume la responsabilité de mon processus de guérison.
12. Je choisis de vivre avec amour, en lien avec moi-même et le monde.

#### **PHASE 5 : INTÉGRER**

La dernière phase est peut-être la plus existentielle. Ici, il y a de l'espace pour partager ton histoire avec le monde, non pas comme un combattant, mais comme un être humain. C'est une phase où l'on donne du sens, sans justifier le passé. Parler, partager, servir et finalement : vivre, avec douceur envers soi-même.

#### **Étapes 13, 14, 15 :**

13. Je vois mon histoire comme une source de force pour moi-même et peut-être aussi pour les autres.
14. Je peux signifier quelque chose pour les autres, sans me perdre moi-même.

15. Je donne un sens à ma souffrance.

### **En conclusion**

Chaque étape de ce cahier d'exercices a été élaborée avec bienveillance, avec une introduction chaleureuse, des thèmes de réflexion invitants, un peu de poésie et trois articles thématiques approfondis pour t'apporter un soutien supplémentaire en chemin.

Sache que tu n'as pas à parcourir ce chemin seul(e). Peut-être fais-tu de petits pas, peut-être fais-tu marche arrière ou t'arrêtes-tu pour reprendre ton souffle.

Tout est permis. Tout compte. C'est toi qui fixes le rythme. C'est toi qui portes le feu.

Quoi que tu aies vécu : tu en es digne.

**De guérir.**  
**De vivre.**  
**D'être libre.**

# PHASE 1

## SURVIVRE



**Reconnaître et  
chercher la sécurité**

# Survivre

*Ce qu'on m'a fait, si silencieusement,  
s'est dissous dans des années sans nom.  
Jusqu'au jour où j'ai osé, malgré moi,  
laisser l'enfant en moi se relever.*

*Je portais sa voix, enfouie si profondément,  
comme un écho dans une chambre vide.  
Personne ne savait, aucune bouche n'a crié,  
ce qui, en moi, restait prisonnier dans le silence.*

*Mais dans l'obscurité a grandi l'espoir,  
un murmure, un petit début.  
Une main, un regard, un mot, si doux et inattendu,  
un rayon de lumière a traversé mon silence.*

*Franky*

# Survivre

Survivre est la toute première et la plus fondamentale des phases du parcours de guérison après une violence sexuelle. C'est une période où la personne est encore au cœur de la 'tempête' de la violence, ou vient tout juste d'en sortir, alors que le monde est totalement bouleversé. Survivre signifie littéralement que l'on est encore là, que l'on se maintient en vie, même lorsque tout, à l'intérieur comme à l'extérieur, menace de se briser. Cette phase se caractérise par une extrême vulnérabilité, mais révèle aussi une force intérieure invisible. Survivre demande un courage dont on n'a pas toujours conscience, et une résilience qui permet de continuer à respirer, même lorsque la douleur semble insupportable.

Dans cette phase initiale, on se sent souvent prisonnier de son propre corps. Le corps porte en effet les souvenirs et les traces de la violence, qui ne peuvent pas simplement être effacés. Les symptômes fréquents sont les cauchemars, les réactions de peur, des douleurs physiques inexplicables ou des dissociations, où l'on se sent déconnecté de la réalité. Les pensées peuvent tourner sans fin autour de la culpabilité, de la honte et de l'incrédulité. Le monde paraît dangereux, comme si tout ce qui était familier avait disparu. Les relations avec les proches peuvent être mises à rude épreuve, car ils ne peuvent pas toujours comprendre ce que la personne traverse. Parler de l'expérience est souvent difficile, par peur de ne pas être cru ou d'être encore plus blessé.

Survivre ne consiste pas seulement à être présent physiquement, mais aussi à traverser la journée sur le plan émotionnel et psychique. Cela peut se manifester dans de petits gestes apparemment simples, comme se lever, s'habiller, essayer de manger et fonctionner par petits pas. C'est un combat permanent pour ne pas sombrer complètement dans l'obscurité laissée par le traumatisme. En même temps, survivre est aussi une forme de défense et d'autoprotection : la capacité de se mettre à l'abri, de se

fermer, de se dissocier ou d'attendre en silence qu'un peu de calme revienne.

Ce mode de survie n'est cependant pas passif. C'est une expression fondamentale de l'instinct de vie, d'une source de force intérieure qui continue de se manifester malgré tout. C'est la première et sans doute la plus importante étape du processus de guérison, car sans survivre, il ne peut y avoir de suite. Cela demande de la patience, du respect et une oreille attentive de la part de l'entourage. Mais surtout, cela demande à la personne elle-même un regard bienveillant et la reconnaissance de tout ce qu'elle a déjà traversé. C'est un processus lent d'apprentissage, pour que le corps et l'esprit puissent à nouveau se sentir en sécurité, à leur propre rythme et selon leurs propres conditions.

Survivre est la base de tout, un acte héroïque silencieux qui reste invisible pour le monde extérieur, mais qui se réalise chaque jour. C'est à partir de cet endroit que commence le chemin qui mène progressivement à la compréhension, à la guérison, à la croissance et, finalement, à l'intégration.

# Étape I

## J'admets que je suis victime de violence sexuelle

« Je ne minimise plus ce qui m'est arrivé. »

### Introduction

#### La porte vers la reconnaissance

La toute première étape cruciale sur notre chemin de guérison et de rétablissement est une étape qui demande du courage, qui exige de l'honnêteté. C'est parfois une étape très difficile à franchir : celle de la reconnaissance.

Il y a un moment, dans le parcours de chaque survivant, où le temps semble s'arrêter. Un moment où la réalité de ce que nous avons vécu ne peut plus être ignorée. C'est cette prise de conscience inévitable qui surgit, parfois après des années de déni, de refoulement, de minimisation.

Peut-être reconnais-tu ce sentiment. Celui de porter quelque chose en toi depuis si longtemps, profondément enfoui. Quelque chose qui s'installe dans ton corps, qui hante tes nuits, influence tes relations, nourrit tes peurs. Ce sont les cicatrices invisibles de la violence sexuelle, les témoins silencieux d'une douloureuse vérité. Et puis vient ce moment. Le moment où tu te regardes dans le miroir et, d'une voix tremblante, peut-être avec des larmes aux yeux, tu prononces ces mots : « C'est vrai. C'est vraiment arrivé. Et j'en ai été la victime. »

Cette reconnaissance est un processus brut et douloureux. C'est comme si une vieille blessure s'ouvrait à nouveau, comme si un puits d'émotions s'ouvrait. Tristesse, colère, honte, peur, tout peut remonter à la surface

en même temps. Mais dans cette douleur se cache aussi une libération paradoxale. Car tant que nous continuons à faire comme si ce n'était « qu'une chose du passé », tant que nous minimisons en pensant que « ce n'est pas si grave comparé à d'autres », ou tant que nous nous sentons coupables en pensant « c'est peut-être ma faute », nous restons prisonniers d'un réseau étouffant de mensonges et de déni.

Nous continuons alors à danser sur la mélodie d'une histoire qui nous a été imposée, une histoire qui nous rend petits et invalide nos expériences.

### **Mécanismes de survie : une médaille à double face**

Beaucoup d'entre nous, survivants de violences sexuelles, ont développé au fil du temps des mécanismes de survie. Nous avons appris à nous taire, à minimiser nos sentiments, à rationaliser les événements, comme si nous pouvions leur trouver une explication logique. Nous avons construit des murs autour de nous, nous nous sommes coupés de nos émotions, avons fait comme si de rien n'était. Ces mécanismes avaient leur raison d'être. Ils étaient un moyen de survivre à une situation insupportable. Parfois, ils étaient même nécessaires, vitaux. Ils nous ont permis de passer la journée, de fonctionner dans un monde parfois si dur et incompréhensible.

Mais dans le processus de guérison, dans la recherche d'une vie plus saine et libérée, il faut apprendre que ce qui nous a autrefois protégés peut maintenant nous freiner. Ces murs que nous avons érigés ne tiennent pas seulement la douleur à distance, mais aussi l'amour, l'intimité, la joie. Ce silence étouffe notre voix, qui aspire à être entendue. Ces rationalisations nous maintiennent prisonniers dans un filet d'auto-accusation et de déni. Nous pouvons cesser de minimiser notre histoire. Nous pouvons arrêter de banaliser nos expériences. Nous pouvons prendre nos sentiments et notre vécu au sérieux.

## **La force de la reconnaissance**

Reconnaître que l'on est victime n'est pas un signe de faiblesse. Cela ne signifie pas se complaire dans l'apitoiement ou rester éternellement dans le rôle de victime. Au contraire, c'est un acte d'une immense force. C'est une façon de se voir, de se croire, de s'accorder la vérité. C'est une manière de remettre la responsabilité là où elle doit être : chez l'auteur. Cela signifie aussi que tu n'as plus à porter seul ce qui n'aurait jamais dû être ton fardeau. Tu n'es pas seul. Tu n'es pas brisé. Tu es un survivant, et tu mérites reconnaissance et guérison.

Cette première étape, aussi difficile soit-elle, est comme une clé. Une clé qui ouvre la porte à un nouveau départ, à la compréhension de soi et de son parcours, à la bienveillance envers sa propre douleur, à la connexion avec d'autres qui comprennent ce que tu as traversé. C'est la clé qui ouvre la voie au véritable changement. Car ce n'est que lorsque nous osons reconnaître ce qui a été, avec toute sa douleur et sa complexité, que nous pouvons consciemment choisir ce qui peut encore venir. Ce n'est qu'alors que nous pouvons reprendre le contrôle de notre vie et créer un avenir qui n'est plus déterminé par le passé.

## Réflexions

- ✓ **Que signifie pour moi être « victime » ?**  
Quelles pensées ou émotions ce mot suscite-t-il ?  
Est-ce que je ressens de la résistance, de la honte, de la tristesse, de la colère, ou autre chose ?
  
- ✓ **Comment ai-je raconté ou tu mon histoire jusqu'à présent ?**  
Quelles parties ai-je osé nommer, et lesquelles non ?  
Quels mots utilisais-je auparavant pour le décrire ?
  - « Il m'est arrivé quelque chose »
  - « J'ai eu une enfance difficile »
  - ...
  
- ✓ **Qu'est-ce que minimiser m'a apporté ? Qu'est-ce que cela m'a coûté ?**  
Quels mécanismes de protection est-ce que je remarque chez moi ?  
Puis-je être bienveillant envers le fait que j'en avais besoin ?
  
- ✓ **Qu'est-ce qui change si je me l'autorise ?**  
Si je le dis, l'écris, le pense – que je suis victime de violence sexuelle :
  - Que ressens-je alors dans mon corps ?
  - Que se passe-t-il avec ma respiration, mon rythme cardiaque, mes yeux, mon estomac ?
  
- ✓ **À quoi ressemblerait ma vie si je me reconnaissais pleinement dans cette histoire ?**  
Qu'est-ce qui deviendrait possible ?  
Qu'est-ce qui pourrait devenir plus doux ?

## Poème pour cette étape

### *La première vérité*

*J'ai porté ma douleur en résistance silencieuse,  
comme quelque chose que j'aurais préféré mettre de côté.*

*Je riais souvent et ne disais rien,  
car qui croit un enfant que personne n'entend ?*

*Mais au fond de moi brûlait la colère,  
une blessure qui ne guérit jamais vraiment.*

*Jusqu'à ce que je commence à nommer  
ce que je voulais cacher sous des fleurs.*

*Je l'ai dit, j'ai brisé la gêne,  
et j'ai mis des mots à côté de mon rêve.  
Plus de honte, plus d'interdit de parler,  
ma vérité demeure, même sans cadenas.*

*C'est arrivé, je le porte avec moi,  
mais cela ne me définit pas, pas toute ma mer.*

*Je dis maintenant haut ce qui était tu,  
et je sens : c'est une première bénédiction.*

*Franky*

## Thèmes de littérature

- ✓ Violence sexuelle : un problème invisible mais profondément marquant
- ✓ Le processus de reconnaissance de soi comme victime de violence sexuelle
- ✓ Pourquoi la reconnaissance est-elle importante pour la guérison

# THÈME

## **Violence sexuelle Un problème invisible mais Profondément marquant**

La violence sexuelle englobe tout acte sexuel contre la volonté d'une personne. Cela peut être commis par un inconnu, mais souvent, l'auteur est quelqu'un que la victime connaît ou en qui elle a confiance, comme un partenaire, un membre de la famille, un collègue, un enseignant ou un prêtre. Tant les hommes que les femmes peuvent être victimes ou auteurs. La violence sexuelle survient dans toutes sortes de situations, y compris au sein de relations ou de mariages.

### **Qu'est-ce que la violence sexuelle ?**

La violence sexuelle peut prendre de nombreuses formes, avec ou sans contact physique. En voici quelques exemples :

- ✓ Embrasser ou toucher sans consentement, au-dessus ou en dessous des vêtements.
- ✓ Envoyer, demander ou recevoir des messages à caractère sexuel sans consentement.
- ✓ Forcer quelqu'un à être nu, à prendre une douche ensemble ou à accomplir des actes sexuels.
- ✓ Montrer ou envoyer du matériel pornographique sans y avoir été invité.
- ✓ Contraindre à des actes sexuels tels que le sexe oral, la masturbation ou la pénétration.

Le consentement doit toujours être donné librement et sans pression. Même si quelqu'un a déjà dit « oui », cette personne peut toujours changer d'avis.

Le consentement pour un baiser ne signifie pas automatiquement le consentement pour autre chose. De plus, une relation de pouvoir (par exemple entre un enseignant et un élève) peut compromettre la liberté de consentement.

## **Violence sexuelle envers les enfants**

La violence sexuelle envers les enfants est particulièrement grave. Les enfants ne peuvent pas donner un consentement éclairé à des actes sexuels, et toute forme d'interaction sexuelle avec un enfant est transgressive et punissable. Exemples de violence sexuelle envers les enfants :

- ✓ Embrasser ou toucher un enfant sans son accord.
- ✓ Forcer ou contraindre un enfant à se montrer nu.
- ✓ Obliger un enfant à accomplir ou subir des actes sexuels.
- ✓ Faire des remarques sexuelles ou confronter un enfant à du matériel sexuellement explicite.
- ✓ Faire participer un enfant à des activités sexuelles, physiquement ou en ligne.
- ✓ Produire, diffuser ou posséder du matériel pornographique impliquant des enfants.

Souvent, l'auteur est quelqu'un que l'enfant connaît et en qui il a confiance : un membre de la famille, un enseignant, un animateur, un coach, un prêtre ou un autre adulte en position d'autorité. Ces abus peuvent être prolongés et répétés. Les enfants n'osent souvent pas en parler par peur, honte ou parce que l'auteur les manipule ou les menace.

## **L'impact sur les victimes**

La violence sexuelle laisse des traces profondes, tant chez les enfants que chez les adultes. Les victimes luttent souvent avec des sentiments de culpabilité, de honte et de doute, alors que la responsabilité incombe toujours à l'auteur. La violence sexuelle peut, à long terme, entraîner des problèmes psychologiques et émotionnels, tels que l'anxiété, la dépression et des difficultés relationnelles.

## **Protection et action**

Il est crucial, en tant que société, de rester vigilants et de ne pas ignorer la violence sexuelle. Les adultes doivent être attentifs aux signes d'abus et toujours écouter sérieusement lorsqu'une personne, surtout un enfant, en parle. Tu doutes qu'une situation soit transgressive ? En cas de doute : signale-le. Personne ne devrait se sentir seul dans ce combat.

La violence sexuelle peut avoir un impact dévastateur, mais tu n'es pas seul. Il existe de l'aide et du soutien. Ensemble, nous pouvons aider les victimes et combattre la violence sexuelle.

# THÈME

## **Le processus de reconnaissance de soi en tant que victime de violence sexuelle**

Se reconnaître comme victime de violence sexuelle est une étape importante, mais souvent douloureuse et complexe dans le processus de guérison. Pour beaucoup de personnes ayant vécu des violences sexuelles, admettre qu'elles sont victimes peut représenter un lourd fardeau émotionnel. Cela peut susciter des sentiments de honte, de culpabilité, de confusion, voire d'incrédulité. Pourtant, cette étape est cruciale pour la guérison, car elle pose la base d'un traitement et d'un rétablissement ultérieurs.

Cet article propose un aperçu détaillé du processus de reconnaissance de soi comme victime, des défis qui l'accompagnent et des moyens de soutenir ce processus.

### **Que signifie se reconnaître comme victime ?**

Se reconnaître, c'est s'autoriser à admettre que l'on a vécu quelque chose de néfaste, et que cela a eu un impact sur sa vie. Dans le cas de la violence sexuelle, cela signifie accepter que ce qui s'est passé n'est pas ta faute, et reconnaître l'impact de cette expérience sur ta vie. Se reconnaître, c'est ne plus nier, minimiser ou banaliser ce que l'on a traversé, mais l'accepter dans toute son ampleur.

Le processus de reconnaissance n'est pas seulement mental, mais aussi émotionnel. Cela signifie reconnaître la douleur, les dégâts et les conséquences de la violence sur ton corps, ton esprit et ton âme.