



## Liste des conséquences de l'inceste et des violences physiques sur la vie des victimes

Le syndrome post-inceste chez les femmes et les hommes

Liste des conséquences de l'inceste par E. Sue Blume, diplomate in Clinical Social Work, auteure de deux livres : *Secret survivors : Uncovering Incest and Its After-effects in Women* et *You're Still*.  
Copyright © 1985-2004 par E. Sue Blume, C.S.W., diplômée en travail social clinique

L'inceste est l'utilisation d'un enfant mineur pour assouvir les besoins sexuels et/ou émotionnels d'une ou plusieurs personnes plus âgées ou plus puissantes ayant des liens émotionnels avec cet enfant (parent, beau-parent, grand-parent, frères et sœurs, baby-sitter, compagnon de la mère, instituteur, rabbin, prêtre, médecin de famille, etc.). Bien que l'inceste soit traditionnellement défini comme des relations sexuelles et /ou un mariage entre des parents proches, pardessus tout il s'agit de l'abus d'un enfant – une attaque aux frontières sexuelles de l'enfant par la personne même qui s'en occupe. Il s'agit d'une violation d'un lien de dépendance, et non pas d'un lien de sang. Et le toucher n'est pas toujours en jeu. Une enfant peut être violentée en lui montrant des photos mal appropriées, par la façon dont on lui parle ou par la façon dont on la regarde.

L'inceste constitue une violation tellement traumatisante que souvent les victimes oublient que cela est arrivé. L'amnésie est un mécanisme de protection mis en place par le cerveau pour garantir le capital vital de la personne. Tant que la personne n'a pas la maturité émotionnelle pour affronter sa réalité, le souvenir reste inaccessible.

Mais les cicatrices émotionnelles sont bien présentes même si elles paraissent déroutantes par leur manque de signification apparente. Les problèmes récurrents dans les relations, la sexualité, la confiance, le contact physique, les dépendances, la dépression, la culpabilité et la honte peuvent donner le sentiment de devenir fou et de perdre le contrôle de soi-même.

Cette liste décrit les conséquences du trauma de l'inceste. Elle offre un profil des expériences post-inceste chez les femmes (et beaucoup des éléments s'appliquent aux hommes aussi), appelées « Syndrome Post-Inceste ». Elle peut être utilisée comme guide pour aider les victime à comprendre qu'il y a des raisons légitimes à leurs difficultés incessantes – et que, en fait, ces « problèmes » sont des tentatives vaillantes pour faire face à une situation impossible et pour répondre à un besoin sous-jacent sain.

Beaucoup des éléments de cette liste s'appliquent aussi aux victimes d'abus de l'enfance comme la violence et les coups, ou les enfants élevés dans une famille ayant un historique d'alcoolisme, bien que les abus impliquant l'alcool ne soient pas tous des maladies de l'alcoolisme. Les auteurs de l'inceste utilisent souvent les mêmes arguments pour défendre leur conduite que ceux utilisés par les alcooliques : le déni, la minimisation, et le rejet de la faute. De plus, les auteurs de l'inceste, tout comme les victimes, peuvent dissocier l'abus. Quand-même, l'inceste est toujours la responsabilité de l'abuseur. Bien que les auteurs de l'inceste soient souvent décrits comme « malades », pour la plus grande part ce comportement est un choix – intentionnel, planifié, et volontairement caché.

1. Peur d'être seule dans le noir, de dormir seule. Cauchemars (surtout de viol, de poursuite, de menace, d'être prisonnière, de sang). Terreurs nocturnes.

2. Sensibilité en avalant et haut-le-cœur. Répugner à avoir de l'eau sur le visage en prenant un bain ou en nageant (sensation de suffoquer).
3. Image du corps mauvaise ou déformée. Être privée, pas en phase ou échec de prendre en compte les signaux corporels ou de prendre soin du corps. Tricher sur la taille du corps pour éviter l'attention sexuelle. Propreté compulsive, y compris des bains brûlants, ou bien, inattention totale à l'apparence ou à l'hygiène.
4. Somatisation, troubles liés au stress : problèmes gastro-intestinaux, troubles gynécologiques (y compris des infections vaginales spontanées) ; maux de tête ; arthrite, douleurs articulaires ; fibromyalgie ; terreurs. Aversion envers les docteurs (surtout les gynécologues et dentistes).
5. Port de beaucoup de vêtements, même en été. Vêtements ressemblant à des sacs. N'ôte pas ses vêtements même quand c'est normal de le faire (en nageant, en prenant un bain, en dormant). Demande d'une intimité extrême dans les toilettes ou la salle de bain.
6. Addictions. Troubles alimentaires. Abus d'alcool ou de drogue ou abstinence totale. Comportements compulsifs (y compris dans les affaires).
7. Automutilation (se couper, se brûler, etc.) (On peut gérer la douleur physique) (c'est un mode de fonctionnement addictif). Autodestruction.
8. Phobies, panique, anxiété.
9. Besoin d'être invisible, parfaite, ou parfaitement mauvaise.
10. Idées suicidaires, tentatives, obsession (y compris « suicide passif »).
11. Dépression (parfois paralysante). Pleurs apparemment sans cause. Tristesse.
12. Problèmes avec la colère : incapacité de reconnaître, de posséder ou d'exprimer la colère, la rage, la peur de la rage (véritable ou imaginée) colère constante mauvaise cible à la colère, hostilité intense envers le sexe ou le groupe ethnique de l'auteur de l'abus.
13. Syndromes de Stress Post Traumatique, incluant le choc ou le renfermement en cas de crise ; l'engourdissement psychique. Des syndromes « hystériques » : douleurs physiques, paralysie, engourdissement associés à certains souvenirs, émotions (comme la colère), ou situations (par exemple lors de relations sexuelles). Voir aussi « Flashback » (remémorations).
14. Contrôle rigide du processus de pensées. Manque d'humour ou solennité et sérieux extrême.
15. Pendant l'enfance, se cachait, se mettait dans des coins (comportement pour rechercher la sécurité). En tant qu'adulte, nervosité à être regardée ou surprise. Sentiment d'être surveillée. Sursauts. Hyper-vigilance. Se réfugier dans l'enfance, s'accrocher à quelqu'un.
16. Incapacité à faire confiance (faire confiance n'est pas sûr). Confiance absolue qui se change en rage quand on est déçue. Fait confiance sans discrimination.
17. Prend de hauts risques (« défier le destin »). Incapacité de prendre des risques.
18. Problèmes de contrôle, de pouvoir, de territoire. Peur de perdre le contrôle. Comportements obsessionnels-compulsifs (tentatives de contrôler des choses qui n'ont pas d'importance, juste pour contrôler quelque chose). Confusion pouvoir / sexe. (voir aussi numéro 27).
19. Culpabilité / honte / indignité / faible estime de soi / sentiment de n'avoir aucune valeur / haute estimation de petites faveurs de la part des autres.
20. Schéma répétitif d'être une victime (se brimer soi-même après avoir été une victime des autres), en particulier sexuellement. Pas la notion de son propre pouvoir ou droit de mettre des limites ou de dire « non ». Schéma répétitif de relations avec des personnes plus âgées ou plus puissantes (début

à l'adolescence). Ou bien un sens exagéré des droits. Victime à nouveau par les autres (violence sexuelle adulte, y compris exploitation sexuelle par l'autorité).

21. Envie d'aimer et d'être aimé, savoir-faire instinctivement ce que l'autre personne veut ou espère. Relations = gros compromis. Abnégation.

22. Troubles de l'attachement. Sentiment d'abandon. Désir de relations fusionnelles. Évitement / peur de l'intimité.

23. Dissociation : amnésie de certaines périodes des jeunes années (surtout 1 à 12 ans), de certaines personnes ou de certains lieux. /Création de mondes ou d'identités imaginaires (y compris des femmes s'imaginant être des hommes, = pas victime). Trouble de Dissociation de l'Identité (qu'on appelait Trouble de Personnalités Multiples).

24. Sentiment de porter un terrible secret. Besoin de le dire / peur qu'il soit révélé. Certitude que personne n'écouterait. Est généralement réservée. Se sent « marquée » (on peut voir un signe).

25. Se sent folle. Se sent différente. Se sent irréaliste alors que les autres sont bien réels, ou inversement. Se crée des mondes imaginaires. Problèmes cognitifs.

26. Dénier (pas de conscience de ce qui s'est passé). Répression des souvenirs. Faire semblant. Minimiser (ce n'était pas si grave). Amnésie partielle, flash, lumière, lieux, sensations physiques ou totale (la guérison peut intervenir même si on ne souvient pas de tout). Votre inconscient libère les souvenirs au moment où vous êtes capable de les affronter.

27. Problèmes sexuels : le sexe est « sale ». Aversion d'être touchée. Forte aversion (ou besoin) d'un acte sexuel particulier. Se sent trahie par son propre corps. Difficulté à intégrer sexualité et affectivité. Confusion ou mélange de affection / sexe / domination / agression / violence. Besoin de rechercher le pouvoir dans le domaine sexuel – qui est en fait mimé (abus sur soi-même, manipulation [principalement les femmes]). Abus des autres [principalement les hommes]. Séductrice compulsive ou asexuée compulsive. Doit être agresseur sexuel ou impossibilité de l'être. Relations sexuelles impersonnelles, « très libres » avec des étrangers, en même temps qu'une impossibilité de relations sexuelles dans une relation intime (conflit entre le sexe et l'affection). Prostituée, stripteaseuse, sexe symbole, actrice porno. Mime des actes sexuels pour assouvir des besoins de colère ou de vengeance. Addiction au sexe. Évitement. Blocage. Pleure après l'orgasme. Le flirt est ressenti comme une violation. Sexualisation de toute relation significative. Réponse érotique à l'abus ou à la colère, fantasme de domination / viol réel (qui procurent de la culpabilité et de la confusion). Enceinte à l'adolescence. Note : l'homosexualité n'est pas une conséquence de l'inceste.

28. De façon répétitive, des relations ambiguës ou intensément conflictuelles (l'abus est chose familière ; également, dans une vraie intimité, les problèmes risquent plus de ressurgir – dans des relations problématiques, l'attention est détournée du vrai problème de l'inceste). Note : les partenaires des survivants souffrent souvent des conséquences des Syndromes Post-Inceste (surtout au niveau sexuel et des relations).

29. Évite les miroirs (relié à l'invisibilité et aux problèmes de honte et de faible estime de soi. Image déformée de son visage ou de son corps. Trouble de Personnalité Dissociée).

30. Désir de changer de nom (pour se désassocier d'avec l'auteur, ou pour prendre le contrôle est se nommant par soi-même).

31. Faible tolérance pour le bonheur. Se retire activement / difficulté pour avoir confiance dans le bonheur (fragile).

32. Déteste faire des bruits (dans les relations sexuelles, en pleurant, en riant, ou d'autres fonctions corporelles). Hyper-vigilance verbale (choisi ses mots avec soin). Parle à voix basse, surtout quand on a besoin de l'entendre.

33. Vols (adulte). // Vols / met le feu (enfant).

34. Sensibilité à certaines nourritures, selon la texture (mayonnaise) ou l'aspect (hot-dog), qui

rappellent au survivant l'abus ; ou des couleurs, des sons ou odeurs qui en rappellent l'auteur.  
Aversion pour la viande, pour les aliments rouges.

35. Honnêteté compulsive ou malhonnêteté compulsive (mensonges).

36. Hyper-vigilance en ce qui concerne l'abus des enfants ; ou incapacité de voir les abus sur les enfants ; ou évitement de toute attention ou évocation de l'abus des enfants. Tendance à avoir des relations avec des auteurs d'inceste.

37. Troubles de la personnalité. Maladies psychiatriques (NOTE : Le Syndrome Post Inceste est souvent mal diagnostiqué et confondu avec ceux-ci).

Note aux thérapeutes et aux survivants : Certains éléments de la liste sont fortement reliés aux abus sexuels de l'enfance. Néanmoins, plus de 25 éléments devraient être identifiés avant de suspecter l'inceste. Avancez avec prudence !

Victimes et conjoints, soyez bienveillants avec vous-même, et l'un avec l'autre.



Nicole PIERRET  
56, rue Léon Blum  
52100 SAINT-DIZIER  
email : pierretnicole@yahoo.com  
(33) 03 10 21 42 93  
(33) 06 33 98 88 57