

## Liste de conséquences de l'inceste sur les survivants

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, babysitter, 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 est une expérience tellement traumatique que ses victimes peuvent oublier qu'il s'est même produit. Des problèmes avec le sexe, la confiance, le toucher, les addictions, des dépressions paralysantes, des souvenirs, la honte et la culpabilité peuvent sembler fous et incontrôlables, surtout quand la cause en est inconnue. 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 survivants 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 survivants 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.

Vous êtes-vous débattue avec des problèmes que rien ne semble aider, et pour lesquels même la thérapie ne pouvait pas trouver de cause ? Si la majorité des éléments de cette liste s'applique à vous, vous pouvez prendre en considération la possibilité que vous soyez un survivant de l'inceste. Bien sûr, vous ne devriez jamais laisser une liste, ou une autre personne, déterminer si vous avez été abusée. Vous seule pouvez le déterminer, et la quête pour de telles réponses est longue et douloureuse. Même dans ce cas, se souvenir n'est pas la fin du processus de rétablissement, mais le commencement. Si vous *êtes* un survivant, pardessus tout sachez ceci : *vous n'êtes pas en tort*. Et il est possible de guérir ; avec de l'aide, vous pouvez vous libérer des reproches sur soi-même, de l'isolation et du piège de Syndrome Post-Inceste.

*Cette liste est basée sur une liste des Femmes de New-York Contre le Viol (NYWAR), ainsi que de l'observation et des indications de nombreux survivants. À tous ceux qui ont contribués : votre partage généreux de vos expériences et de votre souffrance est un cadeau pour toutes les survivants.*

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. Auto-mutilation (se couper, se brûler, etc.) (on peut gérer la douleur physique) (c'est un mode de fonctionnement addictif). // Auto-destruction.
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 // rage // peur de la rage (véritable ou imaginée) // colère constante // mauvaise cible à la colère, hostilité intense envers le genre complet ou le groupe ethnique (« race ») 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), élément 26.
14. Contrôle rigide du processus de pensées. // Manque d'humour ou solennité 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.
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 / 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 (débute à l'adolescence). // *Ou bien* un sens exagéré des droits. // Victime à nouveau par les autres (violence sexuelle adulte, y compris exploitation sexuelle par les patrons et les professionnels de l'« aide »).
21. Doit « produire » pour être aimée. // Sait et fait instinctivement ce dont les autres ont besoin ou désirent. // Relations = gros compromis.
22. Perturbations dans l'attachement. // Problèmes d'abandon. // Désir de relations sans séparation. // 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, et les autres réels, ou vice-versa. // 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).
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 (Marilyn Monroe), 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 dé-associer 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 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 relié aux abus sexuels de l'enfance. Néanmoins, plus de 25 éléments devraient être identifiés avant de suspecter l'inceste. Avancez avec prudence !*

*Survivants et partenaires, soyez gentils avec vous-même, et l'un avec l'autre.*