

ABUS SEXUELS

Des blessures invisibles...
...des ressources insoupçonnées



fairelepas
PARLER D'ABUS SEXUELS



ABUS SEXUELS

Des blessures invisibles, des ressources insoupçonnées

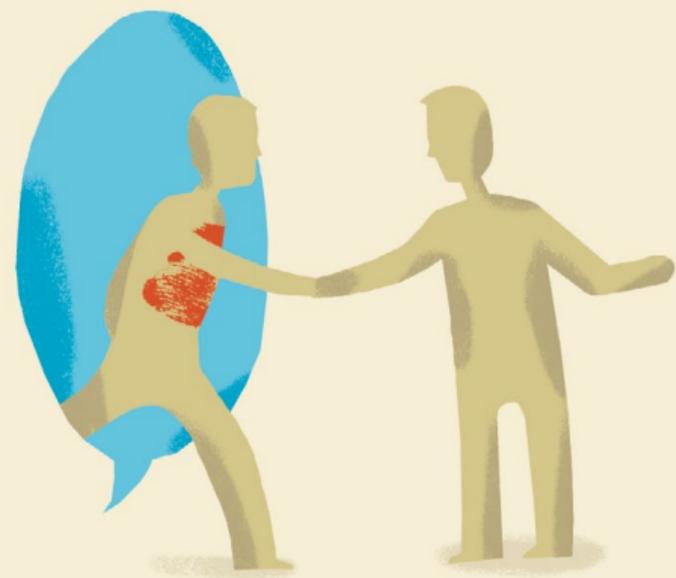
L'ASSOCIATION FAIRE LE PAS

FAIRE LE PAS est un centre de consultation et de compétences spécialisé dans le domaine des violences sexuelles.

Cette association s'adresse à toute personne concernée directement ou indirectement par ces violences : victimes, familles, proches et professionnels.

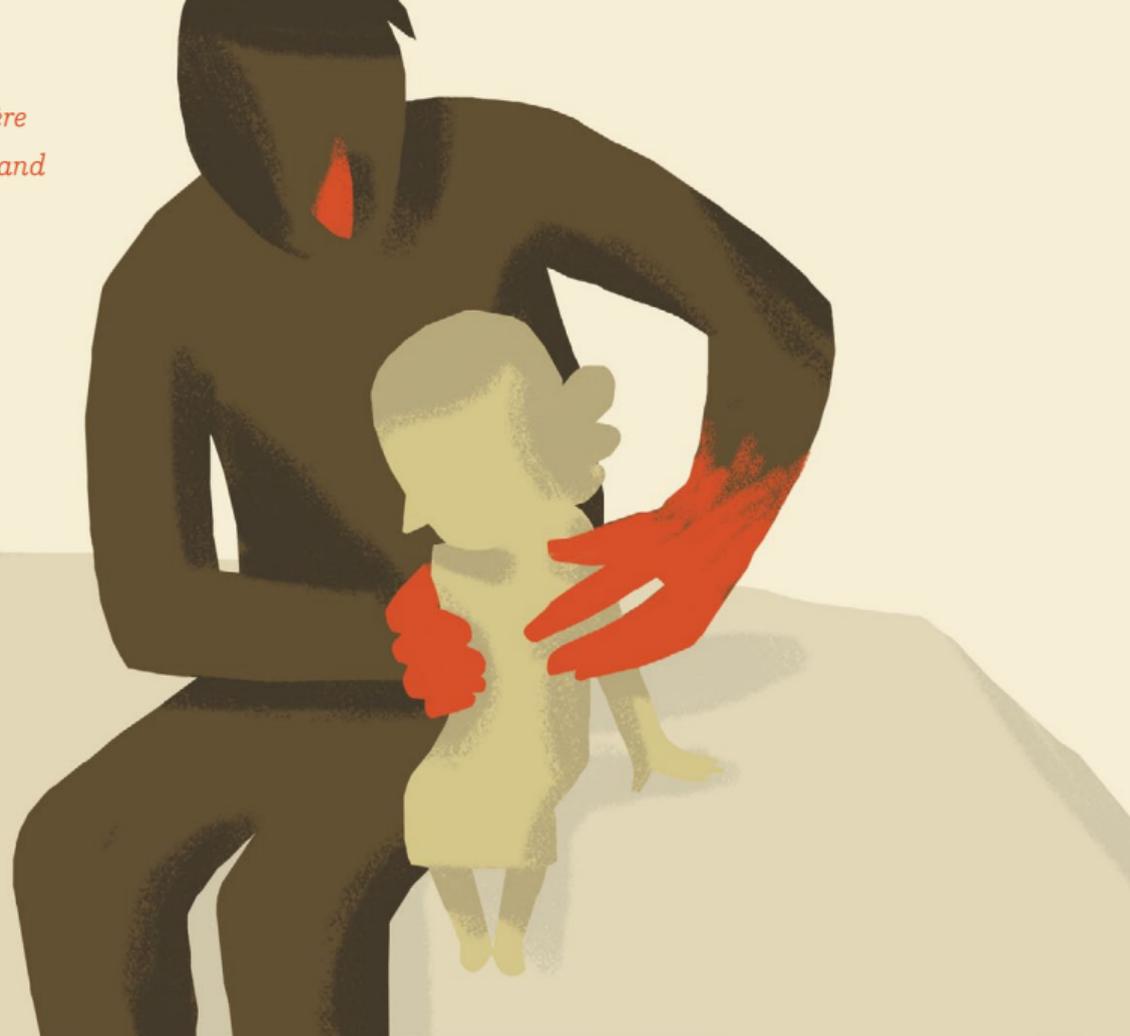
FAIRE LE PAS est une association à but non lucratif, reconnue d'utilité publique. Créée en 1992, elle a été nommée Centre de consultation d'aide aux victimes par la Conférence des directeurs cantonaux des affaires sociales en 1995.

L'équipe est composée de professionnels d'horizons différents. Tous sont formés spécialement dans le soutien aux personnes victimes de violences sexuelles.



*« Les seules fois où mon père
s'occupait de moi, c'est quand
je lui donnais du sexe. »*

Emmanuelle



L'ABUS SEXUEL

L'abus sexuel est un traumatisme complexe qui porte atteinte à différents niveaux de la personnalité. C'est une transgression sexuelle avec ou sans contact physique. Mais c'est aussi un abus de confiance, un abus de pouvoir et parfois un abus spirituel. Il porte atteinte à l'intégrité physique, psychique et émotionnelle de la personne. Dans la majorité des cas, la victime connaît son agresseur.

Le geste abusif peut être :

- un regard, une remarque ;
- de l'exhibitionnisme ;
- l'exposition à du matériel pornographique ;
- un attouchement qui transgresse la sphère intime ;
- un viol.

L'auteur peut avoir recours à de la manipulation, du chantage, des menaces, de la violence. Il peut même faire preuve d'attention et de douceur envers sa victime.

L'ABUS SEXUEL EST AVÉRÉ MÊME QUAND :

- la victime a ressenti de l'excitation sexuelle ;
- l'auteur n'a pas manifesté de violence physique ou verbale ;
- la victime a reçu des cadeaux et de l'attention ;
- la victime pense qu'elle est responsable de ce qui lui est arrivé ;
- l'auteur dit que la victime était consentante ;
- l'auteur dit que la victime a aimé « ça » ;
- l'auteur dit que la victime l'a provoqué ;
- personne n'a cru la victime ;
- l'abus n'a eu lieu qu'une seule fois.



*« Les abus, ça laisse des traces,
tu crois que tout le monde
les voit, que tout le monde sait.*

Mais elles sont invisibles. »

Marie



*« Je pensais que je ne
pouvais pas raconter
parce que, à chaque fois,
j'éprouvais du plaisir. »*

Pierre

LE POIDS DU SECRET ET LE MUR DU SILENCE

Le secret :

- pour se protéger des menaces de l'abuseur ;
- par crainte des conséquences du dévoilement pour la famille et les proches ;
- par crainte de ne pas être cru.

Le secret est une promesse volée à la victime.

Le silence :

- pour cacher la honte et la culpabilité ;
- par manque de mots pour dire l'impensable ;
- pour oublier.

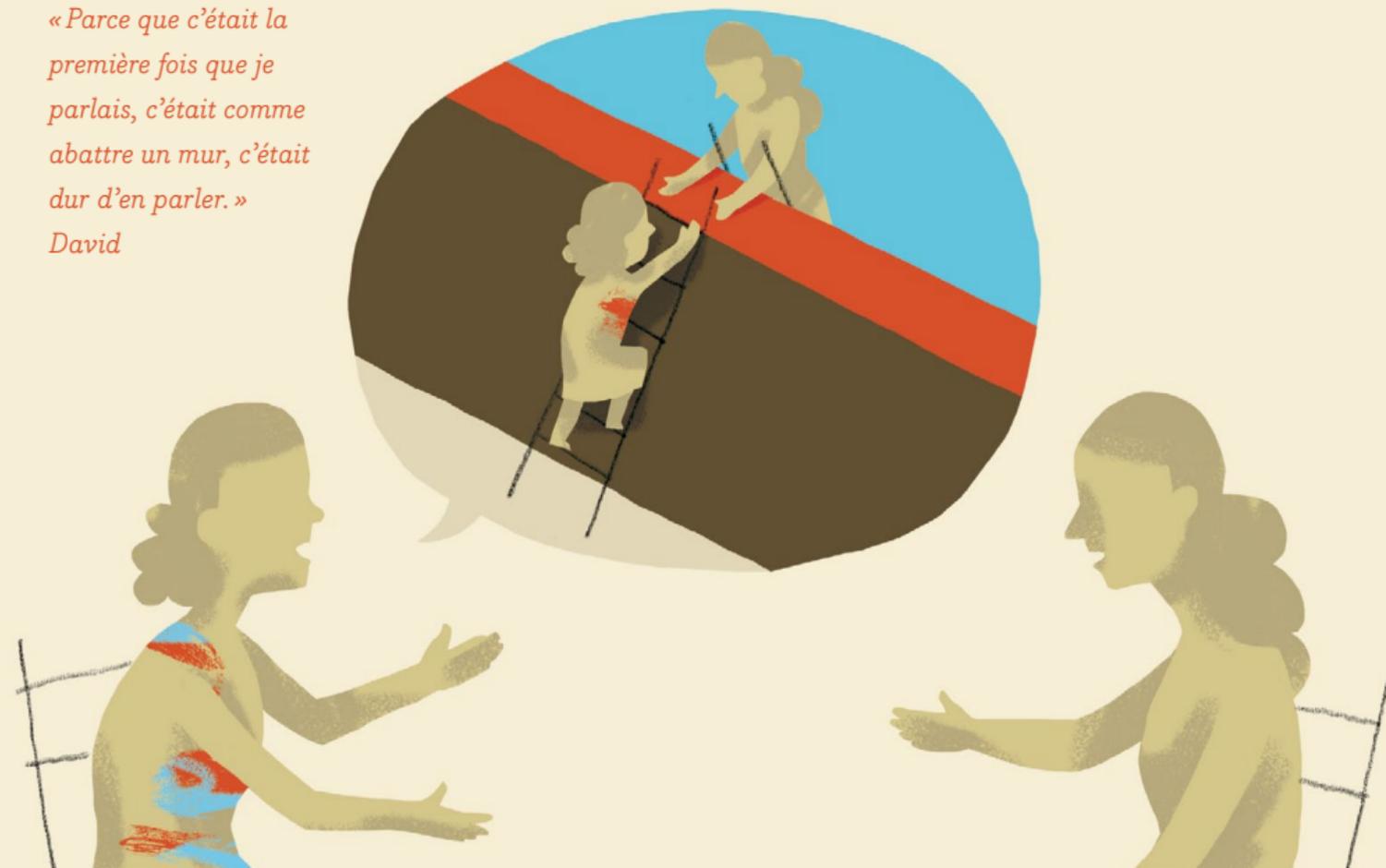
SORTIR DU SILENCE ET S'AFFRANCHIR DU SECRET

En parler permet de :

- mettre en mots pour sortir de la confusion ;
- se réapproprier son histoire ;
- se réconcilier et rassurer son enfant intérieur ;
- entrer dans un processus de reconstruction de soi ;
- affronter les souffrances liées à l'abus ;

- se libérer de l'emprise de l'abuseur et lui restituer la responsabilité, la culpabilité et la honte ;
- renoncer à se sentir coupable et renouer une relation douce et bienveillante avec soi ;
- retrouver estime de soi et dignité.

*« Parce que c'était la première fois que je parlais, c'était comme abattre un mur, c'était dur d'en parler. »
David*



*« Mon grand soulagement était
d'avoir vu un autre, de n'être
pas le seul homme. »*

Pierre



DES FEMMES...

Une femme sur quatre a subi des abus sexuels au cours de son enfance ou de son adolescence.

Le silence des femmes est renforcé par :

- les sensations d'excitation génitale qui amènent la victime à se sentir coupable, complice et trahie par son corps ;
- la honte liée aux comportements sexuels désorganisés, conséquences de l'abus ;
- la nature homosexuelle des abus quand l'auteur est une femme.

ET DES HOMMES VICTIMES

Un homme sur six a subi des abus dans son enfance ou son adolescence.

Le silence des hommes est renforcé par :

- l'image sociale d'un homme fort, qui ne peut être ni vulnérable ni impuissant et encore moins victime ;
- les sensations et les manifestations d'excitation sexuelle qui font planer le doute de la complicité ;
- la nature homosexuelle de l'abus (plus de huit garçons abusés sur dix l'ont été par des hommes) ;
- l'idée erronée qu'un homme victime va devenir à son tour un abuseur.

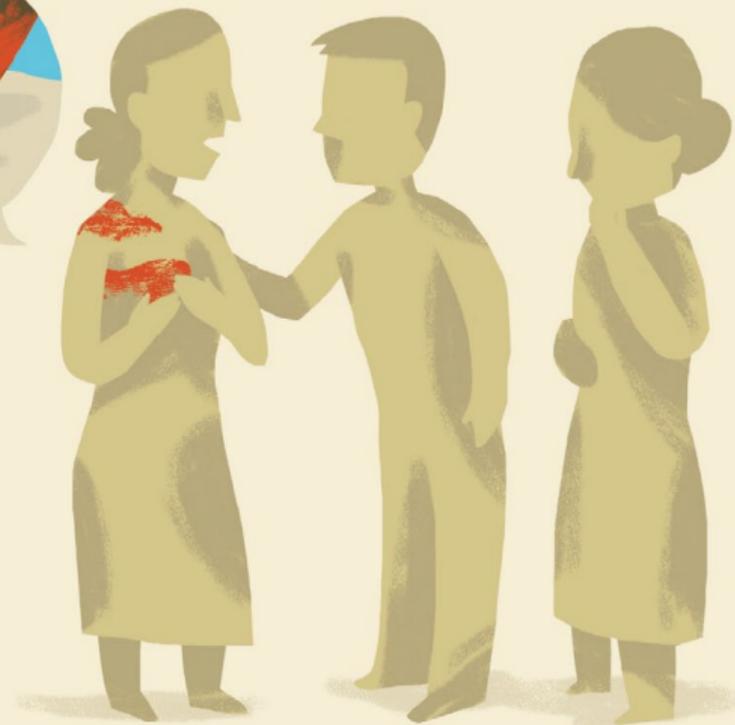
LES PROCHES AUSSI

Apprendre que son enfant, son conjoint ou l'un de ses proches a été victime de violences sexuelles est une expérience qui peut être fortement traumatisante et qui amène généralement à :

- reconsidérer les relations familiales ;
- avoir de la peine à croire que c'est vraiment arrivé ;
- se questionner sur sa part de responsabilité : ce que l'on aurait dû voir, savoir, comprendre ;

- ressentir des émotions fortes : colère, doute, peine, confusion, culpabilité, stupeur ;
- vouloir aider et craindre de mal faire ;
- essayer d'oublier et de ne plus y penser.

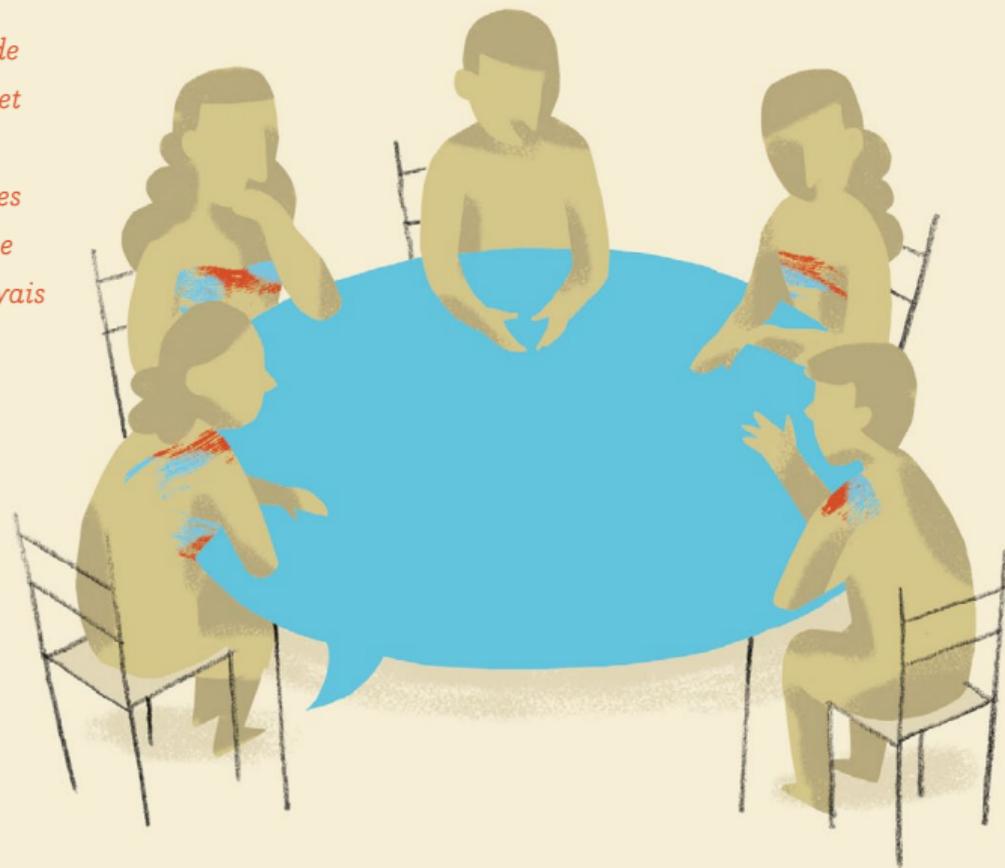
Etre parent ou proche d'une personne ayant vécu des violences sexuelles demande beaucoup de patience et de compassion pour cette personne ainsi que pour soi-même.



*« J'ose mes premiers mots...
J'avance vers ma blessure. »*

Martine

*« J'avais besoin de
poser le fardeau et
de voir comment
d'autres personnes
s'en tiraient parce
que moi je ne voyais
pas d'issue. »
Daniel*



PRESTATIONS

FAIRE LE PAS est un espace où il est possible de parler des abus subis, dans le respect et la reconnaissance de ce que chaque personne a vécu.

FAIRE LE PAS propose un soutien spécialisé sous forme de :

- groupes de parole ;
- entretiens individuels ;
- entretiens pour les familles et les proches.

Elle offre aussi :

- une permanence téléphonique ;
- une possibilité de contact anonyme ;
- des informations complètes sur son site ;
- une bibliothèque spécialisée.

FAIRE LE PAS est présente dans les cantons de Vaud, du Valais et de Fribourg.

FORMER, INFORMER, SENSIBILISER

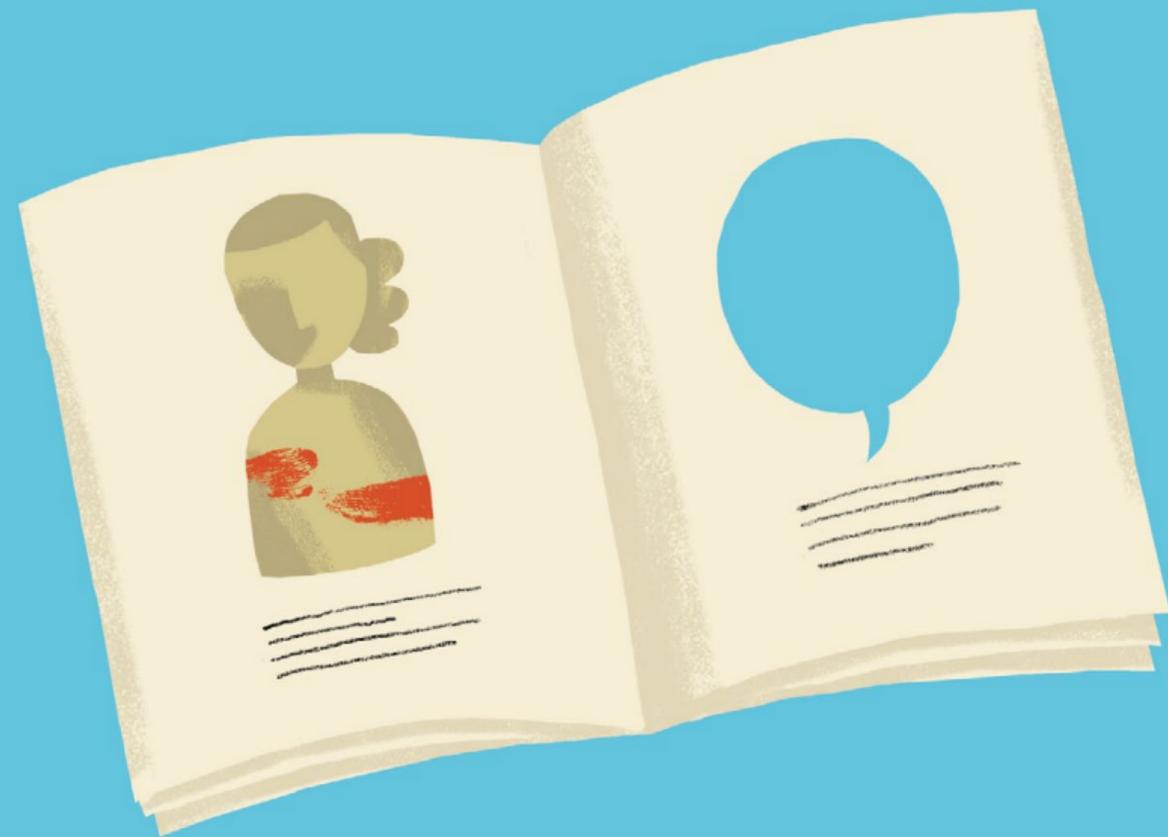
Psychologues, professionnels de la santé, intervenants sociaux, mais aussi enseignants et éducateurs peuvent se trouver confrontés à des situations de violences sexuelles. Ces situations sont lourdes à porter, tant sur le plan émotionnel qu'en termes de responsabilité. Les symptômes et les conséquences de ces violences méritent d'être mieux connus des professionnels. Il est important qu'ils puissent développer leurs compétences pour mieux faire face à la complexité de telles situations.

FAIRE LE PAS propose :

- des conseils et du soutien ;
- des supervisions et de l'analyse de pratique ;
- des formations générales et sur mesure ;
- une bibliothèque.

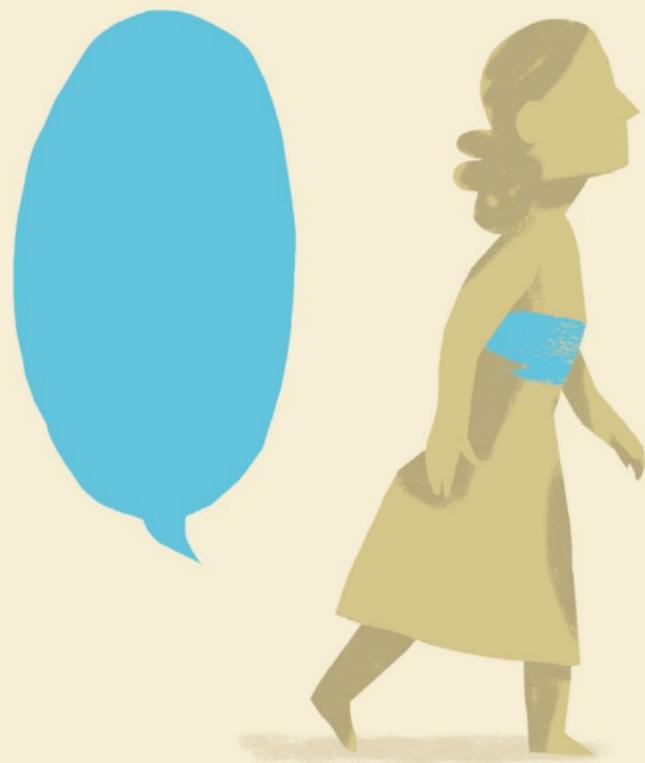
ET PRÉVENIR

FAIRE LE PAS développe également des projets de prévention auprès de jeunes adultes, afin de prévenir les dérapages sexuels dans les relations amoureuses.



*« Amies et amis, camarades
des groupes, adieu et au
revoir. Je suis venue chercher
ma liberté, j'en ai trouvé un
morceau, fragile, précieux,
je pars en le serrant contre
mon cœur. »*

Sylvie



www.fairelepas.ch
contact@fairelepas.ch
0848 000 919
FRIBOURG

fairelepas
PARLER D'ABUS SEXUELS

rue Saint-Pierre 4
1700 Fribourg

www.fairelepas.ch
contact@fairelepas.ch
0848 000 919
VAUD

fairelepas
PARLER D'ABUS SEXUELS

Siège
avenue de Rumine 2
1005 Lausanne

www.fairelepas.ch
contact@fairelepas.ch
0848 000 919
VALAIS

fairelepas
PARLER D'ABUS SEXUELS

rue du Rhône 18
1950 Sion



www.fairelepas.ch

0848 000 919