



Qui sommes-nous ?

Viol-Secours est une association féministe genevoise à but non lucratif reconnue d'utilité publique qui lutte contre les violences sexistes et sexuelles au niveau social, politique et judiciaire depuis 1985.

Elle offre aide et soutien à toutes les personnes se reconnaissant dans l'identité « femme », aux personnes trans*, non-binaires et intersexes, dès 16 ans et indépendamment de leur orientation romantique et sexuelle et de leur statut légal, ayant subi des violences sexistes et sexuelles dans un passé proche ou lointain. Elle reçoit et conseille également les proches des personnes victimes ainsi que les professionnelles.

D'un autre côté, elle œuvre dans la prévention des violences sexistes et sexuelles par le biais d'interventions dans des institutions, de modules de formation et de sensibilisation, de campagnes de prévention et des stages d'autodéfense féministe.

Pourquoi ce fanzine ?

Le but de ce fanzine est de réunir des témoignages, des ressources et des outils autour de la reconstruction suite à des violences sexistes et sexuelles.

Durant le mois de mars 2021, nous avons lancé un appel à contribution pour la création de ce fanzine. Des ateliers collectifs ont été proposés pour élaborer des créations artistiques, des collages, des textes : un espace dans lequel les personnes concernées par les violences sexistes et sexuelles pouvaient venir et créer, dessiner, imaginer, peindre, coller et chanter leur parcours de résilience et dire haut et fort combien leur force est immense contre la violence. La participation au fanzine a également pu se faire en envoyant sa création par courrier ou par email. Toutes les signatures à la fin des contributions sont des pseudonymes.

Vous tenez donc dans vos mains le résultat du processus de création des participant·es qui se présente sous la forme d'un recueil de ces productions. Vous lirez, observerez et ressentirez les témoignages, les cris du cœur et de l'âme ainsi que les chants de résilience de personnes directement concernées par ces violences.

Les chemins pour se reconstruire sont multiples et prennent des formes différentes. Ce fanzine vous propose, à travers les précieuses contributions que nous vous présentons, différents outils et ressources de résilience.

La lecture de ce fanzine nous a été très émouvante et nous a rappelé combien il peut être nécessaire et urgent de mettre en mots, en dessins, en chants ou en images les violences vécues car cela peut être un des premiers pas vers le « mieux-être ».

Il nous tient à cœur de prévenir que certaines des pages de ce fanzine peuvent être difficiles à lire tant la violence est présente. Nous vous recommandons donc de parcourir ce fanzine à un moment opportun qui vous garantit une sécurité émotionnelle et psychologique.

Enfin, nous souhaitons remercier chaleureusement les personnes qui partagent leur histoire. Puissent leurs mots et images donner de la force, de la puissance mais aussi de la douceur.

Notre force est immense face aux violences.



Quand je sors de chez moi, de jour comme de nuit



J'angoisse dès que je me retrouve dans la rue



Je regarde en permanence autour de moi



Je suis en alerte chaque fois que je croise un homme



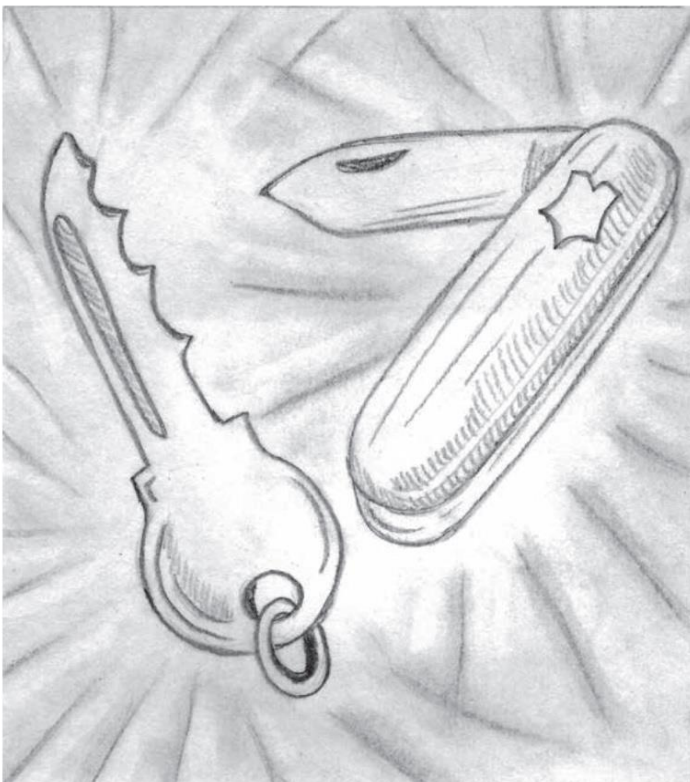
Je deviens paranoïaque



Je veux juste marcher librement dans la rue



Sans devoir préparer mes clefs ou mon couteau quand je rentre chez moi



Ni de devoir courir sous l'effet du stress et de la peur



L'idée de subir des violences ou de mourir
tourne constamment dans ma tête

Cette peur effroyable et sans relâche



Drieh

09 mai 2019 – 08 février 2021

09 mai 2019 : nuit de l'agression sexuelle

21 mai 2019 : dépôt de plainte à la brigade des mœurs

- Je me constitue partie plaignante

31 août 2020 : citation à comparaître

- Je suis entendue en qualité de partie plaignante par Le Ministère public

10 septembre 2020 : communication de fin d'enquête

08 février 2021 : débats de première instance

21 mois (630 jours, 15'120 heures, 907'200 minutes, 54'432'000 secondes)...

Du 09 mai 2019 à aujourd'hui, je « vis » dans l'attente, je suis entre parenthèse.

Des secondes, des minutes, des heures, des jours, des mois, pratiquement deux années, d'absences, de trou, de vide, de sur le fil, de déchirures...

Avancer, ne pas lâcher, s'accrocher à l'infime, tomber, se relever, continuer, se répandre pour se reprendre et ne pas se pendre, sur le fil encore...

Ressasser, machine à laver, perdre pieds ou pied (selon les moments), s'envoler, loin très loin, revenir, ici, ressentir, à vif, repartir, point de non-retour, au bord de, dissolue, engloutie, vers...

Irréparable, irremplaçable

19 février 2021 : annonce du jugement

31 mars 2021 : déclaration d'appel déposée par le prévenu qui a été condamné par le Tribunal d'arrondissement lors des débats de première instance

.....Attente de la date des débats au Tribunal cantonal ...

Regina

JE NE SURVIVRAI PAS, JE VIVRAI

J'ai mis du temps à réaliser que ce que j'avais vécu était des agressions sexuelles. Probablement d'autant plus parce qu'elles ont été faites par celui qui était mon copain à l'époque.

Mais quand j'y suis parvenue, ça a eu l'effet d'une bombe. Invisible, silencieuse, d'une extrême violence. J'ai bien cru que je n'y survivrais pas quand elle a explosé en moi. J'ai pleuré, j'ai hurlé jusqu'à ne plus en pouvoir. J'ai extériorisé ce qui était resté trop longtemps enfoui en moi.

Quelque temps plus tard, j'ai ressenti le besoin d'écrire. Je l'ai énormément fait. J'avais besoin sortir cette rage et cette tristesse que j'avais en moi. J'écrivais des lettres à mon violeur, que je ne montrerais jamais, ni à lui, ni à personne d'autre. J'écrivais avec violence, à en avoir mal au poignet. J'écrivais sans mâcher mes mots tout ce que je pensais de lui, tout ce par quoi je devais passer par sa faute.

Un jour je me suis sentie capable de parler de ces moments horribles que j'ai vécu. D'abord à mes deux meilleures amies, séparément. J'ai senti qu'elles se mettaient à ma place, qu'elles me validaient, et qu'elles étaient en colère comme moi. Elles m'ont répété qu'il n'avait pas le droit de faire ce qu'il a fait. Et ça m'a fait énormément de bien. Puis un jour, j'ai finalement ressenti le besoin de lire ces lettres à une de mes meilleures amies. Elle m'a écoutée avec toute l'attention possible. Et de les lire à haute voix m'a fait beaucoup de bien.

Puis après en avoir parlé à elle deux, j'ai pu en parler à d'autres personnes de confiance. La parole est salvatrice selon moi. J'ai pu trouver autour de moi des personnes à qui en parler, autant de fois que nécessaire. Qui m'ont laissé répéter encore et encore mon histoire, sans me juger. Ça m'a aussi permis de me rendre compte que je n'étais pas la seule dans cette situation. J'ai pu rencontrer d'autres survivante.x.s. de violences sexistes et/ou sexuelles. Ces personnes peuvent me comprendre mieux que quiconque. Et elles ont également pu me diriger vers des organismes pour m'aider à me reconstruire. Et elles m'ont prouvé qu'on pouvait s'en sortir un jour.

Ce qui m'amène à une autre ressource : En parler avec des personnes professionnelles dans ce domaine.

Par exemple une association féministe, pour les victimes dans le même cas que moi. J'entame tout juste ces démarches là, mais ça me fait déjà beaucoup de bien. Et j'ai pu être aidée par les personnes de mon entourage pour y parvenir. J'ai eu besoin d'être accompagnée pour passer le premier coup de téléphone à l'association et pour mon premier rdv. Ça peut être très aidant d'être entourée.x dans ces moments-là. Ce n'est pas

une preuve de faiblesse, mais plutôt une force de savoir demander de l'aide quand on en a besoin pour nous aider à avancer

J'ai aussi regardé des témoignages sur les réseaux sociaux, fait un dessin, créé des playlist à écouter en cas de coup de mou, et je me suis intégrée à un groupe féministe.

Oui, malgré tout ça, il y a toujours des moments où c'est difficile, où j'ai l'impression que je n'y survivrai pas. Mais je sais au fond de moi qu'un jour viendra où je ne survivrai plus, je vivrai avec. Ça prendra de moins en moins de place dans ma tête, dans mon corps, dans ma vie. Je sais que ce qui s'est passé n'est pas de ma faute, mais de la faute à mon agresseur. Ce n'est jamais de notre faute. On ne l'a jamais cherché. Je ne me suis pas faite violer, il m'a violée. Je n'attends plus qu'il reconnaisse ses torts, je sais qu'il ne le fera jamais. Et je n'ai pas besoin de lui pour me reconstruire. J'ai la force de pouvoir le faire par moi-même. Et je continuerai de me battre contre le sexisme et la société patriarcale. Ce que j'ai vécu a réveillé la rage que j'avais au fond de moi pour me battre contre tout ça.

Lily

Lexique de ma reconstruction

Amnésie traumatique : Mécanisme de survie de l'esprit et du corps. Respiration, délai, suspension dans la réalisation des violences. A double tranchant. Point positif : les réminiscences reviennent quand je suis capable de les gérer. Point négatif : les réminiscences reviennent.

Bienveillance : Attitude nécessaire à la création d'un climat et d'une ambiance propice à la confiance et au sentiment de sécurité. Écoute attentive dénuée de jugement de valeur sur les émotions ressenties par la personne en face de soi. Distance adéquate entre l'engagement émotionnel requis et les limites de sa santé mentale. Prise en compte et respect de sa propre intégrité et de celle d'autrui.

Colère : Énergie motrice. Rage de vivre. Sécurité.

Culpabilité : Remplacée par de la colère.

Diffamation : Menace planante au cas où je voudrais parler. Protection de l'anonymat de mon agresseur. Quelle responsabilité je porte par rapport aux personnes qui côtoient maintenant mon agresseur ? Quels risques je suis prête à prendre ? Hantise.

Écriture : Faire sortir les mots qui alourdissent.

Fierté : Rétrospective lumineuse face au chemin parcouru et force pour poursuivre la route encore longue.

Honte : « Je me suis violée moi-même » m'a-t-elle expliqué. Et j'aurais dû la contredire, lui dire que c'était impossible. Mais je suis restée silencieuse, en me disant pour la première fois, que quelqu'un d'autre avait vécu la même chose que moi.

Interaction idéale :

- Bonjour, je m'appelle *****, je suis une patiente de la doctoresse *****.
- Bonjour.
- Je souhaiterais prendre rendez-vous avec elle pour discuter de la possibilité de changer de moyen de contraception ainsi que pour lui poser des questions concernant des violences sexuelles que j'ai vécues il y a quelques années.
- Oui, tout à fait. Nous avons des disponibilités la semaine du 9 novembre. Quel jour vous arrangerait ?
- Le mardi matin est idéal pour moi.

- Très bien, je peux vous proposer 10h30.
- Le mardi 10 à 10h30 me convient bien.
- C'est noté.
- Formidable, merci bien alors, bonne journée.
- Je vous remercie, excellente journée à vous.

Lecture : Faire entrer les mots qui allègent.

Mi mineur : Affinités consonantes, similitude dans la résonance. Syntonie et compréhension.

Non : Mot dangereux à utiliser. Risque d'augmenter les violences. Mieux vaut éviter ce mot.

Peur du noir : La peur, émotion qui accompagne la prise de conscience d'un danger, d'une menace. Mais de quel danger, de quelle menace avoir peur quand l'évènement a déjà eu lieu. La peur du noir, c'est la peur du connu, du déjà vécu. La peur de se retrouver avec soi-même.

Amnésie traumatique, émotion viscérale, instinct animal : il ne faut pas se rappeler. Seule dans le noir, il y a trop de place. Pas d'image, pas de son, pas de bruit pour étouffer les pensées. Il faudrait oublier de se battre une seule minute pour que les souvenirs enfouis ressurgissent. Peur du noir.

Police : Désir ambivalent d'un jour obtenir un jugement qui légitimise mon vécu de la part d'un système qui s'acharne pourtant à enterrer les vécus similaires au miens.

Premier contact : Après 5 ans, je pousse enfin la porte du cabinet. A la première question je m'effondre en larmes. J'accepte enfin l'aide qu'on me propose. Je prends doucement confiance, je prends sûrement conscience. J'avance à mon rythme. Un an et deux thérapies plus tard, je vais mieux. J'apprends à gérer mon stress post-traumatique. Je construis des nouvelles relations, saines cette fois-ci. J'arrive de nouveau à dire non.

Réseau : Gratitude infinie pour les mains tendues et les oreilles attentives.

Sel : Goût sur la langue des larmes sur la joue. Goût tenace impossible à oublier. Confrontation au déni. Incapacité de dire ce qui ne va pas. Quelque chose ne va pas. Premier pas.

Survivante : Moi.

Pothos Marble Queen



Lis21

Survivante de viols, d'inceste et de violence domestique pendant l'enfance, l'adolescence et la vie adulte. Aujourd'hui, la trentaine, maman célibataire, soutenue par le centre LAVI Genève: j'ai témoigné pour la première fois après de longues années de déni, de mémoire traumatique, de silence et de peur.

Depuis toute petite, quels mécanismes de protection ou de survie ai-je utilisés? Je me suis plantée pleins de fois. Il y en avait des bons (qui me protégeaient durablement, favorisaient mon développement) et il y en avait des "mauvais" (autodestructeurs). Je parlerai ici que des stratégies constructrices.

Petite, je jouais beaucoup dehors, dans la nature, entre les arbres, avec la terre. J'évitais et fuyais les conflits familiaux, étais particulièrement altruiste et appréciée d'une vaste majorité de mes camarades. Je m'appliquais dans tous les domaines, l'école, le sport, l'art... Je me construisais un monde hors contexte familial qui me protégeait, me faisait rêver, me rechargeait d'énergie et m'épanouissait. Ensuite, lors des violences les plus récurrentes et graves durant toute mon adolescence, je m'engageais beaucoup au niveau local en tant que bénévole, auprès de parcours de vie tumultueux cherchant la transformation, aspirant à la reconstruction. Je tentais aussi de dénicher des petits jobs. Je m'investissais toujours dans les études. Je faisais de très longues marches dans la nature, en montagne, en campagne, et des voyages en terres inconnues. Plus tard, alors victime de violences conjugales et devenue maman, mes ressources internes commençaient vraiment à s'effriter. Mais je m'engageais encore dans de nouveaux combats, et de plus en plus en faveur de la protection de l'enfance et contre les violences faites aux femmes. Je m'investissais dans des cercles de femmes créés autour de la maternité, de l'éducation bienveillante, de l'intelligence émotionnelle et de la communication non-violente. Ces réseaux de femmes en Amérique Latine, où je vivais, me donnaient force et spiritualité.

Un jour, je me rends compte que ma lumière interne est sur le point de s'éteindre, même devant mon fils. J'entreprends alors d'autres stratégies. Dans les moments les plus insoutenables, des mécanismes de défense m'ont permis de tenir le coup temporairement. Mais plus j'avais, plus je réalisais la nécessité d'accéder à une aide professionnelle régulière.

Le temps s'est comme arrêté pendant plusieurs mois. Je respirais à peine. Pourtant, tout bougeait autour de moi: mon enfant grandissait, je terminais mon contrat de travail, changeais de pays et retournais, à contre-cœur, dans la ville où les pires violences avaient été commises.

J'étais à un tournant. Ma recherche d'aide extérieure professionnelle était fortement motivée par le désir de protéger mon fils et de rompre avec d'éventuels schémas de violences présents dans mon subconscient. Je suis allée parler au centre Lavi. Et là, pour la première fois, les mots adéquats d'expertes ont été posés sur mon histoire. Cela m'a permis de valider ma souffrance et de commencer un travail psychothérapeutique avec une spécialiste en traumatologie. Le centre Lavi me soutient, sans cela, je ne pourrai pas traiter mes traumatismes et les impacts de leurs ramifications dans ma vie. C'est la première fois qu'un système de soutien s'active pour moi. Adolescente, je suis passée entre les mailles du filet (de la protection de l'enfance). Pourtant, avec mon regard d'adulte et de mère actuelle, je sais que ma souffrance a été remarquée mais que personne n'a agi. La société, la famille, regardait, puis fermait les yeux.

Récemment, je suis allée dénoncer les faits à la brigade des mœurs et je me suis sentie délaissée d'un poids.

Le chemin vers la résilience est sinueux et plein d'aller-retour. Je me suis écroulée tant de fois. Aujourd'hui encore, je me demande parfois si tous ces efforts en valent la peine. La colonisation de l'esprit (et du corps) par mes agresseurs (voir le site de Muriel Salmona) m'habitent encore. Mais la réponse est oui. Cela vaut la peine. Nous avons le droit de vivre sans violence. Et chacune de nous contribue, à sa manière, aux changements actuels vers une société qui soutient et protège ses victimes, investit dans la prévention, condamne les auteurs de violences et, répare. Répare le dommage causé à tant de victimes de violences sexuelles et leurs proches. Répare à travers des changements de lois (comme l'intégration de la notion de consentement dans le code pénal) mais pas que. Nos voix portent et porteront, toujours plus haut.

L'ala



Anonyme

8 ans après le viol, les souvenirs retentissent comme une alarme dans ma mémoire suite à une séance d'hypnose. Aujourd'hui je me reconstruis difficilement mais j'avance soutenue par deux bonnes fées à l'association viol-secours par la parole et l'art-thérapie. L'usage des mots étant difficile pour moi, ce sont deux approches réellement utiles.

J'essaye de catégoriser mes émotions, qu'est ce qui me fait du bien ou pas, quels sont les moments où je ne sais pas dire comment je me sens, pourquoi dans certaines situations je ne ressens rien à part du vide. A côté de ça, l'entourage est pour moi une aide précieuse, des amis (hommes et femmes), une coloc, une maman, une amie victime aussi, tous m'aident à leur façon et je prends ce qui m'aide et qui me parle, le reste je le laisse, ils ne peuvent pas viser juste à tous les coups.

Je ne développe pas de la même façon cette histoire selon avec qui je suis. Par exemple je ne raconte pas les choses à ma mère comme à mon amie, pas dans les mêmes détails et pas par le même prisme (avec ma mère on va surtout parler de la façon dont je peux gérer de vivre en sachant que mon agresseur habite à trois rues de chez moi et avec mon amie on regarde surtout comment je me reconstruis, comment je gère mes relations sociales avec les hommes etc.)

Le livre Home Body de Rapi Kaur m'aide aujourd'hui à reconnecter doucement ma tête et mon corps, il ne m'aurait pas aidé il y a quelques mois. Certaines choses sont efficaces à certains moments et inutiles à d'autres.

Quand je décide d'aller à un repas de famille, je sais qu'il sera là, mais l'idée de m'empêcher de voir ceux que j'aime à cause de lui m'est insupportable alors je décide de faire face et j'y vais. Je ne lui fais pas la bise (merci covid !) et je me tiens toujours loin de lui. Je ne lui réponds que par oui ou non, très sèchement et pour les questions ouvertes, je fais mine de ne pas entendre. Il devient transparent, nous ne parlons pas le même langage. C'est pas l'idéal, mais en l'état actuel de ma reconstruction, je ne me sens pas de dévoiler au grand jour cette histoire alors c'est une solution intermédiaire que j'ai trouvée. Je me dis que tout est passager et que ça ne sera pas la dernière solution pour affronter et vivre le mieux possible. Bien-sûr je me laisse toujours la possibilité de quitter le repas en prétextant devoir rejoindre un ami si je ne me sens pas bien.

Je « médite » quand je peux, enfin ça s'apparente plus à un temps calme ou je respire profondément, mais j'essaye de me connecter avec ce qu'il y a autour.

Danser aussi, je danse un peu, quand j'en ai envie et que je me sens à l'aise me permet de me réapproprier mon corps, j'en prends conscience peu à peu et suis consciente des effets salutaires.

Les jours où je me sens hyper mal et durant lesquels j'ai l'impression que je ne m'en sortirai pas, je fais fréquemment des crises d'hyperphagie, de boulimie. J'essaye après ces crises de prendre soin de mon corps endolori, je m'allonge, pleure un bon coup et dors après. Le lendemain est bien souvent meilleur.

J'apprends à être patiente et à suivre les signes de mon corps, même quand j'aimerais faire des choses, rentrer en communication mais que mon corps a des réactions farouches ou de retrait, j'essaye de ne pas trop me forcer, de lui laisser son temps à lui.

Viol - Vol

Quel est le prix d'un corps, d'une âme, d'une personne ? De ce qui fait UNE PERSONNE. Pas une voiture, pas de la taule mais quelqu'un qui fonctionne puis qui dé (et non dys, qui fait penser à dix, gagner alors que là on est dans la perte) donc, dé-fonctionne ou dé-conne. Parce que dans ce qui touche à l'intégrité physique-psychique, il y a « conne » :

Mais pourquoi ?

-Elle (relatif à la personne) n'est pas partie ?

-Elle est restée dans cette situation ?

-Au 39^{ème} rapports, vous n'étiez pas d'accord, alors que les 38^{ème} rapports précédents, vous étiez consentante.

-Vous avez dit « non » ? C'était un « non » clair ? L'avez-vous repoussé(e) ? Vous êtes- vous débattue ? Avez-vous crié ? Quelqu'un peut-il témoigner de votre refus ?

- Avouez quand même que ce n'est pas clair. Vous avez dit « non » MAIS, vous n'avez pas hurlé, vous ne vous êtes même pas défendue physiquement. Ce n'est pas « normal » (vous n'êtes pas cohérente) de rester paralysé(e) comme ça. Vous auriez pu/du hurler à réveiller tous les voisins, le village même, vous défendre quoi. Taper, mordre, cracher, comme si votre vie en dépendait. Mais là, on voit-sent-ressent (parce que nous on sait, parce que nous, on aurait forcément réagi de la sorte) que ce n'était clairement pas le cas.

-Avez-vous des marques, des blessures pour attester « vos dires » ?

- Je dis physiquement hein, vous avez bien compris. Rien ? Ce n'est pas si grave alors.

-Vous vous êtes déjà « retrouvée » dans ce genre de situation ?

- Parce que si ce n'est pas la première fois, c'est vous le problème, en fait. Non, non c'est pas un problème de société, d'éducation, de la valeur qu' « on » attribue au corps, au poids des mots... C'est vous qui avez un problème... Oui, oui, c'est bien vous qui avez un problème. Vous avez pensé à vous faire suivre ?

-Quelles sont vos mœurs sexuelles ?

VERSUS *Viol/vol* (une lettre) mais quelle lettre. **I** - un corps, **I** - un corps droit, ancré qui finit couché sur le carreau, Caro...

-Pourquoi avoir choisi une voiture rouge avec des jantes chromées ?

- Avouez qu'avec une voiture grise, de telle marque, vous auriez moins de risque.

-Pourquoi avoir parké votre voiture dans cette rue peu fréquentée/ce parking peu éclairé ?

- Votre décision de parker de la « sorte »... vous êtes complètement inconsci-

- Avouez que vous l'avez cherché ?

-C'est la première fois que vous vous faites casser/voler votre voiture ?

-Votre voiture était-elle munie d'un antivol (ce qui sous-entend, l'avez-vous installé) ? Avait-elle une alarme (je dis bien, une alarme qui s'entend et éblouit les voisins et même l'entier du village) ?

- Avouez que c'est un appel à la casse/au vol de ne pas équiper votre voiture ?
- Ne me dites pas que vous ne le saviez pas quand même.

-Pourquoi avoir attendu des jours... des années pour porter plainte pour viol ?

- Vous avez dit « non » ? C'était un « non » clair ? L'avez-vous repoussé(e) ? Vous êtes-vous débattue ?
- Vous vous êtes déjà « retrouvée » dans ce genre de situation ?
- Madame-Monsieur, quelles sont vos mœurs sexuelles ?
- Enquête :

(Audition, attente, angoisses, culpabilité, fatigue, audience, lectures, colère, impuissance, absence, confrontation, colère, dégoût, attente, décision, recours, angoisses, attente, décision, condamnation, attente, angoisses, procès, angoisses.....)

-Vous êtes venus porter plainte tout de suite pour la casse/le vol de votre voiture.

- Je prends note.
- Vous voulez déposer plainte contre X ? (Reconnaissance, assurances, remboursement)

Regina

Klavdiya, 42 ans. Attouchée sexuellement par mon oncle à l'âge de 6-7 ans.

Suite à l'écoute du podcast de Louie Média « ou peut-être une nuit » en janvier de cette année, j'ai ressenti un terrible coup de blues, une énorme et une terrible remise en question. J'ai appelé le centre d'aide aux victimes d'infraction LAVI. J'aurais aimé le faire plus tôt. Mais je ne savais pas qu'un tel centre existait, et jusqu'alors, j'avais toujours été persuadée que je devais gérer seule...

Je ne me suis jamais sentie à ma place, légitime. Toujours séparée en deux entre ce que je ressentais et ce que je pouvais dire. Toujours sur la défensive pour ne surtout pas avoir à revivre ça et pour ne surtout pas montrer ma vulnérabilité. Toujours me taire plutôt que défendre mes opinions, mes convictions, mon travail. Toujours cette peur dans mon ventre au réveil, en arrière-plan durant ma journée...


J'aurais voulu que mes parents, au lieu de se persuader que j'allais bien, soient sensibilisés à la problématique de l'inceste et qu'ils aient eu des outils à disposition pour me sortir de cette souffrance. J'aurais voulu que le pédiatre ne dise pas à ma mère qu'elle n'avait pas à se faire de soucis. J'aurais voulu que les adultes m'aident. J'aurais voulu une prise en charge automatique.

Quand je confiais mon secret, j'aurais voulu qu'on me dise « c'est inadmissible ce qu'il t'a fait » au lieu de devoir rassurer mes confidents en minimisant ma souffrance. Puis, par la suite, faire comme si je ne leur avais jamais rien dit. J'aurais voulu pouvoir en parler comme d'un accident de voiture, d'un cancer ou d'un divorce. Mais ça n'a jamais été possible. Surement parce que tout le monde sait que l'inceste, c'est un crime. C'est tuer un enfant. Il n'y a aucune circonstance atténuante pour les incestueux. Mais comme les incestueux, c'est souvent un père, un frère, tout le monde se tait. Et qui ne dit mot consent.

Certainement que ma colère vient de là, du fait que tellement de victimes souffrent mais qu'on préfère ne pas voir, ne pas entendre et ne pas en parler. J'aimerais un monde qui bouleverse tout ça, tout ce silence, cette impunité, cet ordre immuable qui vient d'on ne sait où et qui donne aux hommes la force et le pouvoir, aux femmes la fragilité, la peur et la soumission.

Je peux changer une toute petite partie du monde. J'ai un petit espace de manœuvre. . Mais je ne tairai pas cette colère en moi. Elle m'aide à avancer, à comprendre, à chercher, à vivre. A agir. Avec l'aide du centre LAVI, je vais déposer une dénonciation au ministère public, même si les faits sont prescrits. C'est pour moi. Pour intégrer une bonne fois pour toute, que, ce qu'il m'a fait, c'est inadmissible. J'entame une thérapie. J'en parle même si ça dérange. Je prends ma place.

<https://louimedia.com/injustices-2/ou-peut-etre-une-nuit>



Je fais
et c'est ok

Barbara

Quelques Ressources à travers les années...

Livres

The Body Keeps the Score de Bessel Van der Kolk > Le Corps n'Oublie rien (traduction française)

Le Pavillon des Enfants Fous de Valérie Valère

The Courage to Heal d'Ellen Bass & Laura Davis + The Courage to Heal - Workbook de Laura Davis

Zines et sites >>> Zinzinzines¹, Icarus Project², Recovery in the bin³, ...

Youtube

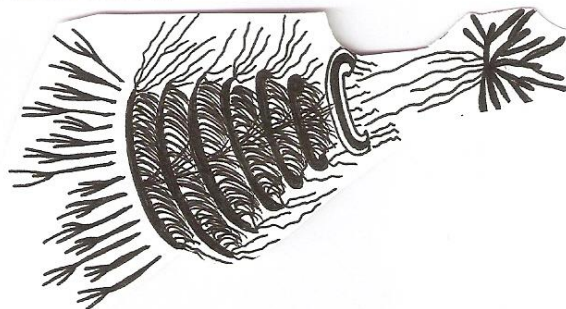
Crappy Childhood Fairy⁴

Dr Gabor Mate⁵

Séries

Mr Robot

Chewing-gum



Et sinon d'autres choses qui m'ont permises d'arriver jusqu'ici et de témoigner comme:

Ballades, Forêts, Rivières, Feux,

Développer des croyances & une Spiritualité.

Ecouter même chanson en boucle pendant des semaines

&

Mylène Farmer

Prendre des médocs (certains ont aidés, d'autres pas). Ou parfois, ce qui aidait c'était de justement ne pas les prendre ou les arrêter.

Avoir des liens avec des communautés de personnes trans*, non-binaire, genderqueer, ace, queer, traumatisés, à tendance anarchistes et anti-capitalistes dans différentes non-mixité.



1 <https://www.zinzinzine.net/>

2 <https://icarus.poirron.org/>

3 <https://recoveryinthebin.org/>

4 https://www.youtube.com/channel/UCCZIDCbFTqHkzV_rUP4V5bg

5 https://www.youtube.com/channel/UCsRF06ISFA8zV9L8_x9jzIA

Ensuite là, je voulais ajouter un témoignage. C'est la première fois que je vais partager toute cette histoire ("en entier")....Merci de me lire.

Y a trois mois, j'ai finalement réussi à confronter une personne qui m'avait violemment agressé y à 12 ans, 2 fois la même soirée/nuit.

Une fois dans sa douche

Et

Une autre dans son lit pendant que je dormais...(jamais je ne restais sur place, sauf ce soir-là.)

Heureusement, j'ai fini par me réveiller et pu partir après le deuxième viol.....

Une chose qui m'a grave aidé c'est de m'outer et m'affirmer comme ace⁶.

Car pendant longtemps, le problème c'est que j'avais des flashback dans des situations où de la sexualité pouvait être échangée....

On a continué à se croiser pendant ces années, et souvent, iel disait à quel point c'était super notre relation. J'avais trop la haine à chaque fois, mais je n'arrivais pas à réagir comment je voulais. Et je me suis juré que plus jamais, iel oserait prétendre à ma gueule que tout s'est toujours bien passé.

Du coup, l'autre soir, j'appelle JuLé pour l'affronter.

Et là, je lui dis que je veux lui parler, et je lui balance tout dans la gueule. Je voulais parler vite pour être sûr de ne pas craquer et finir par m'écraser.

JuLé essaie d'esquiver au mieux en disant :

- Je ne t'ai pas drogué
- Oui, je sais sauf que j'ai pas dit ça
je dis que "j'étais défoncé aux médocs, alcool, beuh et C. "
et tu le savais. C'est même toi qui m'achetais de la beuh...
- ...
- J'étais mineur et toi tu avais 28 ans
- Quoi?! T'avais quel âge?
Tu vas porter plainte?
- (en vrai non. Mais vu que ça semblait être le seul truc qui la mette mal, j'ai dit oui)
- oh merde. Chaud quoi...
Bon écoute. Je suis désolé* de t'avoir blessé
- "blessé"?! Tu te fous de ma gueule ou bien?!
VIOLEX! T'es gentil.le avec ton "blessé" !
2X en plus dont une fois pendant que je dormais!"
gardes tes "blessés" et "désolé"
- bon ben j'ai détruis une vie quoi...
-
bon bah tu veux quoi alors? Qu'est-ce qui se passe mtn?
- Je sais pas. Je voulais juste te rendre tes trucs.
- Ouais tkt, ton message est passé. J'ai compris. C'était plus que clair.
Tu veux quoi mtn?
- Je sais pas.
Rappelle moi. Quand tu veux. Mais pas dans 3 mois.
On continueras cette discussion.
- Ok

Voilà des bouts de notre échange. Sur le moment, j'étais mal, je tremblais, il faisait froid et nuit.

6 <https://www.asexuality.org/?q=links.html>





Quelques temps après, peut-être un mois, je réalise peu à peu que je n'ai plus toutes ces diapos qui tournent en boucle au fond de ma tête. J'ai observé et ça a trop changé. Ça s'est trop apaisé!!

Le pire avec mes traumas d'origine de violences sexistes et sexuelles en l'occurrence, que ça soit de l'inceste ou non, c'est qu'ils m'ont suivit partout. Même pendant la nuit. Ça m'a empêché de faire tellement de choses dans la vie.....Cette époque est finie!



E.

Un monstre liquide et écarlate se nourrit de mon essence dans la nuit. Il habite le creux de ma poitrine et coule dans mon larynx, compressant ma gorge et ma cage thoracique. Son haleine morbide me susurre des surnoms assassins et il décline la terreur d'un passé enfoui. A l'aube, il tape du pied à l'intérieur et s'impatiente, provoquant des sursauts et de sourdes inquiétudes. Il a la tête d'un grand-père d'après-guerre qui prie sur l'autel collaborationniste. Son dieu sanguinaire lui pardonne et le couvre pour l'éternité. Mon monstre sait qu'au matin, il retourne dans les profondeurs ; c'est pourquoi il profite des dernières heures pour exister et m'étouffer dans l'ombre. L'enfant ne parvient pas à lutter dans son som-meil contre cet assaillant de force démesurée. Le soleil pointe et le réveil sonne. Je prends le dessus et la créature se débat un peu. J'ouvre un oeil, m'étire et la chasse d'un revers de la main. Je la bâillonne et l'en-ferme à double tour. Elle reste domptée jusqu'au soir où à nouveau elle s'anime. Elle mourra pourtant, puisque je l'ai enfin débusquée. J'en fais le serment. Je la rangerai pour toujours dans un tiroir de ma conscience et elle se désintégrera. Ainsi libérée de cette étreinte monstrueuse, la petite fille grandira, s'épanouira et rejoindra la femme en moi.

Une cité un peu délabrée en périphérie où je vivais anonyme et invisible. Seule et sans attaches. La brume autour des bâtiments envahissait mon esprit tandis qu'une barre dans le plexus m'empêchait de respirer. Je me hâtais dans la nuit vers un immeuble impersonnel qui semblait vide. Noir absolu dans la cage d'escalier, avait-on évacué les habitants en mon absence ? Je gravis les marches jusqu'à chez moi, m'enfermai à double tour et jetai la clé par la fenêtre ouverte du balcon. Plus rien n'avait d'importance. J'avais raccroché les armes comme on dit ; au sens propre, mon flingue pendait désormais au crochet du placard de la cuisine. J'en avais éliminé des ordures, des sales types qui se croyaient intouchables.

Mais l'autre jour dans la baignoire, j'avais brûlé tous les faux et toutes les traces, puis j'avais balancé mon ordinateur dans le dévaloir. Je m'accroupis derrière l'entrée, adossée à la

porte, les mains sur la tête. Je sentais la lumière du lampadaire au-dehors qui soulignait comme un passage à vide dans mon regard. Un tic nerveux faisait tressauter mes paupières et mes mèches blondes sur le front. Perdue dans mes pensées, je m'affaissais. Bientôt à terre. Moi qui avais employé mon existence à me relever et à ramasser les autres, j'avais échoué et ne pourrais plus rejoindre le monde ordinaire. Ni morte, ni vivante. Dans un entre-deux, la vie aurait le goût amer du cuivre, un goût de vouloir en finir ; peut-être pas de goût en fait, tant que je n'aurais pas mené mon ultime combat.

Je m'étirai et puisai de la force dans un inspire puissant qui retentit jusqu'à l'étage au-dessus. Couchée sur le plancher, je plongeai dans ma géographie. La descente me brûlait. Distorsion des sens, je glissai dans des profondeurs atemporelles. Je m'enfonçai et je volai. Vue du ciel sur le jardin d'une maison bourgeoise que je rejoignis dans un piqué. Trois chambres sous les combles la nuit. Comme un esprit, je parcourus les pièces à la recherche de Morceline. Je furetai, dans le couloir, l'escalier avec son rouet de conte de fées. Le rez-de-chaussée obscur, la cave, le garage. Des relents de mort sous les voûtes. Je savais que la petite fille survivait quelque part, accrochée à son Doudou crocodile. Se tapissait-elle derrière le morbier qui marquait un temps révolu ou retenait-elle son souffle sous la couverture guettant les monstres dans le miroir en face ?

Je gagnai le séjour. Gérard bavait devant la télévision, le crâne chauve luisant et clafi de taches brunes. Il se réveillait parfois dans un sursaut et criait quelque chose. Lorsqu'il ronflait, de la morve sortait de son nez d'aigle. Des veinules rouges entouraient sa bouche grande ouverte. Son pull bleu lui boudinait le ventre. Il somnolait dans son fauteuil en cuir, au milieu du salon immense où une tenture médiévale représentait une scène de chasse. A coté de lui sur le guéridon, son verre de porto et le journal La Croix. Il rêvait. Il se revoyait à Chambéry serrant la main du maréchal Pétain en septembre 1942. Il y a peu, il avait racheté sa place au paradis chez les Frères de la fraternité Saint-Pierre. Gérard souriait, les yeux toujours fermés. Tout à coup, il fronça ses sourcils épineux, dérangé par un souvenir de chute brutale après-guerre qu'il chassa en se frappant le front.

Dans la mansarde, la lune se reflétait sur l'armoire à glace. Morceline aurait pu se voir si elle avait soulevé la couverture. Elle respirait à peine. Elle avait peur d'étouffer, écartelée

dans les ténèbres. En effet, il arrivait parfois qu'une forêt envahisse le haut de la maison d'Annecy, l'enfant était alors ensevelie sous la terre et ne parvenait plus à trouver d'air. Des créatures maléfiques rôdaient ; elle extrayait des pierres de sa poitrine pour tenter de neutraliser les doigts qui s'introduisaient dans sa chair et la dévastaient.

Je l'avais enfin dénichée. Morceline s'était enfuie et réfugiée à la cave. Le sol était inondé de sang et ses pieds nus baignaient dedans. Gérard avait fini sa prière. Il se tenait derrière un pilier tel un dément, se frottant le sexe entre ses mains ravagées. La teinte gris métallique de son visage dissimulait ses traits de grand-père et dans son habit bleu souillé, la petite visualisait, terrifiée, un chirurgien opérant avec un cou-teau de boucher. Bientôt, ce serait au tour de Morceline d'être disséquée.

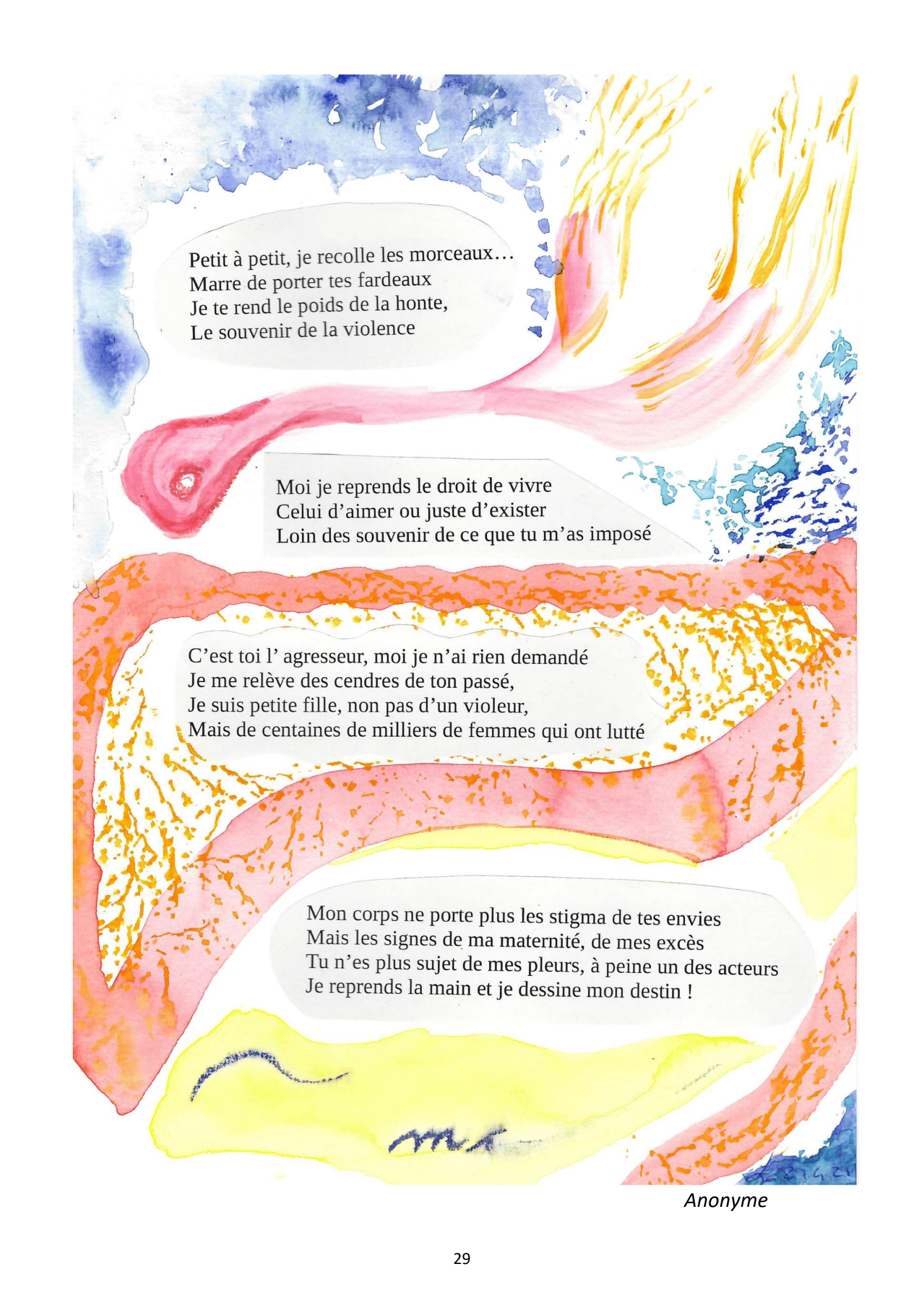
J'occupai le devant de la scène et renvoyai la charogne à l'abattoir. Dans un caveau au milieu des ossements, je me disputai avec les vers pour récupérer l'intégralité de mon corps d'enfant, avant de m'assurer que le vieillard était hors d'état de nuire. Je le remontai également à la surface et crachai une dernière fois sur sa pierre tombale ; j'y gravai mentalement un « Jamais plus ne repose en paix » en éparpillant ses restes décomposés aux quatre coins du cimetière.

Je sortis Morceline des griffes du temps et la mis à l'abri avec ses boucles blondes et son regard bleu trouble. Elle grandit et me rattrapa. Dans mon appartement étriqué, j'accouchai du monstre. Gérard n'en finissait plus de mourir. Je l'expulsai. Des jours. Des nuits. Je me vidai. Puis, le passé en racines et en terreau, je quittai définitivement ma demeure et mon enveloppe clandestines. Je pouvais enfin croître et fleurir de mille devenirs.

Morceline



Anonyme



Petit à petit, je recolle les morceaux...
Marre de porter tes fardeaux
Je te rend le poids de la honte,
Le souvenir de la violence

Moi je reprends le droit de vivre
Celui d'aimer ou juste d'exister
Loin des souvenir de ce que tu m'as imposé

C'est toi l'agresseur, moi je n'ai rien demandé
Je me relève des cendres de ton passé,
Je suis petite fille, non pas d'un violeur,
Mais de centaines de milliers de femmes qui ont lutté

Mon corps ne porte plus les stigma de tes envies
Mais les signes de ma maternité, de mes excès
Tu n'es plus sujet de mes pleurs, à peine un des acteurs
Je reprends la main et je dessine mon destin !

Anonyme

Je voulais partager un outil (concret?) sur la reconstruction le thème du fanzine!

Il y a cette chanson qui s'appelle

« No Mercy » du groupe suédois Makthaverskan

Que j'aaaaaadore (même au bout de milliers d'écoute) parce que je n'avais jamais entendu des paroles qui résonne autant sur mon expérience et celle de malheureusement tellement de mes amies! La chanteuse du groupe est géniale et j'aime tout leur albums mais cette chanson là c'est devenu une hymne pour certain moments au début (quand enfin je me suis rendu compte que c'était un viol!) Avoir cette douleur et cette colère sous forme de chansons ça fais se sentir un tout petit peu moins invisible et du coup plus légitime dans cette souffrance que le monde cherche à faire taire.

Les paroles disent: (traduite à peu près)

« Tu es entré dans ma vie

En me montrant les belles lumières

J'étais toute éblouie

Le premier a me montrer de l'amour

Le reprend le lendemain

Et je me suis perdue

Vas te faire foutre pour m'avoir baisé à 17 ans

Tu l'a toujours su

Tu m'a jamais aimée

Tu voulais me posséder

Ton jour viendras mon pote

J'espère que tu arrive pas à dormir

J'espère que tu perd de ta sérénité

Pour m'avoir volé mon enfance

9 années ont passé

Et je sais que tu es tout seul

Je t'oublie quand je suis seule

Vas te faire foutre pour m'avoir baisé à 17 ans

Tu l'a toujours su

Tu m'a jamais aimée

Tu voulais me posséder

Ton jour viendras mon pote

Tu es mon passé le plus faible

Et je me retournerais jamais »

Voilà moi ça m'a grave défoulée et fais du bien quand j'étais tellement en colère! de savoir que je suis pas seule et qu'on a éternellement le droit au coups de gueule! Et que bah à des moments ça soulage!!

Ana

Histoire d'un à l'envers.

*C'est sournois et tout le temps là, présent quelque part. Cette sensation d'avoir été **objet**, d'avoir eu si peu d'importance, si peu de valeur.*

Combien sommes-nous à ressentir cette honte tapie, cette masse d'impuissance, cet A L'ENVERS, victimes devenant coupables, ce non-respect de soi, ce corps désormais coupé de ses sensations qu'on met parfois en danger, comme s'il ne valait plus grand chose, muré(e)s dans le silence ou bien qualifié(e)s d'hystériques, de déséquilibré(e)s, de dérangent(e)s, par beaucoup trop de mots qui se sont trompés de camp?

Que faire de tout cela, au dedans?

Alors en attendant que le monde sorte de sa vertigineuse torpeur, je l'ai reprise sous le bras, la petite perdue dans l'ampleur de sa solitude, son monde écroulé, ses appuis balayés. Je l'ai couvée, j'ai mis les mots pour remplacer les silences, j'ai accueilli la peur, la rage et l'impuissance. Et je continue inlassablement à accompagner dans mon intériorité, tout ce qui ne l'a pas été jusqu'ici. Je tricote de l'entourage, j'accueille chaque émotion qui me traverse, je rejoins encore et encore.

C'est bien la seule issue que j'ai trouvée, et Dieu sait si j'ai cherché -partout-. Mais pourtant c'en est bien une d'issue, celle qui me permet de n'être plus entamée nulle part, de retrouver ma force, mon rayonnement, ma joie.

Parfois, tout de même, ça colle. Comme une tristesse de fond tapie ou une pointe de dépréciation. Et là, je cherche à retourner encore ces bouts-là, je ne me laisse pas faire: j'écris, je parle, je bouge, je ressens, sans lâcher ma détermination, mon aspiration à ce que tout ceci -qui ne m'appartient pas- retourne là d'où il vient. Non, pas un millimètre de tout cela je ne garderai à l'intérieur de moi! Je m'accroche à ce fil : je condamne ce qui ne l'a pas assez été, sans faille. Je suis têtue, heureusement.

Et au dehors?

Il faut PARLER, que les mots sortent, soient écoutés, et ce *inconditionnellement*.

Non pas parler à qui aurait encore besoin d'être convaincu(e), non, ceux-là finiront par se réveiller lorsque le tabou sera levé et que le confort aura changé de camp. De ceux-là, il faut aussi savoir se protéger. Et c'est rageant, oui vraiment rageant de devoir cesser d'attendre de ceux dont on est en droit d'attendre.

Mais il y a quelque part, sur le chemin - oui il y en a parfois et elles sont incroyablement précieuses, - des îles d'amour, d'amitié et d'humanité profondes, des yeux courageux et tendres, des bras, chauds, respectueux, de vraies oreilles vivantes, des coeurs engagés, solides.

Concentrer l'énergie à se mettre ENSEMBLE, à construire de l'espoir, de l'avenir, à ce qu'il ne soit plus jamais possible de nier, de justifier, de minimiser, à ce que d'être respecté dans son intégrité devienne notre quotidien.

Il faut du soin pour que la remise à l'endroit opère, être entouré, rassuré, accompagné.

Il faut les mots, mais aussi pleurer, se révolter parfois, et légitimer chaque état, chaque émotion jusqu'à ce que... et ça repointe son nez parfois, douloureusement, et là à nouveau, cela aura besoin d'être accueilli au dehors, comme au dedans.

Le retournement

Et inlassablement, répéter:

*Non, jamais rien eu à l'intérieur de toi pour justifier tout cela,
JAMAIS RIEN, tu m'entends?*

On ne le dit pas assez, mais les abus sur plus fragiles courent bien les rues, et ce depuis une éternité, dans les familles, l'entourage, dans la rue, partout, et arrivent A TOUT LE MONDE, tu m'entends: aux grands, aux petits, aux joyeux, aux timides, aux introvertis et aux extravertis, aux roux, aux bruns...

Peut-être pour contribuer à ce que cela cesse enfin, à ce que les mots soient prononcés et entendus, les blessures pansées, les solidarités réveillées, les à l'envers remis à l'endroit! Et les coupables jugés et encore mieux soignés!

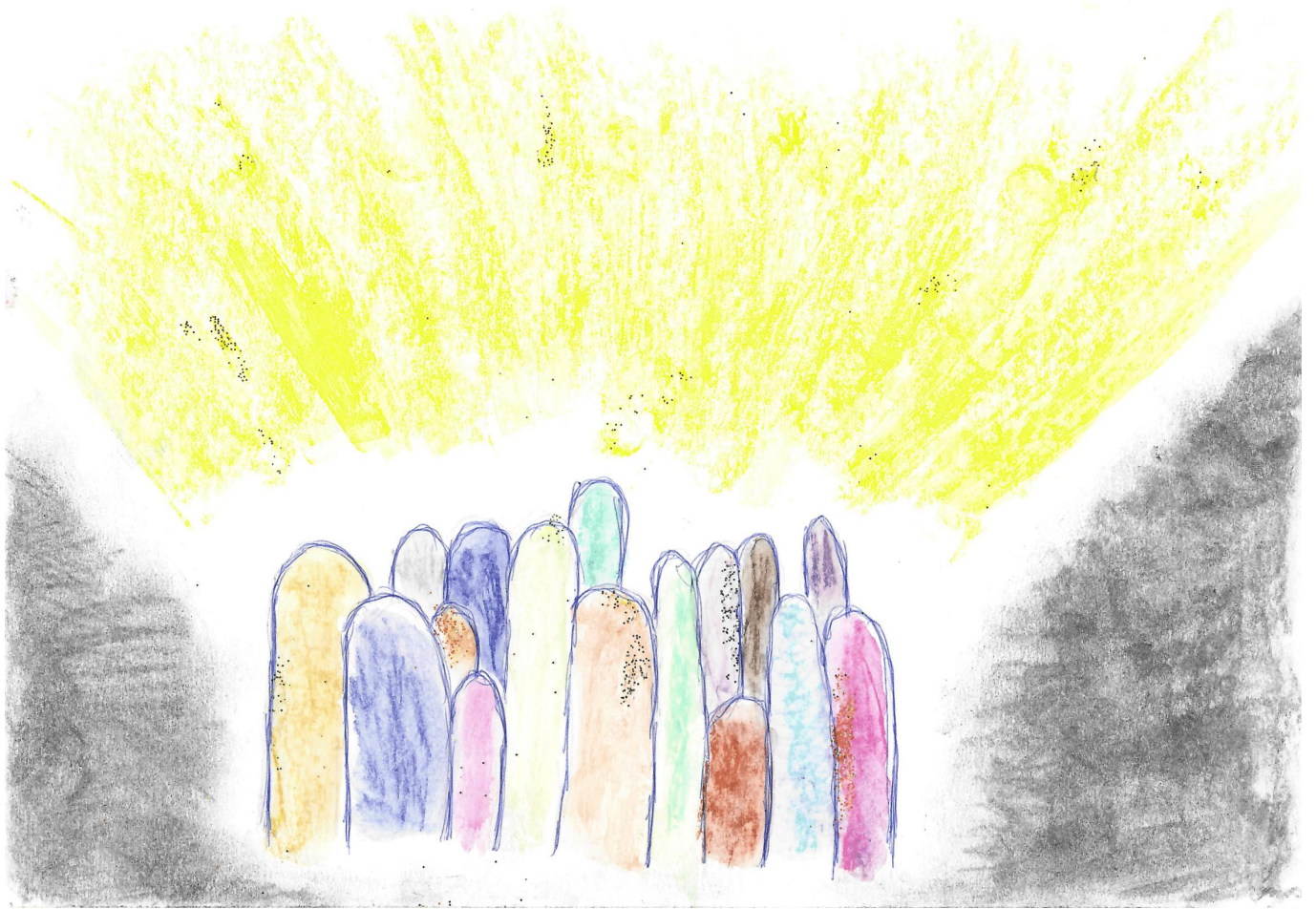
Et le SOCLE s'étoffe, le bonheur prend de la place, et la vie coule à nouveau. avec un NON fort dedans, une conscience des limites, de l'intégrité, du respect de soi-même, qui donne une toute nouvelle sécurité.

Non pas une sécurité illusoire qui dirait que cela n'arrivera plus jamais... Une sécurité qui sait, qui voit, clair, et dont le positionnement est sans faille, fort et droit.

Epilogue

Contre toute attente, OUI on s'en sort, à force de s'accompagner, de reconnaître, au fil de la précision des mots déposés. En nous émerge une capacité décuplée de prendre à bras le corps ce qui vient, que ce soit une vulnérabilité, une ombre, une joie. Avec cette acuité aussi qui nous permet de poser un regard grand ouvert, sans peur, sur ce qu'il reste à travailler et transformer dans ce monde, au coeur de notre - pas tout à fait encore - humanité.

Mathilde



Anonyme

Au secours

Sur la table une arme
Sur la joue une larme

Le jeu était posé
Capituler ou crever
Désobéir ou subir
Jouir ou mourir
Un pervers poète
Une ado fluette

Sur la table une arme
Sur la joue une larme

Une carrure d'acier
Sur un brin de beauté
A en perdre la raison
A en voler la floraison
Il s'est donné; l'exilé
Pour distiller son passé

Sur la table une arme
Sur la joue une larme

Sa demande de pardon
Il peut se la foutre dans l'fion
Son passé de taulard
Au regard vicelard
Avait abîmé la fleur
Avait volé son bonheur

Sur la table une arme
Sur la joue une larme

La rancune d'aujourd'hui
Est obsolète pour lui
Un vague souvenir
Se perd dans un soupir
Qu'a-t-il gagné à ce jeu?
A part devenir vieux?

Sur la table une arme
Sur la joue une larme

Piège de la domination
Ce philosophe à la con
Profiteur de situation
S'est défoulé sans raison
Voleur de rêves
Violeur d'Eve

Sur la table une arme
Sur la joue une large
1993

On aurait pu dire de moi que j'étais « fleur bleue »...

A 14 ans, je n'avais goûté qu'aux baisés cachés de mon amoureux à l'abri des regards des camarades d'école, bisous sur la joue, sur la bouche, bras enlacés d'une douce chaleur de Jean-Claude mon petit copain d'école, le même depuis les petites classes, aussi timide que je l'étais, un amour complice, un refuge d'affection et de curiosité partagée... Petits on s'envoyait des cœurs, j'étais spéciale à ses yeux, unique... Plus tard, on se donnait rendez-vous après l'école pour flirter, passer du temps de rien, souvent en silence, à échanger une présence, une gêne entendue de début d'adolescence, un sourire partagé main dans la main. Des explorations intérieures nouvelles, sensations en friche, qu'est-ce que cela fait d'être amoureuse, de se sentir aimée par un garçon ? Imaginaire fertile, gestes contenus et pudiques.

Mais à 14 ans, ma mère m'avait déjà maintes fois avertie, surveillée, avec son regard d'adulte, elle avait déjà imaginé le pire que pourrait subir sa fille, une sexualité débridée, tomber enceinte, le moindre retard à la maison était sujet à un interrogatoire serré pour vérifier avec qui « j'avais encore traîné ». Ma chère Maman, tu n'as jamais su ce qui m'arrivera... je n'ai jamais su trouver le courage ni les mots pour te le raconter... Comment te dire que bien pire que ce que tu craignais est arrivé, mais pas au détour d'une rue sombre en ville un soir... mais un dimanche ensoleillé, dans la maison d'à-côté, en plein après-midi, alors que tu me croyais en sécurité, alors que je jouais chez la voisine...

Il me faut du courage pour dire, car dire c'est reconnaître le mal que j'ai subi, dire c'est voir avec les yeux de celui qui écoute, dire c'est rendre visible ce dont j'ai honte, dire c'est faire exister ce qui n'aurait pas dû exister et que j'essaie à tout prix de cacher sous le tapis, de minimiser, d'intégrer comme un détail sans importance... insignifiant... Et si dire c'était guérir ?

A 14 ans, cet après-midi d'été, la petite voisine avec qui je jouais à l'ordinateur m'a laissée entre les mains de son père, je ne l'ai pas vue « fuir », elle m'a abandonnée seule alors que probablement elle savait ce que son père voulait...

Dans ma timidité, j'ai continué à fixer l'écran, seule, avec cet homme derrière moi, c'était gênant, il était très proche, il a mis sa main sur mon épaule, une main chaude, appuyée se voulant rassurante, affectueuse, sensation qui m'a étonnée dans un premier temps, puis troublée, sentiments emmêlés de recevoir enfin une caresse, de l'affection, ce qui me manquait cruellement dans la distance physique établie entre mon père et moi depuis que j'avais grandi. Puis, cette main glisse, descend lentement vers l'interdit, main masculine, sûre d'elle, baladeuse, gênante, et moi qui criait NON de toutes mes forces, aucun son ne sortait de ma bouche, complètement impuissante, figée, je ne pouvais qu'être la spectatrice de cette scène, cela ne pouvait pas m'arriver à moi, pourquoi moi ? Que pouvait trouver cet homme de si intéressant sous mon tee-shirt jaune de Mickey ? Que pouvait-il désirer tellement toucher en longeant mon

ventre, en tentant de glisser cette main dans mon jeans ? Comment semblait-il avoir autant de plaisir à entrer dans mon intimité, dans mon innocence, son souffle s'accélérait, sa main devenant insistante, pressante, ses gestes fouillant...

Il m'était impossible de prendre conscience que cela se nomme un viol, que ce que je ressentais comme un NON est une agression sexuelle, une intrusion violente dans la virginité de mes sensations d'éveil sexuel de Fleur bleue...

Voleur... voleur d'explorations et de découvertes sensuelles avec mon petit copain Jean-Claude... Plus rien ne pourra être comme avant, mon innocence est piétinée, anéantie dans cette sensation de honte, de culpabilité d'avoir laissé transgresser l'interdit... Ma mère me l'avait bien dit de faire attention... je le savais et pourtant je n'ai pas su crier STOP, je n'ai pas su me protéger d'un geste, je ne suis pas partie en courant, j'ai tout laissé faire dans un silence d'approbation coupable. Un quart d'heure suffit à faire basculer une jeune fille innocente dans un silence plombé, honteux.

Pendant des années, mon intimité est restée dévastée par cet épisode si bref, par ces simples gestes. L'effet dévastateur de ce NON indicible qui se manifeste à chaque rencontre d'amour par l'incapacité à me laisser traverser pleinement par le plaisir. Ce NON qui me rend absente, vivre l'orgasme avec l'être aimé est alors impossible...

Et si dire était le seuil à franchir pour guérir mon monde intérieur, restaurer mon intimité, me libérer de cette crainte de soudainement ne plus rien sentir en faisant l'amour ? Et si dire me permettait d'accepter cette insensibilité, cette incapacité à recevoir les gestes d'amour... ? Oser dire c'est aussi accepter de ressentir la révolte, la colère, le dégoût, l'envie de me venger contre l'homme, de l'exclure de ma vie, le bannir de ma vie intime.

Poser les justes mots sur ce désastre, reconnaître pleinement l'agression de mon intimité, mon innocence tuée par ces quelques gestes en un instant... Exposer mon dégoût... Dire pour sortir de la honte, sortir de cette impression d'avoir fait mal, de n'avoir pas su me défendre... Me dire que je n'ai rien fait de mal. Dire pour être reconnue dans cette souffrance silencieuse, oui, c'est vrai, cela m'est arrivé et c'est grave, c'est révoltant, c'est inadmissible ! Dire pour mettre la faute sur l'acteur qui l'a commise plutôt que de la porter en soi. Dire pour trouver du réconfort, me sentir soutenue, et entendue. Dire afin de m'autoriser à être consolée et aimée...

Alexandra

Contrairement au dicton, le silence n'est pas d'or, il ne profite qu'à l'agresseur(euse) alors :

Prenez soin vous : de votre corps et de votre esprit par tous les moyens qui vous font plaisir

Aimez: continuez d'aimer et surtout réapprenez à vous aimer vous-même

Riez : pendant longtemps je me suis forcée à rire sans me rendre compte que je ne riais pas vraiment et puis un jour j'ai ri pour de « vrai » et à ce moment là j'ai réalisé que j'avais retrouvé un morceau de moi-même

Libérez-vous : l'agression ne vous définit pas, vous êtes toujours vous ! Il existe des méthodes pour se libérer du traumatisme et/ou se reconnecter à soi-même : EMDR, méditation, hypnose, pleine conscience, sophrologie, etc.

Evadez-vous : se balader en forêt, partir en vacances à la plage, regarder une comédie, etc. bref tout ce qui vous permet de penser à autre chose

Reconstruisez-vous : continuer à avancer, à avoir des projets, à rêver

Parlez à un(e) ami(e), à une personne de votre famille, à un médecin, à une association, anonymement en appelant la main tendue ou viol secours, etc.

Et si la première personne à qui vous parlez n'a pas su vous écouter ou pire vous a fermé la porte au nez, ne renoncez pas, parlez jusqu'à ce qu'on vous écoute ! Il est certain que vous trouverez toujours une personne à l'écoute et bienveillante dans une association comme Viol secours.

Parler fait peur : peur d'être jugé, considéré coupable, ignoré, etc. mais Parler est le premier pas vers la guérison.

J'ai 31 ans, deux hommes que je connaissais m'ont violée il y a 8 ans. Je me suis cachée à moi-même ce qui s'était passé pendant deux mois, j'ai fait l'autruche et puis j'ai parlé à une amie et cela a été le début d'une longue route, ou plutôt d'une longue spirale car parfois je suis retombée sur l'étage du dessous mais je suis arrivée en haut. Il n'y a pas si longtemps que ça, j'ai trouvé la pièce manquante pour une guérison totale : aujourd'hui je peux dire que je suis guérie. J'ai une cicatrice qui sera toujours là et qui parfois me tire un peu mais je me suis reconstruite. Aujourd'hui, je ne survis plus, je vis ! La route a été longue et difficile, j'ai parfois été tentée d'abandonner mais je ne l'ai pas fait grâce à mon entourage (amis, professionnelle de viol secours, collègue, etc.) qui m'a soutenue quand je n'avais plus la force d'avancer. Mon vécu me rend plus forte et à mon sens une meilleure personne. J'ai acquis beaucoup de bienveillance envers moi-même.

Aujourd'hui, je partage ma vie avec un compagnon formidable, et nous avons de beaux projets en perspective.

J'ai écrit ce dernier paragraphe pour vous dire que c'est possible de guérir, de vivre à nouveau, de s'épanouir et d'être soi-même, gardez espoir !

N'oubliez pas que vous êtes une belle personne, ne renoncez pas !

Annabelle

Stime!
amour

En mouvement

Ressources



PLAISIR

lettre!



Parler!
liberté!



Amitié!

Resilience!



Méditer!



à Pas Paradigme!

Anonyme

Un matin de février 2017, je suis rentrée chez moi sans vraiment être présente dans mon corps. Ce matin de février 2017, j'ai pris une longue douche et j'ai pleuré, sans vraiment comprendre pourquoi. Ensuite, j'ai continué ma vie, avec une petite boule bien dissimulée au fond de mes entrailles, sans vraiment y faire attention.

Un soir de mars 2020, après 3 années d'errance sentimentale et (hétéro-)sexuelle, à une période où ça n'allait vraiment, vraiment pas bien au sein de ma relation amoureuse, la petite boule qui était devenue gigantesque en a profité pour sortir. 3 années de traumatismes cachés, enfouis, ignorés et nourris de honte, de culpabilité, de colère, de tristesse et de tout un tas d'autres événements pas moins graves que celui de février 2017, mais banalisés par mes expériences. 3 années de haine envers mon corps. 3 années de colère envers ma sexualité. 3 années de perte de confiance totale envers quiconque est intime avec moi. Ce soir de mars 2020, tout m'a sauté dessus, d'un coup.

Après deux mois d'angoisses, d'insomnies, de cauchemars, de dépression, de crises de colère, de comportements d'auto-mutilation, de nuits sans découvrir un seul centimètre de mon corps, j'ai décidé, le matin du 11 mai 2020, d'aller porter plainte. Je correspondais, sur ces deux derniers mois, à la victime parfaite, traumatisée, qui ne peut plus montrer son corps, qui ne dort plus sans repenser à son violeur qui débarque chez elle, qui pleure tout le temps sans raison, qui veut mourir. J'étais légitime à aller porter plainte. J'ai débarqué, seule, chez les flics. J'ai passé trois heures là-bas, à vivre une audition franchement pas très agréable, en face de la personne la moins empathique du monde, dans un mini pièce sans fenêtre. En sortant avec mon petit papier sur lequel était écrit « victime » : mon nom, j'ai même pas été soulagée. J'ai un peu pleuré dans un coin, pour la forme, parce que ça donne bien quand on l'écrit dans un texte sur son viol et que c'est ce qu'on attend de moi. Je suis allée portée plainte par rage. Parce que j'étais mal et que je voulais que ça s'arrête. Parce que je voulais qu'il paie. Parce que j'avais enfin le droit, j'étais enfin mal, pile poil comme on l'attend de moi. Mais je suis mal beaucoup trop tard. 3 ans après, c'est trop tard. 3 ans après, on aurait dû passer à autre chose, le temps guérit tout. « Pourquoi vous venez que maintenant ? ».

M'en remettre à l'appareil judiciaire à été la pire erreur de ma vie. M'en remettre à une justice patriarcale qui a pour but de maintenir le statu quo et de faire en sorte que les hommes cis gardent le pouvoir n'a aucun sens. Donner la maîtrise de cette affaire à des juges, des avocats, des procureurs, des notaires, pour qu'ils décortiquent et jugent selon leurs expériences si je suis une bonne victime, une bonne traumatisée, une bonne martyr pour prouver leur bonne foi en public, quand ils décident d'y accorder du temps. En un an, j'ai reçu deux lettres. Depuis novembre 2020, j'ai 0 nouvelles. Sûrement pas une assez bonne victime. « Faudra pleurer si vous allez au tribunal, si vous semblez aussi forte, ça va pas aller ».

M'en remettre à moi-même a été salvateur. Partager, témoigner, être d'accord d'aller bien, ne plus me sentir coupable, être d'accord d'aller mal des fois. Les violences sexuelles que j'ai vécues ne me définissent pas, mais font partie de moi. Je vais devoir vivre avec, je n'ai pas le choix. J'en ai fait un zine du coup, avec 11 autres personnes, pour partager, témoigner, comprendre. Incomprendre qu'il n'est pas question de moi dans mon viol. C'est de la domination. Je n'ai jamais été le problème. J'ai subi des violences sexuelles parce que je fais partie d'une minorité sociale qui doit être dominée. Et quel meilleur moyen de nous asservir qu'en nous traumatisant ? J'ai compris, j'ai analysé, j'ai partagé, j'en ai parlé. J'ai enfin vraiment pleuré.

En m'aidant moi-même, j'ai aidé d'autres gens, à partager, à en parler, à comprendre. J'ai découvert l'entraide. La théorie du ruissellement est un mythe. Mais la théorie du débordement existe. J'ai débordé de fierté, d'amour, de bienveillance, d'empathie, de compassion, de compréhension et d'écoute grâce à l'entraide. Etre fière de ce que d'autres personnes ont accompli pour aller mieux m'a rendue fière de moi. Je me suis rendue compte de notre force, incommensurable.

J'ai décidé de prendre l'espace qu'on ne voulait pas me donner pour en parler, de faire du bruit. J'ai décidé de me rendre fière de moi. Je n'ai rien à ne me reprocher. Ni dans ce que j'ai vécu, ni dans la manière dont je l'ai vécu, ni dans la manière dont j'ai exprimé mes traumatismes. Nous n'avons rien à nous reprocher. Nous sommes les victimes d'un système patriarcal qui cherche à nous silencier pour se maintenir. Les violences sexuelles que j'ai subi ne définissent rien. Ni moi, ni mes émotions, ni la manière que j'ai de les gérer, ni ma vie sexuelle, ni rien. Plus jamais je ne les laisserai m'assourdir et m'anesthésier. Plus jamais. Les laisser prendre autant d'importance, c'est laisser croire que je les mérite. Et personne sur terre ne les mérite. Pas même mon violeur.

SM

1. Prendre un temps calme de retour à soi, fermer les yeux (ou regarder vers le bas) et respirer profondément
2. Les yeux fermés, penser à une situation vécue d'abus (sexuel, de pouvoir)
Quel est le paysage de l'âme dans cette situation ?
Quelles fleurs du secret, du silence y poussent ?
3. Illustrer ce paysage et de la/les fleurs du silence, du secret qui y poussent (au pastel, peinture, aquarelle ou autre)
4. Qu'est ce qui a été important pour moi ?
5. Possibilité d'écrire une petite phrase d'espérance



Nommer l'indicible

Sacha

Ressources

Centre LAVI Genève

Soutien juridique et social pour personnes victimes d'infractions pénales portant atteinte à son intégrité. (Veuillez-vous adresser au Centre LAVI de votre canton).

Boulevard St-Georges 72 - 1205 Genève

022 320 01 02 / info@centrelavi-ge.ch

www.centrelavi-ge.ch

Urgences gynéco-obstétricales des HUG

Prise en charge globale et multidisciplinaire des victimes de violence et d'agressions.

Boulevard de la Cluse 30 – 1205 Genève

022 372 40 49

Unité interdisciplinaire de médecine et de prévention de la violence (UIMPV-HUG)

Consultations pour toute personne victimes d'agression sexuelle et leurs proches.

Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4 – 1205 Genève

022 372 96 41

CTAS - Centre de consultation pour les victimes d'abus sexuels

Conseils, orientation et soin pour toute personne ou famille concernée personnellement ou indirectement par la thématique des agressions sexuelles sur mineurs.

Rue Jacques-Dalphin 36 - 1227 Carouge

022 800 08 50 / ctas@bluewin.ch

www.ctas.ch

Service de planning familial (CIFERN-HUG)

Aide et orientation sur toutes les questions d'ordre médical, social, juridique et psychologique, liées à la santé sexuelle et reproductive.

Bd de la Cluse 47 - 1205 Genève

022 372 55 00 / planningfamilial@hcuge.ch

www.hug.ch/sante-sexuelle-et-planning-familial

F-Information

Accueil et orientation pour les femmes et leur famille. Consultations juridiques, professionnelles, psychologiques et sociales.

Rue de la Servette 67 - 1202 Genève

022 740 31 00 / femmes@f-information.org

www.f-information.org

Association Achillée

Arcade de soins autogérée offrant des soins à prix libres.
Rue de Montbrillant 18 - 1201 Genève
associationachillee@gmail.com
www.associationachillee.com

Groupe santé Genève

Conseil et consultation en santé globale
Rue du Grand-Pré 9 - 1202 Genève
022 700 15 00 / info@groupesida.ch
www.groupesida.ch

Aspasie

Défense et soutien des droits des travailleur.euse.x.s du sexe
022 732 68 28 / aspasia@aspasie.ch
www.aspasie.ch

AVVEC

Consultation pour victimes de violences conjugales
Rue de Montchoisy 46 - 1207 Genève
022 797 10 10 / info@avvec.ch
www.avvec.ch/fr

Le Refuge

Accueil, informations et conseils pour les jeunes lgbtiq+
Rue de la Navigation 11 - 1201 Genève
022 906 40 35 / accueil@refuge-geneve.ch
<https://refuge-geneve.ch/>

Le pôle Trans de l'association 360

Écoute, soutien et accompagnement pour les personnes transgenres, genderqueers, non-binaires, agenres et intersexes.
Rue de la Navigation 36 - 1201 Genève
022 732 03 60 ou 078 322 34 60 WhatsApp / trans@360.ch
<https://association360.ch/trans/le-groupe-trans/>

Consultation en santé sexu-elle de Lestime

Une consultation de prévention et promotion de la santé, ouverte à toutes les femmes, transgenres, non-binaires, intersexes, qui se reconnaissent comme lesbiennes, et aussi toutes celle·x·s non uniquement hétérosexuelles qui ne se reconnaissent pas dans ces catégories.
Rue de l'Industrie 5 - 1201 Genève
entre.nous.consult@lestime.ch
www.lestime.ch/activites/sante/

Viol-Secours

Écoute, information et soutien pour toutes personnes se reconnaissant dans l'identité « femme », les personnes trans*, non-binaires et intersexes, dès 16 ans, indépendamment de leur orientation romantique et sexuelle et de leur statut légal, ayant subi des violences sexistes et sexuelles dans un passé proche ou lointain. Conseils aussi aux proches et aux professionnelles.

Place des Charmilles 3 - 1203 Genève

022 345 20 20 / permanence@viol-secours.ch

www.viol-secours.ch

Été 2021