

Je ne pourrai jamais redevenir la personne que j'étais avant les violences que j'ai subies, jamais. Pourtant, je fais de la thérapie de désensibilisation en EMDR depuis 6 ans, mais je suis encore cassée. Je n'ai jamais pu avoir une vie sentimentale et sexuelle normale. J'ai beau avoir un copain aujourd'hui, les flashes (et par flashes j'entends des images de mes souvenirs, des sensations corporelles ou des bruits) et les hallucinations que le sexe me provoque me font m'arracher les cheveux de douleur, mes poumons sont comme remplis de flammes, mes jambes me lâchent, je vomis, je ressens des douleurs dans mes parties génitales, et j'ai l'impression que je vais cesser d'exister. Quand je fais l'amour avec mon copain, nous sommes huit : lui, moi et mes six agresseurs. En fait, j'ai l'impression qu'ils sont là et qu'ils me collent à la peau. Je sens leurs mains dès que je me penche en avant et je me retrouve de nouveau dans le noir, dans cette tente, allongée sur le ventre, avec lui dans mon dos, ou sur mon lit avec lui au-dessus de moi, ou sur le béton derrière les buissons, et eux qui me tiennent pendant que d'autres se servent. En fait, je crois que je n'ai jamais réussi à comprendre comment on sait si on consent à un acte ou non, moi qui ai tellement été violée toute ma vie. Encore aujourd'hui, je ne sais pas répondre à cette question. C'est pour cela qu'il y a trois ans, je me suis jurée de ne plus avoir de rapport sexuel tant que je n'aurai pas une réponse claire, parce que quand on est une victime, on ne peut pas se voir autrement que comme un trou, dont les gens se servent et qu'ils jettent après. Je n'ai jamais pu reprendre des douches normalement depuis les viols subis par mon cousin. J'en suis incapable. Je dois élaborer tout un stratagème où je me lave en deux parties pour ne pas avoir à me déshabiller. J'ai développé des obsessions, comme celle de frotter très fort mes parties intimes pour enlever la saleté. J'ai développé d'autres rituels qui se sont apaisés avec la thérapie, mais qui reviennent dès que j'ai une journée difficile ou que je dois aller chez les policiers, voir mes avocates, mon thérapeute, ma psychiatre, mon infirmier, ou aller aux procès. Pour donner quelques exemples : vérifier les portes (serrures, poignées), les interrupteurs, et cela des dizaines de fois (et il y en a beaucoup d'autres). Honnêtement, la liste serait interminable si je devais décrire tous les troubles qui m'ont été diagnostiqués. Comme beaucoup de victimes, il m'a fallu beaucoup de temps pour réaliser tout ce qui m'était arrivé. J'ai mis six ans à sortir du déni par rapport aux choses que mon cousin m'avait faites quand j'avais 12 et 13 ans. Il m'a aussi fallu beaucoup de temps pour me souvenir de ce qu'une personne m'avait fait lorsqu'elle m'avait droguée. Je pensais être arrivée au bout, mais il y a seulement quelques mois, alors que je me promenais dans la ville de mon enfance, j'ai croisé un homme, et là je me suis souvenue de ce que lui et trois autres personnes m'avaient fait quand j'avais six ans, soit il y a environ 18 ans. Et là, j'ai replongé dans le déni, les crises d'angoisse, de panique, d'automutilation, les envies suicidaires, et j'ai failli lâcher prise. Après toutes ces années de combat contre ma famille, de combat judiciaire, et les milliers d'euros dépensés en frais d'avocats, pour les soins, pour essayer d'aller un peu mieux... Moi qui pensais être arrivée au bout, c'était comme si je revenais à la case départ. Et j'en ai vraiment honte, mais je n'ai pas du tout réussi à en parler à aucun des professionnels de santé qui me suivaient. Je n'ai pas trouvé d'autre solution que de m'intoxiquer pour me forcer à être prise en charge et pouvoir parler de ce que je traversais ces derniers mois. Après 6 ans à essayer de guérir de mes deux traumatismes, il y en a un troisième, encore plus affreux que les autres. Il y a une phrase qu'une victime de violences sexuelles a dite sur un plateau télé qui me revient souvent en tête : « Violé dans l'enfance, violé toute sa vie ». J'ai des flashes qui me viennent tous les jours (et ils arrivent avec les pensées, les sensations corporelles, etc. qui leur sont associées). J'arrive la plupart du temps à me ressaisir, mais parfois, ils tournent en spirale dans ma tête et je n'ai même plus l'impression d'être là. Je n'ai plus besoin de dormir avec une batte de baseball, mais je fais des cauchemars de ça, toutes les nuits. Et donc toutes les nuits, à travers les cauchemars, et toute la journée à travers les flashes, je dois revivre cela. Les gens disent qu'il faut aller de l'avant, mais comment y arriver quand ton cerveau est détraqué au point de devoir revivre la même chose jour après jour ? J'aimerais que les gens qui ne l'ont pas vécu comprennent cela. Je voulais écrire aujourd'hui ce témoignage parce que, quand les gens regardent des films ou des séries, ils se rendent compte que les victimes vivent vraiment l'enfer après

ce qui s'est passé. Mais dans leur propre vie, ils pensent que c'est quelque chose de rare et exceptionnel, et ont souvent du mal à réaliser que cela touche beaucoup, beaucoup de monde : leurs frères, leurs sœurs, leurs amis, leurs parents, et d'autres membres de leur famille, leurs camarades ou leurs collègues. Il faut le rappeler : 1 enfant sur 5, 1 homme sur 6 et 1 femme sur 4 sont victimes de violences sexuelles.