

# UN ABUS SEXUEL ME HANTE TOUJOURS

CULPABILITÉ OU MÉSESTIME DE SOI PEUVENT NOUS EMPÊCHER DE SURMONTER UN ÉPISODE TRAUMATISANT

TEXTE LAURENCE DISPAUX



**Q** «Depuis un épisode d'abus sexuel de la part d'un masseur, il y a 2 ans, je culpabilise, même si rationnellement je sais que ce n'est pas de ma faute. Je ne peux pas m'empêcher de penser que je suis sale, que je ne suis pas une personne valable et que c'est pour ça qu'il m'a ciblée. Aurais-je dû, pu, être plus claire pour que ça ne se produise pas?» **VALÉRIE**, 25 ANS



## NOTRE EXPERTE

Cette semaine, envoyez vos questions à **Laurence Dispaux**, psychologue-psychothérapeute FSP, conseillère conjugale FRTSCC, sexologue clinicienne ASPSC: laurence.dispaux@femina.ch

### Réponse:

En effet, vous n'êtes ni fautive ni sale; le thérapeute est seul responsable de ses actes et il s'agit ici non seulement d'abus sexuel mais d'abus de pouvoir. Vous en subissez encore les séquelles sur le plan de l'estime de vous, ce qui signifie que la cicatrice est encore trop douloureuse.

### Fragilité

Le professionnel soignant qui se livre à des attouchements abusifs peut en effet choisir et préparer sa cible, tâtant le terrain pour voir comment la patiente réagit. Dans bien des cas, peut-être le vôtre, la personne a déjà vécu des situations abusi-

ves qui ont fragilisé ses stratégies d'affirmation. Par exemple, telle patiente n'a pas appris dans l'enfance qu'elle peut dire non, que ses émotions sont à prendre en compte, que ses paroles seraient respectées et crûes. Telle autre patiente a été élevée dans un contexte d'abus éducatif (maltraitance sous prétexte pédagogique) et a appris à se soumettre. D'autres ont vécu des carences affectives les rendant avides d'affection et sont peu à même de cerner les limites. Pour couronner le tout, dans l'instant du passage à l'acte, le choc est tel que la pensée est entravée, la patiente pouvant même dissocier (comme si elle

partait dans sa tête) car c'est ce qu'elle a appris auparavant... et le cri ne sort pas.

Si ces souvenirs vous handicapent encore, il vaudrait la peine de faire un travail de type EMDR, soit une désensibilisation et un retraitement des informations avec l'aide de mouvements oculaires. L'idée est de développer des moyens de réguler l'émotion, mais aussi d'avoir le choix de penser autre chose de vous-même que ces pensées irrationnelles («je suis sale, pas valable»). Ensuite, vous pourrez si vous le souhaitez travailler sur votre histoire plus globale et votre capacité à vous affirmer. Prenez bien soin de vous. ●

## CE QUI SE PASSE SOUS LA COUETTE PAR NICOLAS POINSOT

**INFIDÉLITÉS EN SÉRIE** Un coup de canif dans le contrat peut en cacher un autre. Selon une étude repérée par le site *Bloomberg*, les personnes qui trompent régulièrement leur partenaire sont plus susceptibles de commettre des irrégularités sur le plan professionnel. «Notre étude montre qu'être infi-

dèle sur un terrain implique de l'être également sur un autre», observe un des chercheurs. Pour l'anecdote, les auteurs ont utilisé des données issues du hackage d'Ashley Madison en 2015. Les informations de 30 millions d'utilisateurs avaient alors fuité du site de rencontre extra-conjugale.

**EN BRÈCHE** La consommation de porno favoriserait une vision dégradante et archaïque des femmes? Rien de moins sûr, révèle une équipe de sociologues américains et australiens dans un article du site *The Conversation*. Les hommes fans de contenus X s'avèrent en effet plus féministes que la moyenne.