



Conseils de lecture à destination d'une personne victime de violences sexuelles

Avertissement : ce document contient des descriptions explicites de violences sexuelles – notamment des violences infligées à des enfants.

Préambule

Cette liste est à envisager comme des conseils de lecture qui peut-être, pourront apporter un peu d'aide ou de réconfort à une personne victime de violences sexuelles.

Avoir subi des violences sexuelles signifie bien souvent se sentir désespérément seul·e. Il semble évident qu'un livre ne remplacera jamais un travail thérapeutique avec des professionnel·les de santé formé·es à ces thématiques et que de proposer des lectures pour aider à se sentir mieux après un tel traumatisme peut paraître inapproprié, voire totalement inadapté.

Peut-être que si vous me lisez après avoir vécu de telles violences, vous n'avez qu'une envie : me jeter cette liste à la figure. C'est votre plus grand droit. Mais peut-être pensez-vous également qu'un livre résultant de la plume d'une personne ayant un vécu similaire au vôtre pourrait vous aider. Peut-être aussi avez-vous besoin de comprendre certaines choses sur vous, sur vos réactions, sur la société. Cette liste n'a pas la prétention d'effacer miraculeusement toutes les conséquences d'un tel traumatisme, mais est à envisager comme une ressource supplémentaire, parmi tant d'autres, pour avancer vers le chemin de la résilience.

PLAN

POURQUOI AVOIR CHOISI CE
PUBLIC ?

QUELS SONT LES OBJECTIFS
DE CETTE SÉLECTION ?

Première partie : LA FORCE DU
TÉMOIGNAGE

Deuxième partie : LA VOLONTÉ
DE COMPRENDRE

CONCLUSION

Pourquoi avoir choisi ce public ? – quelques chiffres

- Pour **1 femme sur 6**, l'entrée dans la sexualité se fait par un rapport non consenti et désiré. Pour **36%** de ces répondantes, ce rapport a eu lieu **avant leurs 15 ans** (*Enquête NousToutes Consentement dans les rapports sexuels (2020)*)
- **Un viol ou une tentative de viol toutes les 2 minutes 30** : *En 2021 en France hexagonale, les femmes âgées de 18 à 74 ans ont été victimes d'au moins 210 000 viols ou tentatives de viols dans l'année* (*Analyse de Rapport d'enquête – Vécu et ressenti en matière de sécurité (2022)*)
- Plus d'**une femme sur deux** en France (53%) et plus de **six jeunes femmes sur dix** (63%) ont déjà été victimes de harcèlement ou d'agression sexuelle **au moins une fois dans leur vie**. (*Sondage Le Figaro et FranceInfo (2017)*)
- En France, **160 000** enfants sont victimes de violences sexuelles chaque année, **une personne adulte sur dix a été victime de violences sexuelles durant son enfance**, ce qui représente **5,4 millions** de femmes et d'hommes adultes (*Présentation publique du rapport de la CIIVISE - CIIVISE Commission Inceste*)

Pourquoi avoir choisi ce public ? – un problème de santé publique

Avoir été victime de violences sexuelles signifie bien souvent devoir supporter de nombreux symptômes très handicapants au quotidien, parmi eux, nous pouvons citer :

- **Une très grande souffrance psychologique (mémoire traumatique) et physique** et un sentiment de danger permanent, d'insécurité et de perte de confiance, avec hypervigilance, contrôle de tout l'environnement, insomnie, tension psychique et physique.
- **Une sensation d'être étranger au monde**, d'être différent, de déréalisation, de dépersonnalisation, de confusion, de désorientation, d'isolement.
- **Des troubles anxieux généralisés**, angoisses, attaques de panique, phobies.
- **Des troubles dépressifs** avec des idées suicidaires et des tentatives de suicide.
- **Des troubles cognitifs importants** avec des troubles de la concentration, de l'attention, une diminution des performances, des absences.
- **Des conduites à risque** avec mises en danger, conduites addictives, troubles de l'alimentation, conduites paradoxales de dépendance à l'agresseur, reproduction de violences.

Source : [Conséquences \(memoiretraumatique.org\)](http://memoiretraumatique.org)

Pourquoi avoir choisi ce public ? – un problème de santé publique

- Rapidement, les conséquences psychotraumatiques des violences font que la victime, quels que soient son courage et ses capacités peut se sentir :
- **Seule, abandonnée, incomprise**, désespérée, pessimiste, ayant l'impression que le sort s'acharne sur elle, que la vie se résume à souffrir et à se battre, dépressive, ne croyant plus à l'avenir, ayant l'impression d'être un boulet, ne s'intéressant plus à rien.
- **Stressée, tendue, angoissée voire paniquée** à certains moments, très émotive, agitée, sur ses gardes, se sentant continuellement en danger, irritable voire agressive, méfiante.
- **Fatiguée, épuisée même, insomniaque, tout le temps malade**, fumant trop, buvant trop, mangeant trop (ou pas assez), consommant trop de médicaments, se plaignant sans cesse de douleurs chroniques, consultant souvent les médecins, souvent accidentée, souvent hospitalisée, souvent en arrêt de travail.
- **Perdue, doutant de tout, confuse, se sentant étrangère au monde et à soi-même**, se plaignant d'oublier tout, de ne rien comprendre, de ne pas être capable de se concentrer, de tout rater, d'être incapable de faire ce qu'il faut, dépassée par les événements, ayant peur de tout ce qu'elle ne connaît pas, anesthésiée émotionnellement dans de nombreuses situations.
- **Ayant des difficultés à faire face à ses obligations**, son travail, ses études, ses démarches administratives, gérer ses dépenses, s'occuper des enfants, s'occuper de la maison, s'occuper d'elle, se soigner, ayant l'impression de ne faire que des choix catastrophiques.
- **Avec une estime de soi catastrophique**, se trouvant nulle, moche, bête, invivable, ayant honte, se sentant coupable de tout, pensant que tout irait mieux sans elle.

Source : [Conséquences \(memoiretraumatique.org\)](http://memoiretraumatique.org)

Pourquoi avoir choisi ce public ? – témoignages

Les violences sexuelles ont des conséquences sur :

- **La vie sociale** : « Mes amies ne comprennent pas pourquoi je ne veux jamais sortir avec elle, mais la foule, le bruit et le nuit m'angoissent trop. J'ai trop honte pour leur dire la vérité ».
- **La vie professionnelle** : « Mon patron a le même regard que le mec qui m'a fait ça. Je suis totalement tétanisée quand je le vois, j'ai déjà dû me mettre en arrêt pendant des semaines, rien qu'à l'idée de le croiser, j'en faisais des attaques de panique ».
- **La scolarité** : « J'avais un concours blanc la semaine dernière, l'épreuve durait six heures, j'ai dissocié pendant près de la moitié du temps imparti. Je ne savais plus où j'étais ni comment je m'appelais, alors rédiger une dissertation ... »
- **L'accès au soin** : « J'ai 45 ans et je n'ai jamais consulté de gynécologue de ma vie. J'ai trop peur de ce qui pourrait arriver, c'est au-dessus de mes forces. J'ai le sentiment que ça me mettrait en danger et pour moi c'est inenvisageable, s'il doit encore m'arriver quelque chose je crois que je n'y survivrai pas ».

Mais aussi sur : la vie amoureuse, sexuelle, le niveau de vie (beaucoup plus de risque de se retrouver en situation de grande précarité) ...

Quels sont les objectifs de cette sélection de lectures ?

- Offrir à des personnes victimes de violences sexuelles la possibilité de se sentir **crues, comprises** et **soutenues**.
- Constater que d'**autres personnes ont réagi** de **manière similaire** après un tel traumatisme et donc être **rassuré·e** quant au fait d'être « **normal·e** » : de telles réactions sont parfaitement normales, ce sont les violences qui ne le sont pas.
- Donner à lire des témoignages de personnes pouvant témoigner d'un **mieux-être** général et d'une forme de **résilience**.
- **Comprendre**, sur le plan **psychique** et **physiologique**, la manière dont le corps a pu réagir (dissociation, sidération, décorporalisation ...)
- Donner à lire des témoignages et des données sur des **traitements efficaces** afin de redonner de l'espoir quant à l'avenir.

Première partie : LA FORCE DU TÉMOIGNAGE

- *Je suis une sur deux*, Giulia fois (2020)
- *Triste tigre*, Neige Sinno (2023)
- *J'avais douze ans*, Nathalie Schweighoffer (2002)
- *Y avait-il des limites si oui je les ai franchies mais c'était par amour ok*, Michelle Lapierre-dallaire (2023)

Je suis une sur deux, Giulia Foïs

Giulia Foïs Je suis une sur deux

Récit

« J'AI EU DE LA CHANCE.
J'AI EU LE BON VIOL. »

Flammarion



« Quand j'ai su que ça t'était arrivé, à toi aussi, ça m'a secouée. Le temps a beau passer, tu n'oublies rien. Ton corps sait ce qu'il a subi, ton âme sait ce qu'elle a morflé. Tu voudrais que ça n'arrive plus jamais. À personne, nulle part. Mais ça t'est arrivé. J'ai eu la rage, j'ai eu la nausée. Mon cœur a battu plus vite, il s'est serré. Je pensais très fort à toi et j'ai eu envie de te prendre dans mes bras. Te bercer, doucement, jusqu'à ce que ces images folles cessent de danser dans ta tête. Te laissent du répit, que tu puisses dormir un peu, tu en as tant besoin... **D'où je t'écris, je te berce, crois-moi. Et je te crois. Si tu le dis, tu ne mens pas. Tu pressentais les regards que tu allais essuyer.** Tu devinais les jugements auxquels tu t'exposais. En le disant, tu basculais dans un monde dont tu savais déjà que tu ne l'aimerais pas. En nommant, tu figeais : ça t'était arrivé, et, désormais, tu allais devoir vivre avec. Cette chose ignoble devenait ta compagne de route. Ta réalité. Il t'en a fallu, du courage, pour l'affronter. **Tu as été héroïque d'en parler, tu sais ? Chacun de ces mots râpe, je sais. Et je sais ce qu'ils coûtent. Si tu as réussi à les faire sortir de ta bouche, c'est qu'ils sont vrais.** Alors je te crois. Je ne sais ni où, ni comment, ni combien de fois ça t'est arrivé. Ce dont je suis sûre, c'est que tu n'y es pour rien. Ne permets à personne d'insinuer le contraire. Vraiment, s'il te plaît, ne laisse pas ce petit ver se glisser sous ton crâne – et fais gaffe à toi : on est les pires, nous-mêmes, pour ça... Dégage-le vite, avant qu'il ne s'installe. Il fait trop mal, il salit tout, il pourrait tout. Je te le répéterai autant de fois qu'il le faut – et **tu me reliras autant de fois que nécessaire –, mais tu n'y es pour rien. Que tu aies accepté ce verre ou pas. Que tu aies voulu rentrer à pied ou pas. Que tu aies pris ce job ou pas.** »

Je suis une sur deux, Giulia Foïs



Giulia Foïs fait le récit d'un viol qu'elle a subi un soir, sur un parking, alors qu'elle travaillait au festival d'Avignon. Elle n'épargne aucun détail, sa plume est véhémente, les mots choisis sont crus, à l'image de l'horreur de la violence subie.

Elle écrit bien après le moment des faits, en posant un regard rétrospectif sur cet événement terrible qui a marqué le début de sa vie d'adulte. Elle se positionne alors comme une grande sœur, qui prend sa lectrice par la main, ce qu'elle annonce dès la première page de son récit en l'adressant : « à toi, à qui ça vient d'arriver ».

Elle raconte le dépôt de plainte, le procès, l'acquittement, les pensées suicidaires ... mais paradoxalement, ce récit est extrêmement lumineux. Il offre la perspective d'un après et montre l'exemple d'une personne ayant surmonté la douleur d'une telle épreuve : « tu peux te la faire belle, ta vie d'après » écrit l'autrice.

Triste Tigre, Neige Sinno

« Car à moi aussi, au fond, ce qui me semble le plus intéressant c'est ce qui se passe dans la tête du bourreau. Les victimes, c'est facile, on peut tous se mettre à leur place. Même si on n'a pas vécu ça, une amnésie traumatique, la sidération, le silence des victimes, on peut tous imaginer ce que c'est, ou on croit qu'on peut imaginer.

Le bourreau, en revanche, c'est autre chose. Être dans une pièce, seul avec un enfant de sept ans, avoir une érection à l'idée de ce qu'on va lui faire. Prononcer les mots qui vont faire que cet enfant s'approche de vous, mettre son sexe en érection dans la bouche de cet enfant, faire en sorte qu'il ouvre grand la bouche. Ça, c'est vrai que c'est fascinant. C'est au-delà de la compréhension. Et le reste, quand c'est fini, se rhabiller, retourner vivre dans la famille comme si de rien n'était. Et, une fois que cette folie est arrivée, recommencer, et cela pendant des années. N'en jamais parler à personne. Croire qu'on ne va pas vous dénoncer, malgré la gradation dans les abus sexuels. Savoir qu'on ne va pas vous dénoncer. Et quand un jour on vous dénonce, avoir le cran de mentir, ou le cran de dire la vérité, d'avouer carrément. Se croire injustement puni quand on prend des années de prison. Clamer son droit au pardon. Dire que l'on est un homme, pas un monstre. Puis, après la prison, sortir et refaire sa vie.

Même moi, qui ai vu cela de très près, du plus près qu'on puisse le voir et qui me suis interrogée pendant des années sur le sujet, je ne comprends toujours pas. »

Neige Sinno

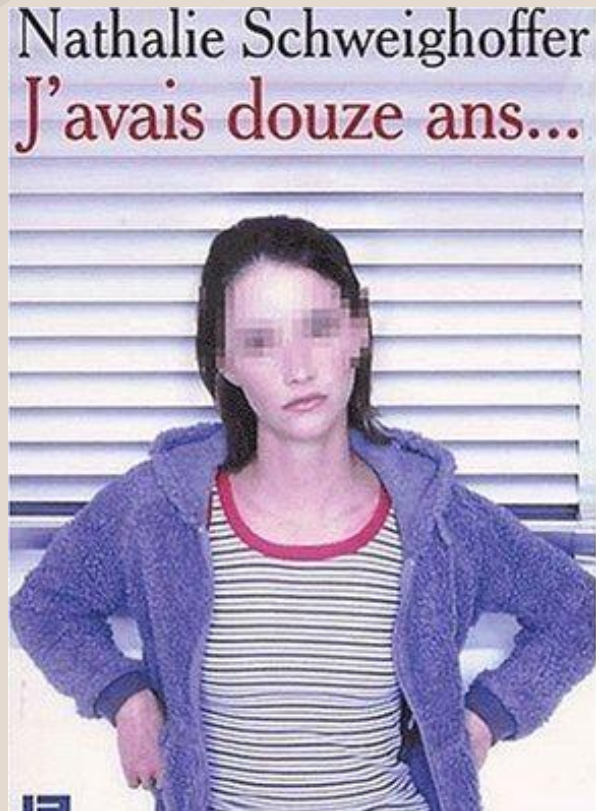
Triste tigre

NEIGE
SINNO

P.O.L

La plume de Neige Sinno, d'une honnêteté déconcertante, permet de se reconnaître dans ce qui semble prendre la forme d'un dialogue entre l'enfant qui a subi ces viols et l'adulte qui se saisit de sa plume pour en témoigner. Elle retranscrit très bien la manière dont la personnalité se retrouve fragmentée, structurée par l'horreur des violences subies.

J'avais douze ans, Nathalie Schweighoffer



« Maman me parle de la crise des ados. Parce que je fous rien en classe. Tout le monde essaie de me convaincre de bosser ? J'y arrive pas. Je peux pas me concentrer.

- Tu n'es pas bien dans ce collège ?
- Ils sont cons.
- Qu'est-ce que c'est que ce langage. Si ton père t'entendait ... »

Nathalie Schweighoffer témoigne des viols que son père lui a imposé entre ses douze et ses dix-sept ans. Ce que ce récit a de particulier est que l'auteurice a écrit cet ouvrage à peine dix-neuf ans. Alors que nombreux témoignages sont écrits de manière rétrospective, témoignant d'un long chemin vers la résilience, nous avons ici accès à une plume marquée par la jeunesse de l'auteurice, qui conviendra davantage à un public en fin d'adolescence par exemple.

Y avait-il des limites si oui je les ai franchies mais c'était par amour ok, Michelle Lapierre-dallaire



« Le beau-père quand j'ai esquissé un geste de recul devant lui à quatre ans. Les fois où j'ai dit *mais*. *Ben là, non. Ça me tente pas. Arrête. Pas comme ça. Juste une fois, ok ?* Les fois où je n'ai rien dit, où je n'ai rien fait. Tous ces hommes de quarante ans, de cinquante ans, quand j'en avais quatorze. Quand j'ai dit *je suis pas prête. Écoute, t'es vraiment beau, c'est pas le problème, c'est juste que ça me tente pas, j'ai envie d'aller chez nous*. Quand j'ai repoussé doucement avec la main ou détourné la tête. Le gars avec qui je dormais tous les soirs qui prétend ne pas m'avoir entendue quand j'ai dit *viens pas dans moi*. L'autre gars avec qui je dormais tous les soirs à qui j'ai demandé en vain *pas dans le cul, j'ai mal*. La date Tinder à qui j'expliquais pour la énième fois que je ne coucherais pas avec lui le premier soir et qui m'a répondu que j'étais une agace. La fois où je me suis reculée pour ne pas devoir embrasser mon nouveau chum devant tout le monde à la récréation en quatrième année. [... La fois où j'ai laissé tomber une assiette, une coupe de vin, mon cœur, parce que le gars me disait que je n'avais aucune raison d'être triste, que c'était bien la seule issue pour ma mère, le suicide. *Elle avait tellement de problèmes*. La fois où j'ai sursauté. Les fois où j'ai eu peur. Toutes les fois où j'étais saoule, trop saoule. Toutes les fois où j'étais high, trop high. Quand j'ai été obligée de les remercier. Pour un dépannage, un service, une place où coucher, un compliment, un détour en char, un lift au dépanneur, une job, une demande de subvention. Les moments où j'ai serré mes bras, serré mes cuisses, serré mes lèvres, serré mes poings, serré mes coudes, serré mes dents. Les fois où je disais les bons mots. *Non. Doucement. Plus doucement. Pas comme ça. Ça me tente pas*. Les fois où on ne me laissait pas partir. Quand j'ai décidé de quitter l'homme qui voulait juste une dernière fois me fendre en deux. [...]

Toutes ces fois-là, j'essayais d'en mettre, des limites. »

Y avait-il des limites si oui je les ai franchies mais c'était par amour ok, Michelle Lapierre-dallaire



La confusion, la désorientation liées aux symptômes dissociatifs, entraînent des troubles cognitifs et des doutes continuels sur ce qui est perçu, entendu, sur ce qu'on a dit et sur ce qu'on a compris, rendent la victime vulnérable, et la mettent en grande difficulté pour défendre ses convictions et ses volontés. Déconnectées de leur cortex frontal (siège de l'analyse intellectuelle et de la prise de décisions) et de leur hippocampe (système d'exploitation qui gère leur mémoire et leurs apprentissages), les victimes dissociées sont facilement influençables et « hypnotisables ». Elles fonctionnent souvent sur un mode automatique, préprogrammé. Elles n'ont aucune confiance en elles, et elles se retrouvent bien malgré elles à céder aux désirs d'autrui quand on fait pression sur elles. Plus l'interlocuteur est dangereux, plus il réveillera chez la victime qu'il s'est choisie, une mémoire traumatique et une dissociation par des attitudes et des paroles déplacées ou incongrues, par une mise en scène de domination, et la mettra dans un état hypnoïde qui la rendra incapable de penser, de se défendre, de s'opposer et de dire non. Cet état d'incapacité, les victimes le penseront dû à leur stupidité, à leur infériorité ou à leur timidité malade, alors qu'il est directement lié au déclenchement de mécanismes de sauvegarde face au danger que représente l'interlocuteur. Mécanismes qui pourraient être une bonne sonnette d'alarme, si les victimes en étaient informées. Mais au lieu de cela, cette situation de danger sera interprétée à l'avantage de l'interlocuteur pervers. Ce dernier sera souvent perçu par les victimes « hypnotisées » et par l'entourage comme quelqu'un de supérieur et d'important, de beaucoup plus intelligent qu'elles, quelqu'un de fascinant, d'une autre essence, quelqu'un dont elles pourraient même se croire « amoureuses », du fait de ces mécanismes de dissociation.

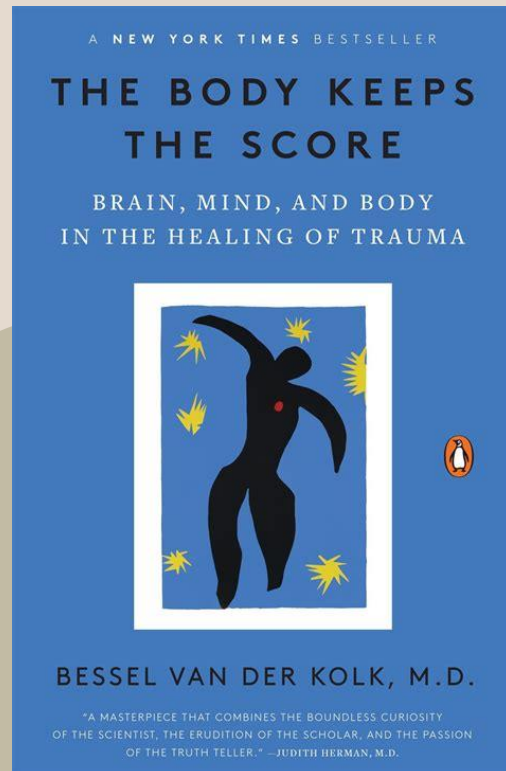
Source : [Dissociation traumatique \(memoiretraumatique.org\)](http://memoiretraumatique.org)

Le fait de vivre des violences sexuelles de manière répétée, par plusieurs personnes différentes, peut générer un très grand sentiment de honte chez la victime, la poussant à croire qu'elle en est responsable. Le fait de lire le témoignage d'une personne se trouvant dans cette situation permet alors de se reconnaître dans l'autre et de légitimer sa souffrance et son vécu.

Deuxième partie : LA VOLONTÉ DE COMPRENDRE

- *Le berceau des dominations, Anthropologie de l'inceste*, Dorothee Dussy (2013)
- *La culture de l'inceste*, Iris Brey et Juliet Drouar (dir.) (2022)
- *The body keeps the score*, Bessel van der Kolk (2014)
- *Le trauma quelle chose étrange*, Steve Haines et Sophie Standing (2019)

- *The body keeps the score*, Bessel van der Kolk (2014)

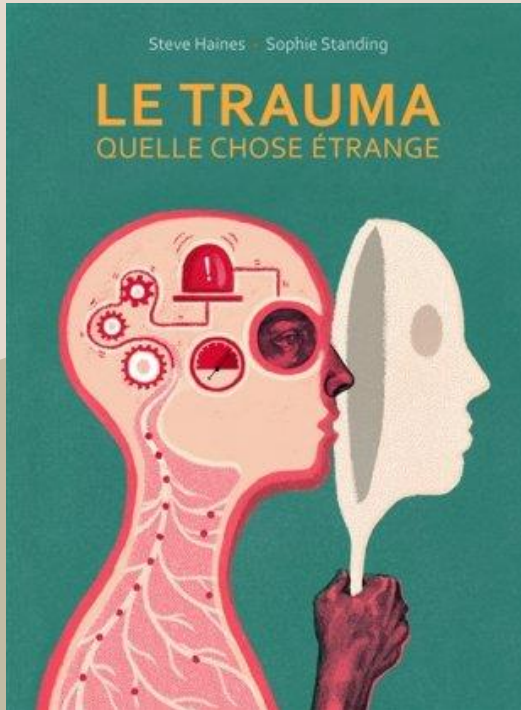


Cet ouvrage, à la fois précis et accessible, s'adresse aussi bien au grand public qu'à des professionnel·les de santé. Bessel Van Der Kolk est psychiatre et raconte comment il a appréhendé la question du traumatisme psychologique tout au long de sa carrière.

L'avantage indéniable de ce livre est qu'il regorge d'histoires de patient·es réel·les. De nombreuses techniques psychothérapeutiques sont présentées et elles ont toutes un point commun : elles donnent des résultats très positifs.

Alors que l'un des symptômes de l'état de stress post traumatique et de poser un regard très pessimiste sur le monde et sur toutes les situations de la vie courante, ces pages redonnent de l'espoir en offrant des exemples de personnes ayant pu aller mieux.

- *Le trauma quelle chose étrange*, Steve Haines et Sophie Standing (2019)



Je vous propose ici une bande dessinée, beaucoup plus brève que l'ouvrage précédent. Elle permet de comprendre de manière très simple les mécanismes derrière des réactions totalement normales mais qui génèrent souvent énormément de honte et de culpabilité, comme par exemple la dissociation ou la sidération.

Alors que des victimes de violences sexuelles sont bien souvent confrontées à de nombreux reproches, notamment le fait de ne pas avoir pu bouger, de ne rien avoir pu dire, cet ouvrage permet de comprendre de manière très simple pourquoi ces réactions existent

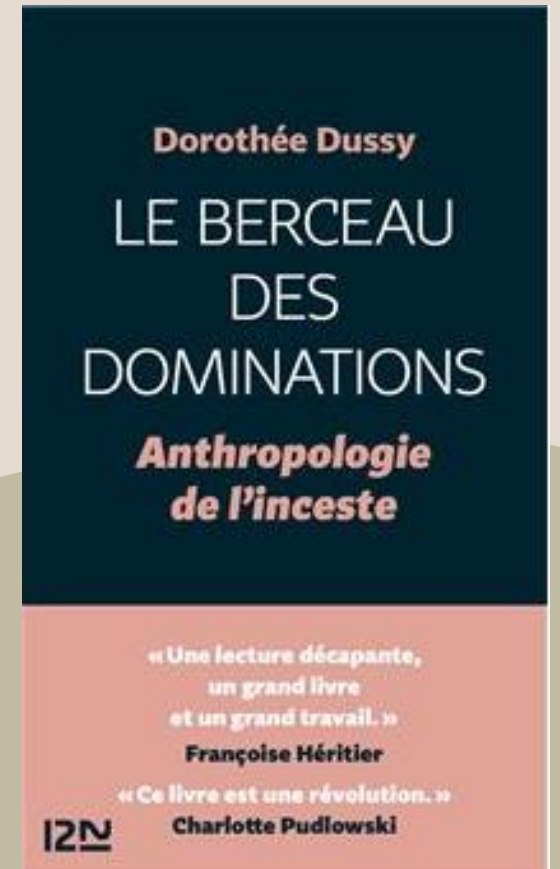
Ce livre est très accessible et pourrait également être lu par un public adolescent.

- *Le berceau des dominations, Anthropologie de l'inceste*, Dorothee Dussy (2013)

Dorothee Dussy, anthropologue, a mené des entretiens avec des personnes condamnées pour des faits d'inceste. Elle a elle-même été victime d'inceste, il me paraît donc inenvisageable de ne pas saluer le courage dont elle a fait preuve en décidant de passer du temps en entretien avec des personnes condamnées pour ces faits-là.

Cet ouvrage est peut-être le plus difficile à lire de toute cette sélection : il met face à l'horreur d'une déconcertante réalité. Dorothee Dussy interroge ces personnes, elle leur demande : « pourquoi ? ». Les réponses sont souvent floues, ambiguës, la plupart minimisent les faits dont ils sont les auteurs et disent ne pas avoir réalisé la gravité de leurs actes. L'un des entretiens le plus choquant restitue les paroles d'un père qui estime qu'il aurait pu prendre rendez-vous avec une prostituée, mais que sa fille était sur place, et qu'elle était gratuite.

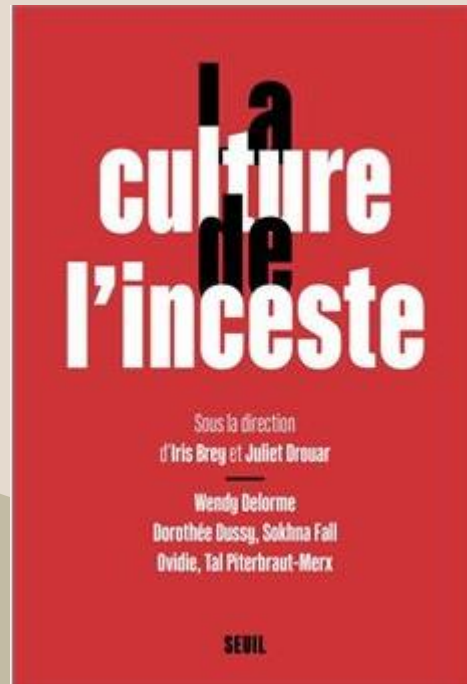
Cet ouvrage, malgré l'extrême violence des propos qui y sont retranscrits, témoigne d'une chose qu'il est fondamental de répéter encore et encore : la culpabilité n'a pas à être du côté des victimes. Ce n'est jamais des victimes qu'émane le problème.



- *La culture de l'inceste*, Iris Brey et Juliet Drouar (dir.) (2022)

Cet ouvrage collectif est difficilement classable. Entre l'essai, le témoignage et la fiction, ce sont tous les genres littéraires qui s'entremêlent pour témoigner de l'omniprésence de l'inceste dans notre société. L'inceste existe dans toutes les classes sociales, dans tous les milieux.

C'est un très bon ouvrage introducteur pour se familiariser avec la question de l'inceste et en comprendre les enjeux principaux.



Le dernier chapitre est le fruit d'une fiction collective, produite lors d'un atelier d'écriture dirigé par Wendy Delorme.

C'est une manière originale de conclure cet ouvrage, qui témoigne du fait que l'écriture peut elle-même se révéler thérapeutique.

Conclusion

Cette liste a pour objectif de répondre à **deux objectifs principaux** : permettre de se **reconnaître** en l'autre et **comprendre** ses propres réactions.

A garder en mémoire :

- Ces conseils de lecture doivent être donnés en prévenant la personne à qui l'on s'adresse du caractère très explicite de certaines descriptions. Il peut être envisagé d'adresser uniquement certaines pages à la personne concernée, afin de lui permettre d'y avoir accès sans avoir à être confrontée à des mots qu'elle ne souhaite pas lire. De toute cette sélection, seule la bande dessinée de Steve Haines et de Sophie Standing ne contient pas de description explicite de scènes de violences sexuelles.
- Ces conseils de lecture prennent un sens tout particulier lorsqu'ils sont donnés par une personne ayant un vécu similaire et pouvant témoigner de sa propre expérience de lecture.