

La violence sexuelle peut avoir des effets sur la sexualité. Une femme peut confondre le sexe avec l'amour et la tendresse parce que son agresseur lui a donné son attention et son affection surtout sous forme de contact sexuel. Ce genre d'expérience rend la femme plus vulnérable aux rapports sexuels non désirés ou forcés à l'âge adulte.

Certaines femmes ont appris à éviter les rapports sexuels ou l'intimité parce qu'ils peuvent faire resurgir les émotions et les souvenirs négatifs associés à la violence qu'elles ont connue.

Force et guérison

Il peut être bouleversant et accablant de se rendre compte des répercussions qu'a eues sur votre vie la violence subie pendant l'enfance. Rappelez-vous que vous y avez survécu. Même si votre vie a été difficile, vous avez trouvé la force nécessaire pour continuer.

Il est important de respecter les mécanismes d'adaptation qui vous ont permis de survivre émotionnellement et physiquement. Ces mécanismes peuvent également servir à votre guérison.

La première étape de la guérison consiste à reconnaître et à comprendre ce qui vous est arrivé et à déterminer comment les traumatismes affectent votre vie aujourd'hui. Vous pourrez ainsi trouver le type d'aide dont vous avez besoin pour vous rétablir.

L'importance de la guérison

La guérison est importante pour les raisons suivantes :

- Elle permet aux femmes de mieux contrôler leur vie et de sentir qu'elles ont droit à leurs propres pensées et sentiments.
- Elle permet aux femmes de nouer des liens plus étroits avec les autres.
- Elle aide les femmes à se libérer de leur passé traumatisant. Celles-ci arrêtent de revivre leur passé dans leurs cauchemars ou lorsqu'elles ont peur ou se sentent impuissantes dans leur vie de tous les jours.
- Elle peut apaiser la douleur ou la dépression et aider les femmes à renouer avec leur corps et leurs sentiments.

L'importance d'obtenir de l'aide

On peut se remettre des traumatismes liés à la violence. Un grand nombre de femmes y parviennent. Pendant les premières étapes de la thérapie, les femmes apprennent à trouver des moyens plus efficaces et moins nocifs de surmonter la douleur immense qu'elles ressentent. La thérapie aide aussi les femmes à faire face aux effets des traumatismes tels que les flash-back, la panique et l'autodestruction.

Lorsque vous choisissez un thérapeute, déterminez si son expérience et la démarche qu'il suit vous conviennent. Posez-lui des questions. Pour de plus amples renseignements sur les traumatismes et leur traitement ainsi que sur le choix d'un thérapeute, consultez le livret de CAMH intitulé Les femmes, la violence et le traitement des traumatismes. Même s'il faut du temps, des efforts et de la patience pour trouver le traitement qui vous convient, cela en vaut la peine.

Où trouver de l'aide

- centres de santé des femmes
- centres de santé communautaires
- thérapeutes en cabinet privé (psychologues, psychiatres et travailleurs sociaux)
- centres d'aide aux victimes de violence sexuelle
- lignes d'urgence pour les femmes victimes de violence
- YWCA
- refuges pour les femmes
- centres spirituels
- organismes de services aux familles
- médecins de famille



Autre publication disponible auprès du Centre de toxicomanie et de santé mentale :

Les femmes, la violence et le traitement des traumatismes : Guide d'information à l'intention des femmes et de leur famille
Lori Haskell, D. Éd., psych. c.



Ce guide s'adresse aux femmes qui suivent une thérapie ou qui cherchent un thérapeute pour les aider à composer avec les effets des traumatismes liés à la violence. On y trouve des renseignements sur les traumatismes et le processus thérapeutique, ainsi que des conseils pratiques afin de tirer le meilleur parti de la thérapie.

Publié en 2004. 45 pages. 4,95 \$
ISBN 0-88868-453-3 PM034 Available in English

Pour de plus amples renseignements sur les questions de toxicomanie et de santé mentale ou pour obtenir un exemplaire de ce dépliant, veuillez appeler le Centre R. Samuel McLaughlin de renseignements sur la toxicomanie et la santé mentale de CAMH :

Sans frais en Ontario :
1 800 463-6273
À Toronto :416 595-6111

Pour commander des exemplaires en quantité de ce dépliant ou d'autres publications de CAMH, veuillez vous adresser au :
Service du marketing et des ventes
Tél. : 1 800 661-1111 ou
416 595-6059, à Toronto
Courriel : marketing@camh.net

Pour faire un don, veuillez vous adresser à la :
Fondation du Centre de toxicomanie et de santé mentale
Tél. : 416 979-6909
Courriel : foundation@camh.net

Si vous avez des questions à poser ou des éloges ou des préoccupations à formuler au sujet des services offerts par CAMH, appelez notre coordonnatrice des relations avec les clients :
Tél. : 416 535-8501, poste 2028

Consultez notre site Web :
www.camh.net

© 2004 Centre de toxicomanie et de santé mentale

Available in English



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Un Centre collaborateur de l'Organisation panaméricaine de la santé et de l'Organisation mondiale de la Santé

Affilié à l'Université de Toronto



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Femmes

Qu'est-ce que ces indications ont en commun ?



Comment reconnaître les effets des traumatismes liés à la violence

Comment reconnaître les traumatismes liés à la violence

Les indications se trouvant sur la page couverture sont des effets des traumatismes liés à la violence. Voici d'autres effets courants :

- difficulté à dormir
- crises de panique et d'anxiété
- usage d'alcool ou de drogues
- manger à l'excès, rendre sa nourriture ou s'affamer
- avoir le sentiment de ne plus vouloir ou de ne plus pouvoir vivre
- épisodes répétés de violence physique ou sexuelle
- sentiment de haine envers soi-même ou faible estime de soi
- craindre les gens et les relations avec les autres.

Les traumatismes sont provoqués par toutes sortes d'événements qui mettent la vie en danger ou qui sont douloureux sur le plan émotif, par exemple un grave accident de voiture ou un viol. Dans cette publication, nous allons parler des traumatismes provoqués par la violence pendant l'enfance, souvent appelés « traumatismes liés à la violence ».

Que sont les traumatismes liés à la violence ?

Les traumatismes liés à la violence peuvent être causés par des blessures émotives ou de la négligence, généralement subies pendant l'enfance. Si une femme a fait l'objet :

- de violence sexuelle ou physique,
 - de violence psychologique ou de négligence,
- elle peut éprouver des sentiments accablants de détresse, de peur et d'impuissance.

Les événements traumatisants qui surviennent pendant l'enfance peuvent modifier le fonctionnement du cerveau et du corps. Les traumatismes peuvent affecter les émotions, la mémoire, la pensée, la perception de soi et les relations.

Le plus souvent, les femmes subissent les effets des traumatismes si elles se sentaient impuissantes et incapables d'échapper à la violence quand elles étaient enfants. Dans bien des cas, l'agresseur était un membre ou un ami de la famille.

Un grand nombre de femmes ne font pas le lien entre les effets courants des traumatismes et la violence subie pendant l'enfance.

Une femme sur cinq a été victime de violence sexuelle pendant l'enfance. Une femme sur deux a été agressée sexuellement ou a fait l'objet d'une tentative d'agression sexuelle à l'âge adulte. La violence sexuelle touche les femmes de tous les milieux.

Comment les effets des traumatismes se développent-ils ?

Les traumatismes sont une réaction normale à la violence. Un grand nombre d'enfants survivent à cette violence en adoptant des mécanismes d'adaptation qu'ils conservent jusqu'à l'âge adulte.

Dans certains cas, les enfants maltraités ne comprennent pas que ce qui leur arrive n'est pas bien. Par contre, ils enregistrent le danger, et les souvenirs de violence demeurent ancrés dans leur corps d'adulte.

Par conséquent, un grand nombre de femmes ayant été victimes de violence réagissent vivement lorsque divers facteurs leur rappellent cette violence. Elles peuvent avoir l'impression physique de revivre le traumatisme et avoir des flash-back (des souvenirs pénibles qui leur rappellent soudainement et de façon très nette l'événement qu'elles ont vécu).

Face aux sentiments douloureux qu'elles éprouvent, les femmes réagissent de diverses façons. Par exemple, certaines ont des troubles alimentaires, consomment trop d'alcool ou d'autres drogues ou s'infligent des blessures. Ces comportements peuvent les aider à composer avec les traumatismes pendant un certain temps mais, dans bien des cas, ils ne font que renforcer le sentiment d'isolement ou de dépression et peuvent aggraver les troubles d'anxiété et de sommeil.

Les femmes ayant vécu un traumatisme peuvent avoir l'impression qu'elles ont perdu le contrôle ou qu'elles « deviennent folles ». Elles peuvent se sentir paralysées émotionnellement ou bien elles sont soudain en état d'alerte ou de panique. Elles ne se rendent pas toujours compte qu'elles réagissent à quelque chose qui leur rappelle la violence qu'elles ont connue. Un grand nombre de personnes ne savent pas que la violence subie dans le passé peut les affecter plus tard dans la vie.

Qu'est-ce qui aggrave les traumatismes ?

Plusieurs situations peuvent aggraver les traumatismes subis par les femmes.

Par exemple, lorsqu'une femme consulte un fournisseur de soins, ce dernier ne sait peut-être pas qu'elle réagit à des traumatismes liés à la violence. Il est possible qu'un diagnostic erroné soit posé à son endroit ou qu'on lui prescrive un traitement qui ne lui convient pas, par exemple l'administration de certains types de médicaments. Dans bien des cas, le fournisseur de soins croit que les effets du traumatisme (p. ex., usage d'alcool et d'autres drogues, dépression) sont le problème plutôt que le résultat d'un traumatisme.

Certaines femmes essaient de parler à des amis ou à des membres de leur famille de la violence qu'elles ont connue. Si on leur dit de « simplement oublier tout ça et de prendre leur vie en main », elles peuvent s'isoler et se taire.

Si une femme a noué une relation avec une personne qui commet des actes de violence psychologique, physique ou sexuelle à son endroit, les effets du traumatisme initial sont amplifiés. Une telle relation ne lui procure pas la sécurité dont elle a besoin pour guérir.

Pour un grand nombre de femmes, la discrimination fait partie du quotidien. Elle devient une source de stress qui affaiblit les femmes ayant été traumatisées. Pour les femmes de couleur et les lesbiennes, le racisme et l'homophobie intensifient le manque de sécurité. En outre, la pauvreté peut limiter les choix de vie des femmes, ce qui ne fait que compliquer leurs problèmes.

Si elles se sentent incomprises et n'obtiennent pas de soutien, les femmes peuvent continuer d'éprouver de la culpabilité et de la honte. Cela pourrait les amener à s'isoler, à se sentir déprimées ou à se faire du mal.

La culpabilité et la honte surviennent lorsque :

- la personne qui a commis des actes de violence et d'autres personnes tiennent l'enfant responsable de la violence ;
- la personne qui a commis des actes de violence a exercé des pressions sur l'enfant pour qu'elle garde le secret ;
- l'enfant croit, à tort, qu'elle a participé volontairement aux actes de violence ou qu'elle les a désirés ;
- la femme raconte son expérience de violence à d'autres personnes qui ne la croient pas ou, pis encore, qui la blâment.

Les traumatismes et les relations avec les autres

Comme les traumatismes se produisent souvent lorsqu'une femme a été blessée par quelqu'un d'autre, ils peuvent ébranler sa confiance envers autrui :

- Certaines femmes grandissent en croyant que les autres vont leur faire du mal. Par conséquent, elles ont de la difficulté à accorder leur confiance.
- D'autres donnent leur confiance trop facilement et ont de la difficulté à déterminer qui ne leur fera pas de tort. Elles ont appris quand elles étaient enfants que des membres de leur famille qu'elles aimaient tant et à qui elles faisaient confiance les avaient maltraitées. Elles ont également appris à donner leur confiance aux autres sans jamais exiger qu'ils la méritent.