



## CANEVAS DE TRAVAIL - STRESS / TRAUMATISMES

### CONSEILS CONCERNANT LA VIOLENCE SEXUELLE

Article écrit par : Frédéric Moser, Inspecteur de police, Licencié en journalisme.

Comment une victime de violences sexuelles doit-elle réagir ? Sachant que cette expérience est fort traumatisante, tant sur le plan physique que psychologique, et peut affecter durablement la personnalité de la victime. Sachant aussi que l'un des premiers réflexes des victimes consiste à se murer dans le silence. L'excellente brochure éditée par l'Institut pour l'égalité des femmes et des hommes (Source: <http://igvm-iefh.belgium.be>), fait le point sur ce type de violence. De manière pragmatique et particulièrement claire, elle décrit brièvement les mécanismes de violence, conseille les réactions à avoir et propose une liste très complète des refuges, centres d'accueil et d'écoute des victimes.

#### Les bonnes réactions en cas de violences sexuelles :

- Au plan personnel : se persuader et comprendre que l'auteur est le véritable responsable, car les violences sexuelles affectent l'image de soi et la confiance de la victime, qui tend souvent à se culpabiliser et à sombrer dans la dépression.
- Briser le tabou : il est essentiel que la victime puisse parler de ce qui lui est arrivé, à un proche ou à une association spécialisée. Cette première étape importante facilitera aussi la relation des faits devant un médecin ou un policier.
- Ne rien jeter : en dépit de l'envie pressante de la victime de «se laver» (physiquement et psychologiquement) en jetant ses vêtements souillés par exemple, il est fortement conseillé de tout conserver dans un sac plastique propre, de ne pas prendre une douche, ce qui permettra de retrouver soit des empreintes, soit des traces d'ADN.
- Suivi médical : il faut consulter un médecin, tant pour recevoir des soins qu'à titre préventif (IST, sida ...) et lui demander un certificat médical. Plus tôt la victime consentira à consulter, plus grandes seront les possibilités de réunir les traces éventuelles sur les vêtements ou le corps. Le certificat médical pourra non seulement servir de preuve lors du dépôt de plainte, mais également comme preuve d'incapacité de travail ou, ultérieurement, pour exiger des dommages et intérêts.
- Dépôt de plainte : malgré le sentiment de culpabilité, voire de peur vis-à-vis de l'auteur, la victime doit oser porter plainte. Bien qu'en matière de viol, la prescription soit de plusieurs années et que la victime puisse avoir besoin d'un certain temps pour se lancer dans la démarche, il est préférable de ne pas attendre trop longtemps.
- Se faire accompagner : tant lors de la visite médicale que lors du dépôt de plainte, la victime peut choisir de se faire accompagner par une personne de confiance qui pourra la soutenir durant la relation – et le rappel - des faits.

Pour ma part, je pense qu'il est fondamental d'y ajouter :

- **L'accompagnement psychologique.** La personne sera touchée au niveau de son intégrité psychologique, un accompagnement bienveillant et de qualité est vraiment nécessaire. C'est au niveau des émotions profondes, de l'estime de soi, de la confiance aux hommes et à l'humanité en général, que cet acte touche. Il est aussi question de nécessité d'un travail de réduction de l'incident traumatique et d'une réparation psycho-affective lorsque la personne a subi de la violence. Il faudra la suivre pour que cet état de victime se transforme et qu'elle puisse mettre en place des facteurs de résilience. Un travail d'évacuation des résidus physico-émotionnels et de Relaxothérapie® complètent l'accompagnement de ce type de victimes.

*Michèle Quintin, responsable pour le Centre de Relaxothérapie® et de Prévention.*