

Conséquences possibles après avoir subi une violence à caractère sexuel



BIPVACS
BUREAU D'INTERVENTION ET DE PRÉVENTION EN
MATIÈRE DE VIOLENCES À CARACTÈRE SEXUEL

CO Cégep de
l'Outaouais

En ce qui concerne les personnes s'estimant victimes, plusieurs ne correspondent pas aux critères de [la parfaite victime](#) selon les mythes et les préjugés que notre société entretient. Plusieurs personnes qui ont vécu une violence à caractère sexuel (VACS) se demandent si leurs réactions et leurs émotions sont normales.

Plusieurs facteurs peuvent influencer l'état dans lequel la personne se sent : l'âge, la personnalité, le lien avec la personne visée, le type de VACS, la fréquence et la durée, le degré de violence vécue, la réaction de l'entourage suite au dévoilement, la culture ou la religion, l'aide disponible, etc.

Les conséquences d'une VACS ne se présentent pas toujours de la même façon d'une personne à l'autre ni dans le même ordre. Certaines personnes auront une réaction dans l'immédiat, alors que d'autres prendront des heures, des mois, voire des années avant de ressentir des conséquences. Voici quatre phases possibles suite à une VACS.

Pendant la situation de VACS

Une VACS est une atteinte profonde et directe à ton sentiment de sécurité et à ton intégrité physique ainsi que psychologique. Certains.es vont crier ou se débattre et d'autres, majoritairement, vont [rester silencieux.se](#) ou [figer sur place](#). Pendant la VACS, certaines personnes s'estimant victimes peuvent ressentir ceci :

- Paralyse;
- Perte de repères;
- Peur de mourir;
- Crainte d'être violenté.e, blessé.e ou tué.e;
- Sentiment d'impuissance;
- [Dissociation](#);
- Impression d'être dans un cauchemar
- Confusion;
- Sensation d'être responsable de la situation;
- Etc.

La période de choc

Elle survient dans les premières heures, voire les premiers jours, après la VACS. Considérée comme une phase intense, elle peut te faire vivre des émotions vives, parfois contradictoires ou changeantes, et te faire passer d'un état euphorique à un état dépressif.

Tes comportements et tes pensées peuvent te paraître inhabituels. Tu pourrais avoir de la difficulté à reproduire des gestes coutumiers et généralement effectués sans réfléchir (marcher dans ton quartier, prendre l'autobus, aller à une fête, te balader en vélo, aller à l'épicerie, etc.).

La durée de cette période peut dépendre, entre autres, de la qualité du soutien que tu recevras et de l'accueil des gens à qui tu choisiras de te confier.

Certaines personnes iront consulter leur médecin, passeront des tests physiques, prendront un temps d'arrêt de leur travail ou de leurs études, porteront plainte à la police ou dans le milieu où a eu lieu la VACS, prendront un rendez-vous avec un.e intervenant.e, etc.

Pendant la période de choc, certaines personnes s'estimant victimes peuvent ressentir ceci :

- Terreur et peur extrême soudaine;
- Crise de panique;
- Flashbacks incontrôlables;
- Sentiment de colère et de rage face à la personne visée ou envers ceux qui auraient pu la protéger;
- Refus d'être touché.e;
- Paralyse ou méfiance lorsqu'un inconnu lui parle;
- Sentiment d'être mort.e à l'intérieur;
- Culpabilité, honte et dégoût de ne pas avoir réagi lors de la VACS;
- Impression d'être responsable;
- Impression d'avoir perdu une certaine pureté ou se sentir sale;
- Impression d'avoir quelque chose de brisé en soi;
- Sentiment de colère et d'agressivité pour des banalités;
- Impression d'être incompris.e;
- Idées suicidaires ou tentative de suicide;
- Baisse du désir sexuel ou sexualité excessive;
- Automutilation;
- Insomnie ou cauchemars;
- Abus de drogues ou d'alcool;
- Impression de voir la personne visée dans son quotidien;
- Réactions à une odeur, un goût, une texture, un son, un toucher, une personne, etc.;
- Etc.

La période de réajustement

Pendant cette période, il est possible que tu éprouves le besoin de reprendre ta vie que tu as mise en suspens et que tu souhaites oublier ce que tu as vécu. Tu as peut-être tendance à minimiser les impacts de ta situation. Tu pourrais aussi te sentir soulagé.e d'être moins obsédé.e par ton histoire de VACS. Tu réalises éventuellement avoir possiblement négligé certaines sphères de ta vie (études, travail, amis.es).

En apparence, les autres peuvent croire que tu vas mieux. Pourtant, tu pourrais encore vivre plusieurs conséquences de la période de choc.

Plusieurs rapportent faire des cauchemars à répétition mettant en scène une situation de VACS similaire à celle vécue. Dans ces scénarios, la personne se voit faire plusieurs tentatives pour renverser sa situation de VACS à son avantage, afin de reprendre du pouvoir sur son histoire. Même s'ils demeurent déroutants et fortement désagréables, ces cauchemars renvoient l'image d'une personne souhaitant maîtriser la suite des choses.

L'élément clé de cette période est la mise en action pour t'aider à te sentir mieux dans ta peau. Ces actions, qu'elles soient bonnes ou mauvaises, ont pour objectif de te faire sentir mieux dans ta peau. Voici quelques exemples :

- Ressentir le besoin de déménager, de changer d'emploi ou de numéro de téléphone;
- Éviter les foules ou éviter d'être seul.e à la maison;
- Mettre de la musique en arrière-plan pour éviter de sursauter au moindre bruit;
- Porter un système d'alerte personnel;
- Prendre un verre d'alcool ou consommer une drogue en soirée;
- Avoir son cellulaire à portée de main;
- Vérifier plusieurs fois que les portes sont bien verrouillées;
- Faire désormais ses achats en ligne pour éviter de sortir;
- Cesser de faire des activités à la nuit tombée;
- Etc.

Il est IMPORTANT à ce stade que tu sois conscient.e des progrès effectués jusqu'à présent malgré, possiblement, ton impression du contraire.

La période d'intégration

Il s'agit d'une période qui se caractérise par la reconstruction de ta nouvelle identité, qui cherchera à s'épanouir malgré ton passé de VACS. Tu pourrais avoir repris la majorité de tes activités du quotidien puisque plusieurs symptômes des deux périodes précédentes s'estompent de plus en plus.

Tu souhaites peut-être aussi t'éloigner de ton entourage pour faire le point sur tes émotions et tes pensées. La frustration et la colère envers la personne visée ou celles qui ont fait preuve d'incompréhension, de jugement ou d'indifférence peuvent dominer tes sentiments. Des sentiments auto-accusateurs, tels que la honte et la culpabilité, peuvent encore faire partie de ta réalité.

Tu ressens peut-être le besoin de parler de ta situation de VACS avec quelqu'un de neutre et de spécialisé.

Tu pourrais réévaluer tes décisions de la période précédente. Ton besoin de sécurité peut maintenant faire place à un besoin de liberté et d'autonomie.