

# Le processus de guérison

Les victimes d'agression sexuelle vivent habituellement des étapes similaires lors de leur cheminement de guérison. Selon les auteurs, les étapes sont légèrement différentes et leur nombre varie aussi. Je vous en propose 21 parmi les plus citées. Il n'y a pas une « bonne façon » de traverser ces étapes de croissance; nous sommes uniques et notre processus l'est aussi. Il ne s'agit pas d'une démarche linéaire; les étapes se succèdent différemment d'une personne à l'autre et leur durée varie aussi. Certaines d'entre elles peuvent ne pas vous concerner. Selon l'expérience de vie de chacun, elles prendront une couleur personnelle. Comme dans tout processus en spirale, ces phases se présentent à nous, au cours de notre vie, jusqu'à ce qu'elles soient mieux intégrées. Au fur et à mesure, notre capacité à y faire face, à les vivre plus sereinement se fortifie. Bonne route!

## DÉCIDER DE GUÉRIR/ DÉSIRE DE RENAÎTE

Je prends conscience des effets de l'agression sexuelle dans ma vie et je décide de m'engager activement dans le processus de guérison.

## STADE D'URGENCE, D'AGITATION

Je commence à faire face aux souvenirs et aux sentiments contenus, refoulés. Cette période peut être bouleversante mais n'est que **transitoire**.

## L'ÉMERGENCE DES SOUVENIRS

Je retrouve peu à peu les souvenirs- **les événements et les émotions**- réprimés de l'agression. Ceux qui n'oublient pas, souvent ne se souviennent pas comment ils se sentaient à cette époque. Pour d'autres, c'est l'inverse.

## CROIRE EN L'AGRESSION / ACCEPTER SA VÉRITÉ

Je crois en mes perceptions, que l'agression s'est réellement produite. Je reconnais que quelque chose de terrible est arrivé; il ne s'agit pas de mon imagination.

## BRISER LE SILENCE

Je partage ce secret avec d'autres personnes... qu'il s'agisse d'un thérapeute/intervenant, d'autres victimes, des amis, des membres de la famille.

## DEMANDER DU SOUTIEN

**Je choisis de ne pas revivre seul(e) ces souffrances.** Je vais chercher du soutien auprès d'un thérapeute, d'un intervenant dans un centre d'aide, d'un groupe de cheminement ou de parole. Je partage avec quelqu'un avec qui je me sens bien.

## RECONNAÎTRE ET ACCUEILLIR TOUTES SES ÉMOTIONS

Je fais place à la peine, la peur, la colère et à toutes autres émotions. La colère s'avère être une force puissante et libératrice dans le processus de guérison. Elle doit être dirigée vers l'agresseur et ceux qui ne nous ont pas protégé.

## SE DÉCULPABILISER/ RÉALISER QUE J'AI ÉTÉ VICTIME

Je ne suis pas coupable de l'agression; je suis une victime. Je prends conscience que j'ai agi de façon appropriée lors de l'agression. Je remets ma honte, ma culpabilité, la responsabilité du geste à l'agresseur.

## LE CONTACT AVEC L'ENFANT INTÉRIEUR

J'entre en contact avec mon enfant intérieur; cela m'aide à ressentir de la compassion pour moi, davantage de colère envers l'agresseur et un plus grande facilité à l'intimité avec les autres.

**IDENTIFIER SES PERTES ET FAIRE LE DEUIL**

J'identifie mes pertes et je les ressens. Je vis ma peine, ma tristesse, mes deuils. Pleurer est une façon de respecter ses souffrances, de les laisser aller et de s'orienter vers le présent.

**S'AIMER**

J'apprends à m'aimer, à m'accepter tel que je suis avec mes qualités, mes défauts, mes forces et mes vulnérabilités. Je suis un être humain donc « imparfait ». Je prends conscience des pas que j'accomplis, que je suis en cheminement continu.

**REDÉCOUVRIR SA SEXUALITÉ**

Je redécouvre une vie sexuelle saine et créative dépourvue de peur, de contrôle, de culpabilité, de honte et d'agressivité. J'apprends à m'abandonner à cet élan vital de bien-être.

**SE DÉIDENTIFIER DE LA VICTIME EN SOI**

Je ne pense plus à moi en terme de victime, de survivante. J'ai vécu une/des agressions dans le passé; c'est terminé! Je suis une personne ayant un potentiel immense à explorer.

**RETROUVER LA CONFIANCE EN SOI/ CROIRE EN SON POUVOIR/ SE FIER À SES PERCEPTIONS**

Je retrouve ma voix intérieure, mon guide. J'apprends à me fier à mes propres perceptions, sentiments et intuitions. Je reconnecte avec ma force, mon pouvoir intérieur.

**APPRIVOISER SON CORPS**

Je renoue avec mon corps. J'apprends à l'habiter avec plaisir, à m'y sentir bien. Je me sens présent(e), ancré(e). J'écoute les signaux, les messages qu'il m'envoie. Je suis en contact avec les sensations qu'il me procure. J'aime mon corps, je le respecte et j'en prends soin.

**DIVULGUER, CONFRONTER**

Je ne suis pas obligé de confronter l'agresseur ou la famille... mais cela peut constituer, pour certains, un outil libérateur.

**DÉVELOPPER UNE VIE SPIRITUELLE**

Je me connecte à ma puissance intérieure, à ma racine de vie. Dans cette espace de force, de lumière et d'amour, mon harmonie originelle peut constamment rejaillir. Ma spiritualité guide ma vie et me ramène à l'essentiel.

**ÉTABLIR DES LIENS ENTRE LES AGRESSIONS ET NOS SCHÉMAS RELATIONNELS ET COMPORTEMENTAUX**

Je comprends comment l'agression a pu et peut encore déterminer certains de mes *patterns*, réactions et ainsi affecter ma vie, mes relations personnelles.

**RETROUVER LE PLAISIR DE L'INTIMITÉ**

J'apprends à me révéler de plus en plus avec des personnes en qui j'ai confiance. J'ouvre peu à peu mon coeur, mon esprit, mon corps et mon âme à l'autre. Je jette mes masques, j'abaisse la garde, j'accepte de me montrer tel que je suis.

**PARDONNER**

Je me pardonne à moi-même, s'il y a lieu; c'est le seul pardon essentiel. Je ne suis nullement obligé de pardonner à l'agresseur; cela n'est pas indispensable à la guérison.

**RÉSOUTRE ET AGIR/ VIVRE DANS LE PRÉSENT ET RÉALISER SES RÊVES**

Je ne puis effacer mon histoire, mais je parviens à des changements profonds et durables. Je me donne le droit de vivre, d'être enfin heureux, d'apprécier ce que je suis devenu. Je suis prêt à explorer une nouvelle vie.

1) Bass, Helen and Davis, Laura, Courage to heal, Harper Collins Publisher, 2008 2) Blume, E. Sue, Secret survivors, John Wiley & sons, 1990

3) La Collective Par et Pour Elle, Survivre à l'inceste, 1989 4) Landry, Blanche, Le secret de Blanche, Éd. de l'Homme