

SOIGNER SA SEXUALITÉ

Pour une vie sexuelle
empuissantante après
des violences sexuelles
dans l'enfance

*Retrouvez cette brochure et d'autres
sur lapagelibre.org*

Contact : lapagelibre@riseup.net

Licence Creative Commons CC-BY-NC-SA

LA PAGE LIBRE
auto-éditions

Staci K. Haines – États-Unis 1999

Traduit de l'anglais par Éris

NOTES

[1] *NdT* : Je traduis « power » par « puissance » au lieu du plus habituel « pouvoir » pour mettre l'accent sur le fait qu'il s'agit d'une capacité d'agir et de faire qui relève de l'émancipation et pas du « pouvoir sur ».

[2] Construit comme antonyme d'« *empowerment* », qui peut se traduire par « empuissancement » et désigne un sentiment de puissance et de capacité d'action, « *disempowerment* », ou « dépuissancement », désigne un sentiment contraire d'impuissance et d'incapacité à agir.

[3] *NdT* : Selon le rapport public de la Commission Indépendante sur l'Inceste et les Violences Sexuelles Faites aux Enfants (CIIVISE) publié en 2023, « *Seule une victime sur 10 a révélé les violences au moment des faits (13%)* » et « *Près d'un enfant sur deux (45%) qui révèle les violences au moment des faits n'est pas mis en sécurité et ne bénéficie pas de soins* » (« Violences sexuelles faites aux enfants : « On vous croit ». Synthèse », CIIVISE, 2023 p. 16).

[4] Le titre fait référence au dicton « *Eat, drink and be merry* », qui signifie globalement « profite de la vie ».

[5] *NdT* : *Twelve-Step Programs*, un programme d'entraide développé initialement par les Alcooliques Anonymes.

[6] Le mouvement sexpositif promeut une approche positive de la sexualité humaine, à rebours des approches de la sexualité comme honteuse, dangereuse ou stigmatisante.

Le texte suivant est un long extrait du chapitre « Safety, Somatics and Sexual Healing » (Sécurité, approche somatique et guérison sexuelle) du livre The Survivor's Guide to Sex (Le guide du sexe pour les survivant·e·s) de Staci K. Haines.

J'ai choisi de traduire le pronom personnel sujet « you » par « tu » et non « vous » ou l'impersonnel « on », car le texte s'adresse intimement aux survivant·e·s et à toute personne désirant s'engager dans un processus visant à traiter des aspects non désirés de sa sexualité.

Je traduis « heal » ou « healing » tantôt par « soigner » ou « soin », tantôt par « guérir » ou « guérison ».

Pour soutenir La Page Libre et recevoir chaque mois une nouvelle brochure dans votre boîte aux lettres, rendez-vous sur <https://www.patreon.com/LaPageLibre> (Abonnement à partir de 3€. Hors France, merci de donner au moins 5€ pour couvrir l'envoi.)

EXERCICES POUR GUIDER TA SEXUALITÉ

Réfléchis aux questions suivantes. Écris dans ton journal et aie une conversation à leur propos avec une personne-ressource.

- Pourquoi guérir sexuellement ? Qu'est-ce que tu veux y gagner ? En quoi ta vie sera-t-elle différente et plus satisfaisante ? Quand sauras-tu quand tu as obtenu ce que tu veux ?
- Qu'est-ce que la sécurité, pour toi ? Quelle est la différence entre la sécurité et le confort ? Quels exemples as-tu de situations où tu étais en sécurité mais mal à l'aise ?
- Entraîne-toi à construire un sens interne de sécurité. Quelles sensations et émotions dans ton corps te donnent un sentiment de sécurité, d'être bien installé-e ou plein-e de ressources ? Où ressens-tu ces choses en ce moment ?
- Quel soutien as-tu maintenant pour t'assister dans ta guérison sexuelle ?
- De quoi as-tu besoin pour soutenir ta guérison sexuelle ? Quelles actions peux-tu entreprendre pour construire ce réseau de soutien ? Vois gros. Va au-delà du minimum vital. Imagine avoir tout le soutien dont tu pourrais possiblement avoir besoin. Qu'est-ce que ça serait ?
- Examine tes propres attitudes et tes biais vis-à-vis du sexe. Fais une liste de ce que tu trouves sain et malsain par rapport au sexe consensuel. Discute de ta liste avec un-e ami-e. Sois sûr-e d'inclure les problèmes d'orientation sexuelle, ce que tu considères comme une expression sexuelle appropriée pour les femmes, les fantasmes, la monogamie et la non-monogamie, l'abstinence, le sexe anal, les croyances religieuses, le bondage, le sado-masochisme, le travestissement, etc. C'est une opportunité pour explorer tes propres croyances sur le sexe et l'expression sexuelle.
- D'où viennent ces idées sur le sexe ? Où as-tu appris ce que tu crois ? Il y a-t-il des choses sur ta liste sur lesquelles il te faudrait en apprendre davantage ? Connais-tu des gens qui pratiquent les activités consensuelles que tu juges « malsaines » ? C'est une opportunité pour explorer et en apprendre davantage sur tes propres croyances et valeurs, celles que tu veux garder et celles que tu peux vouloir changer.

recommandations en matière de réduction des risques sexuels ? Et est-iel disposé-e à apprendre les choses qu'il ignore peut-être ?

Le plus important : quel genre d'impression retires-tu de cette personne ? Tes instincts disent-ils « Ouais ! » ou « Euh... peut-être » ou même « Non » ? Écoute ces instincts.

Bien que ça puisse être évident, je pense qu'il est important de rappeler qu'il est inapproprié qu'un-e thérapeute aie des relations sexuelles avec un-e patient-e. Si tu es invité-e à avoir un contact sexuel avec ton thérapeute, mets fin à la relation thérapeutique et signale lae thérapeute à la police et au conseil de l'ordre de la profession.

THÉRAPIE SOMATIQUE : INCLURE TON CORPS DANS LA GUÉRISON

NdT : j'ai choisi de ne pas traduire cette section, qui décrit l'approche thérapeutique de l'autrice, par gain de place et parce que je n'avais pas l'autorisation de traduire le chapitre en entier.

SE METTRE AU TRAVAIL

Bienvenue dans la suite de ton parcours ! Les exercices pour guider ta sexualité en fin de chaque chapitre sont pensés pour t'aider à personnaliser et utiliser les informations de chaque chapitre. Ils t'aideront à traverser ton processus de guérison sexuelle. Je t'encourage à partager ton processus et tes découvertes avec au moins une autre personne. Tu peux partager tes réponses à l'exercice ou les faire ensemble.

Je trouve que les survivant-e-s qui ont fait leur travail de guérison ont certaines des meilleures vies sexuelles qui soient. Il nous faut regarder, guérir, adresser le sexe et le redéfinir pour nous-mêmes. On fait tout ce travail de soin que la plupart des gens devraient faire, survivant-e-s ou non. – Stephanie

CHOISIR LA GUÉRISON

Ta sexualité est-elle une partie saine et intégrée de toi-même ? Parles-tu facilement de sexe, de tes désirs sexuels, de ton parcours de guérison et de tes besoins relatifs au sexe ? Es-tu capable d'identifier et de communiquer tes limites sexuelles ?

Admettons, ce sont des questions orientées. Beaucoup de survivant-e-s ne disposent pas d'un bon point de référence pour leur propre bien-être et leur plaisir sexuels. Et pourquoi serait-ce le cas ? Les violences sexuelles dans l'enfance ne sont pas vraiment des points d'entrée positifs sur le sexe en général ou sur ta propre sexualité. Pour entamer ce processus de guérison sexuelle, il est vital de savoir *pourquoi* tu veux t'embarquer sur ce parcours. Qu'est-ce que tu veux gagner en soignant ta sexualité ? En quoi veux-tu que ta vie sexuelle soit différente ?

Ça m'a pris un long moment de décider de soigner ma sexualité. Je n'arrêtais pas de penser « Pourquoi faire tout ce travail ? Le sexe, c'est à prendre ou à laisser ». Mais quelque chose n'arrêtait pas de me tirer, comme si une partie de moi voulait redevenir entière. – Hannah

MOTIVATIONS POUR GUÉRIR

Pourquoi donc guérir sexuellement, au fait ? Que veux-tu dans ta vie sexuelle qui te manque aujourd'hui ? Qu'est-ce que ça serait de ne pas rencontrer de *trigger* [déclencheur qui réactive un traumatisme, *NdT*] à tous les coins de rue ? De faire l'expérience pleine et entière du plaisir et de l'expression sexuelle ? Pose-toi ces questions.

Ce qui m'a motivée au départ c'est que je n'arrivais pas à dire « non ». Je couchais avec des gens avec qui je n'avais pas envie de coucher, cherchant de l'attention et de la reconnaissance par le sexe. Au début je voulais, et j'avais besoin, de juste arrêter de faire ça ; puis, lentement, j'ai commencé à réaliser que je pouvais en fait avoir une sexualité basée sur ce que je voulais et ce dont j'avais besoin. Que je pouvais avoir du sexe que j'appréciais. – Kathy

Certaines motivations pour se soigner seront plus efficaces que d'autres pour maintenir l'engagement dans le processus. Décider de guérir parce que tu penses que tu es « mauvais-e » ou « sale » ou que tu penses qu'il y a quelque chose de « mal » en toi ne servira pas nécessairement ta cause. La plupart des gens finissent par se désengager des motivations négatives – ou par se rebeller contre

MOTIVATIONS POSITIVES POUR GUÉRIR SEXUELLEMENT

- Je veux gagner de la liberté dans mon corps. Je veux être capable de bouger, de faire du bruit et de m'exprimer pleinement.
- Je veux guérir la honte qui dirige ma vie sexuelle pour pouvoir me sentir détendu-e et excité-e durant le sexe.
- Je veux apprécier de me toucher.
- Je veux récupérer mon corps, tout mon corps.
- Je veux que le plaisir et la présence à moi-même soient la norme dans ma vie sexuelle, plutôt que la peur et la dissociation.
- Je veux faire du sexe qui m'intéresse. Je veux être plus courageux-se sexuellement.
- Je veux être capable de respecter et communiquer mes limites sexuelles.
- Je veux apprendre qu'on m'aime pour qui je suis et pas seulement pour le sexe.
- Je veux faire mes propres choix, sexuellement.
- Je veux avoir accès au sexe et à l'intimité en même temps.

Une pression provenant d'un-e partenaire peut rendre difficile le fait de savoir si tu es vraiment en train de faire un choix. L'encouragement, c'est super, mais il faut tout de même que tu aies envie de faire ce travail. Tu n'accéléreras pas le processus en faisant du sexe de façon forcée, dissociée ou dépersonnalisée.

Je ne voulais pas qu'il me quitte. Il avait été si bien pendant toute cette pagaille, je voulais juste lui faire plaisir. Le sexe n'était même pas bon quand je ne faisais ça que pour lui, mais au moins, je me disais, je lui donne du sexe. Mais je ne pouvais pas « guérir » juste pour qu'il reste avec moi. C'est seulement quand je me suis connectée aux façons dont ma vie pouvait être différente, dont je pourrais avoir des émotions plus positives vis-à-vis de moi-même, que j'ai commencé à progresser sexuellement. – Sheila

Un-e bon-ne thérapeute pour ce type de travail de soin a la capacité d'être avec toi au cœur de l'excitant et du moche, c'est quelqu'un qui a assez travaillé sur iel-même pour être capable de voyager dans des territoires inconnus avec toi. De l'expérience dans l'accompagnement de survivant-e-s est essentiel. Fais-toi aussi une idée de l'attitude de ton thérapeute vis-à-vis du sexe. Son attitude vis-à-vis du sexe est-elle strictement conventionnelle, ou peut-iel te soutenir dans la découverte de ta propre sexualité ? Fais attention à l'étroitesse d'esprit vis-à-vis de l'homosexualité, du BDSM, de la pornographie et des stéréotypes sur l'expression sexuelle des femmes. Ton thérapeute est-iel au clair sur les dernières

INTERVIEWER UN-E THÉRAPEUTE

Voici quelques questions à poser à un-e thérapeute que tu envisages comme soutien de ton processus de guérison sexuelle :

- Combien d'heures de formation sur la sexualité humaine avez-vous eues ?
- Quels sont pour vous les facteurs les plus importants dans la guérison sexuelle ?
- Avez-vous de l'expérience avec des survivant-e-s de violences sexuelles dans l'enfance ? Quels bénéfices vos client-e-s ont-ils retiré du travail avec vous ?
- Que voyez-vous comme aspects positifs au sexe et à la guérison sexuelle ?
- Quelles formes de sexualité considérez-vous dysfonctionnelles ?
- Avez-vous des croyances religieuses vis-à-vis du sexe ?
- Pourrez-vous soutenir ma guérison sexuelle sans émettre de jugement ?
- Quelles sont vos limites avec vos client-e-s ?
- Êtes-vous disposé-e à vous éduquer davantage sur le sexe et une approche sexpositive de la guérison pour les survivant-e-s ?
- Avez-vous de l'expérience dans le suivi de femmes lesbiennes et bisexuelles ?
- Avez-vous de l'expérience dans le suivi de patient-e-s transgenres ?
- Quelle est votre opinion sur le BDSM, le jeu de rôle sexuel, le porno et les fantasmes de viol ?
- Quelle est votre opinion sur le travail du sexe ?
- Quelle est votre opinion sur la non-monogamie et sur le sexe sans engagement ?
- Ajoute tes propres questions.

sexuel. Il est probable que tes personnes-ressources, incluant les thérapeutes les mieux formé·e·s, aient également besoin d'informations sexpositives.

La·e médecin moyen·ne reçoit moins de douze heures d'éducation à la sexualité durant la totalité de son cursus médical. La·e thérapeute moyen·ne, sauf s'il·e se spécialise dans la « dysfonction » sexuelle, en reçoit moins de neuf. En comparaison, San Francisco Sex Information requiert de potentiel·le·s bénévoles au centre d'appels qu'il·els complètent une formation basique de cinquante-six heures sur la sexualité humaine. C'est une formation rigoureuse qui réussit tout de même à peine à balayer les informations, expériences et dynamiques de la sexualité humaine. En général, l'information sexpositive n'est pas institutionnalisée et il faut la chercher.

Une attitude sexpositive et dépourvue de jugement sera ton principal atout dans la guérison sexuelle. Le sexe pour les survivant·e·s peut être chargé de contradictions, d'auto-responsabilisation et de culpabilité. Parce que le sexe a été utilisé contre toi comme moyen de te blesser plutôt que de te guérir, il est important que tu te formes à des expressions du sexe qui soient positives et soutiennent l'affirmation de soi. Tu auras besoin de soutien pour explorer tes désirs au moment même où tu découvriras les contradictions de ta sexualité. Ça aide d'avoir des ami·e·s, des thérapeutes et d'autres soutiens qui peuvent accueillir tes fantasmes les plus fous en même temps que la pire douleur des violences sexuelles que tu as vécues. Ça peut être extrêmement dommageable de recevoir des jugements négatifs sur ton exploration sexuelle, et trouver de l'encouragement et de l'acceptation à mesure que tu t'empuances sexuellement peut soigner profondément. T'éduquer et éduquer ton groupe de soutien avec des informations sexpositives peut faire toute la différence.

CHOISIR UN·E THÉRAPEUTE

Tu es le chef de ta propre guérison. C'est toi qui dis comment elle se déroule. Bien que les thérapeutes soient d'une grande aide sur ce chemin, c'est à toi de décider ce qui est le mieux pour toi. Tu as aussi le droit de dire à tes personnes-ressources ce que tu veux et ce dont tu as besoin. Tes besoins vont probablement changer à mesure que toi, tu changes, donc pense à te mettre à jour et à informer ton thérapeute en même temps.

Enfin, tu n'as pas besoin d'avoir un·e partenaire sexuel·le pour être sexuellement actif·ve. Guérir sexuellement n'a pas non plus besoin d'attendre un·e amant·e. Les concepts et exercices soulevés dans ce livre s'appliquent à toi que tu aies un·e partenaire ou que tu sois seul·e. Beaucoup de personnes font une grande partie du travail de soin de leur sexualité seules, puis avancent vers une nouvelle relation avec de nouveaux outils et connaissances.

Décider de guérir sexuellement, c'est choisir de te réapproprier un aspect de toi-même qui a été blessé et abusé. C'est choisir de réparer un aspect très puissant et vital de toi-même. Ce processus peut-être extrêmement inconfortable, pourtant il a le potentiel de te donner une liberté, un plaisir et une satisfaction incroyables. Il peut te rendre à toi-même.

SÉCURITÉ ET GUÉRISON SEXUELLE

La notion de sécurité est étrange pour la plupart des survivant·e·s de violences sexuelles dans l'enfance. Je me retrouve généralement face à des sourcils levés lorsque j'interroge les survivant·e·s sur leur sentiment de sécurité dans les actes sexuels. L'inceste et les violences sexuelles dans l'enfance sont des expériences terrifiantes qui minent le développement de ton sentiment de sécurité, face à toi-même, dans ton corps, dans tes relations et dans le monde.

En ce qui concerne le sexe, je suis terrifiée. Les gens parlent de sécurité, et je ne m'y identifie pas du tout. Me sentir en sécurité et faire du sexe me semblent appartenir à deux mondes séparés. – Carla

La sécurité est une chose compliquée pour les survivant·e·s. Durant les maltraitances, ta sécurité était hors de tes mains. Si tu avais pu faire quelque chose pour que ça s'arrête, tu l'aurais fait. Vraiment. L'erreur intelligente que tu as probablement faite étant enfant, comme la plupart des survivant·e·s, était de penser que tu avais un certain contrôle sur ta sécurité. Ce n'était pas le cas. Les enfants sont manipulés, contraints, menacés et forcés à subir des agressions sexuelles, parfois sous les apparences trompeuses de l'amour.

Je pensais que si je pouvais être assez bonne, assez intelligente, assez gentille, assez parfaite, je pourrais nous garder, moi et mon frère, en sécurité. Ça n'a jamais fonctionné. Ça n'a jamais réussi. Je ne sais pas vraiment quoi faire d'autre pour être en sécurité. Rona

Le problème est qu'à présent, tu as besoin de développer un sentiment de sécurité pour avancer sur le chemin de ta guérison sexuelle. Sans sentiment de

sécurité, tu ne peux pas t'investir dans ta sexualité. En particulier, tu ne peux pas soulever de nouveaux défis et te développer si tu ne te sens pas en sécurité. Comment sais-tu lorsque tu es en sécurité ?

QU'EST-CE QUE LA SÉCURITÉ ?

La plupart des gens conçoivent la sécurité comme un « sentiment » d'être en sécurité. Bien que ce soit une des façons de juger de la sécurité, elle n'est pas toujours fiable. Tu peux être dans une situation tout à fait sécurisée et te sentir en danger parce que tu fais face à un aspect des violences que tu as vécues. Ou bien, parce que tu es un-e survivant-e de traumatismes, tu peux être dans une situation dangereuse et te sentir tout à fait à l'aise. Quoique se sentir en sécurité soit important, ça ne te donne pas forcément de base fiable pour déterminer si tu es en sécurité, ou assez en sécurité pour continuer.

Qu'est-ce qui te dit que tu es en sécurité ?

Pour juger de ta sécurité dans une situation donnée, tu peux considérer les points suivants :

- Comment te sens-tu dans ton corps ? Te sens-tu en sécurité, effrayé-e, perturbé-e ?
- Ton environnement physique est-il sécurisé et dépourvu de violence et d'agression ? (Personne n'est en train de te frapper, de te mettre des coups de pieds et de poings ou de te pousser. Personne ne t'insulte ou ne te menace, ni toi ni tes proches.)
- Ton partenaire, amant-e ou ami-e prend-il en compte tes besoins, envies et désirs comme étant aussi importants et pertinents que les siens ?
- Ton partenaire, amant-e ou ami-e peut-il vraiment assouvir tes besoins ? Sait-il comment, a-t-il les bons outils et la bonne intention ?
- As-tu le pouvoir, dans cette situation, d'agir selon tes intérêts ? De prendre véritablement soin de toi ?
- Fais-tu tes propres choix ? Sans subir de la pression, être poussé-e ou manipulé-e ?

Te poser ces questions te donne un moyen d'évaluer si tu es en sécurité ou non – même lorsque tu ne te sens pas forcément en sécurité.

les thérapeutes, les copains d'internet, les groupes d'entraide, les membres de la famille qui te soutiennent et les groupes de pair-e-s. Un système de soutien varié permet plus de flexibilité et de disponibilité – et des renforts si ton meilleur-e ami-e n'est pas disponible.

Il est possible de trouver du soutien en ramenant dans ton coin des personnes mandatées par des organisations nationales de survivant-e-s, en parlant avec des ami-e-s et des collègues, en lisant des journaux ou des newsletters, en te rendant sur des chats en ligne et rejoignant des groupes de diffusion ou en développant ton propre groupe de soutien. Fais preuve de créativité en développant ton soutien.

J'avais besoin de femmes à qui parler des violences que j'avais subies et de mon processus de guérison. Je suis survivante de violences rituelles, donc c'était d'autant plus terrifiant à cause du stigma et parce que peu de personnes sont vraiment informées sur le sujet. Après beaucoup de peur, j'ai pris un risque et lancé un groupe d'entraide entre pair-e-s autour des violences rituelles. C'est toujours effrayant, et c'est exactement ce dont j'ai besoin. – Rose

Sois clair-e avec ta communauté de soutien sur ce sur quoi se concentre ta guérison. Les gens peuvent offrir un meilleur soutien s'ils savent ce en quoi consistent ton parcours et tes objectifs. Dis à tes ami-e-s que tu es dans un processus pour soigner ta sexualité et explicite ce que tu peux attendre d'eux. Si tu n'en es pas encore sûr-e, tu peux les informer à mesure que tu avances.

DU SOUTIEN SEXPOSITIF [6]

Ça a été compliqué de trouver la communauté capable de me soutenir comme je suis sexuellement. J'ai réalisé que ma propre exploration chamboulait pas mal de monde. Je ne voulais pas être restreinte par les violences que j'ai subies ou par ce que la société s'imagine que je devrais être sexuellement. Je pense que ça faisait peur aux gens. Ils manquaient d'information et d'éducation. – Rebecca

Parce que la plupart des informations sur le sexe dans notre société sont négatives et incomplètes, il est probable que tu aies besoin de chercher des données positives sur le sexe et sur ta sexualité et tes préférences. Tout le monde peut bénéficier d'informations sexpositives sur la sexualité humaine, la diversité des expressions sexuelles, de l'anatomie sexuelle humaine et du développement

prêter attention à tes propres processus émotionnels. C'est aussi un excellent moyen d'apprendre à faire attention à ce qui se passe dans ton corps et de se sentir centré et en paix avec toi-même.

Gère tes addictions : l'alcool, la drogue, la nourriture,

la privation

Beaucoup de survivant-e-s utilisent la nourriture, l'alcool, la drogue ou la privation comme des manières de surmonter la violence sexuelle. Beaucoup d'entre elles utilisent également ces substances pour essayer de gérer le sexe. Certain-e-s survivant-e-s ne peuvent pas être sexuel-le-s sans être défoncé-e-s.

Je ne pouvais pas faire de sexe à moins d'être bourrée ou défoncée. Je me sentais trop en perte de contrôle et activée. L'alcool et les drogues anesthésiaient ça et me donnaient un genre de confiance en moi. J'ai fait énormément de sexe que je ne voudrais pas réellement avoir aujourd'hui, par contre. – Lourdes

J'utilisais les drogues et l'alcool pour me préserver des émotions que j'avais par rapport à l'agression. L'alcool m'a aidé à méteindre. L'alcool m'a aidé à rester dans des relations sexuellement décevantes pendant très longtemps. – Max

Si tu as des problèmes avec l'abus de substance, trouve de l'aide. Il y a de nombreuses organisations dédiées qui peuvent t'aider à surmonter l'addiction, y compris des programmes innovants comme Recovery System Inc., un programme de rétablissement basé sur la nutrition qui s'intéresse aux effets de l'abus de substances et du trauma sur ta physiologie. Cherche dans l'annuaire les contacts de démarches en douze étapes [5] comme les Alcooliques Anonymes ou les Overeaters Anonymous [littéralement « surmangeurs anonymes », NdT], ainsi que des programmes qui emploient de nombreuses autres approches de la guérison. Voir la section « Ressources » [non incluse ici, NdT] pour plus d'informations.

LE SOUTIEN COMMUNAUTAIRE

Le soutien de la communauté comprend toutes choses qui t'apportent de l'amour, du soin, de l'information, des conseils et de l'acceptation sur ton parcours. Le soutien communautaire peut inclure les ami-e-s, les partenaires ou les collègues,

Être en sécurité et se sentir à l'aise, ce n'est pas la même chose. Il est possible que tu puisses répondre aux questions ci-dessus d'une façon qui te mène à savoir que tu es en sécurité, mais tout de même constater que tu as peur ou te sens mal à l'aise. On ne se sent pas toujours en sécurité lorsqu'on soigne sa sexualité : de fait, ça peut être carrément effrayant.

Alors qu'étant enfant, tu n'avais pas le pouvoir d'agir selon tes intérêts et de prendre soin de toi, maintenant, tu l'as. C'est à toi de décider si une situation est sécurisante pour toi et ensuite, de décider quoi en faire. Lorsque tu es en sécurité, tu as la capacité de faire tes propres choix. Tu as la puissance [1] de prendre soin de toi.

CONSTRUIRE UN SENTIMENT INTERNE DE SÉCURITÉ

Quand tu n'as que rarement connu un sentiment de sécurité véritable dans ta vie, comment peux-tu t'y prendre pour en construire un ? Une fois que ta sécurité extérieure a été gérée, la sécurité devient un travail interne. Tu peux développer un sentiment de sécurité interne, une manière de te sentir dans ton corps qui t'informe que tu es en sécurité et que tout va bien. Cette capacité à se détendre ou à baisser sa garde a souvent été terriblement abîmée par les violences sexuelles. Même lorsque tes relations et le monde que tu as construit autour de toi sont sécurisants, il est possible que tu ne te sentes jamais vraiment en sécurité. La plupart des survivant-e-s de traumatismes font l'expérience de ce sentiment de danger latent, insistant, persistant.

Mentalement je sais que je suis en sécurité maintenant. Enfin, il se passe des choses dans le monde, c'est possible qu'on me tire dessus ou que je sois violée. Mais étant donné que je suis dans un foyer sûr et dans des relations sécurisantes et que je me suis formée en self-défense, les probabilités que ça arrive sont basses. Donc pourquoi est-ce que j'ai l'impression que je suis toujours sur mes gardes à un certain niveau ? Si je baisse ma garde, j'ai l'impression que ça sera le moment qu'ils ont attendu pour m'attaquer. À choisir je préfère qu'on m'attaque quand mes défenses sont en place. Je ne crois pas que je pourrais supporter de faire confiance à nouveau et qu'on m'attaque quand je suis détendue. – Maggie

Pour construire un sentiment interne de sécurité, tournons-nous vers ton corps. Quelles sensations ressens-tu maintenant ? Prête attention à la température, la pression et le mouvement. Prête attention à la sensation de ton corps entier, devant et derrière, dedans et dehors, haut et bas. Sens-tu de la chaleur dans tes

jambes ? Des pieds froids ? De la tension dans ton ventre ? Des fourmillements dans ta tête ? Te sens-tu bloquée ou rigide au niveau du torse ?

Maintenant, cherche un endroit dans ton corps où tu ressens un sentiment de paix, de force ou de bien-être. Ressens-tu de la force dans la paume de tes mains ? Un sentiment de bien-être dans ta hanche droite ? Où sens-tu que ton corps s'installe confortablement ? Où as-tu un sentiment d'ouverture ou d'espace ? Cherche les sensations littérales. Quelles sont-elles ?

Si tu ne parviens pas à trouver un endroit dans ton corps où tu fais l'expérience d'un confort, trouve quelque chose que tu aimes hors de ton corps. Pense à ton animal préféré, une belle couleur, une personne que tu aimes, un endroit dans la nature ou quelque chose que tu adores faire, comme chanter, skier ou surfer. Prête attention à ce qui se passe dans ton corps. Un sourire se dessine-t-il sur ton visage ? Une sensation de chaleur se répand-elle le long de ton torse ou ton dos ? Peut-être que tes hanches se détendent et se réchauffent. Ces sensations sont des briques qui t'aideront à construire ta sensation interne de bien-être. Tu peux appeler ces sensations sécurité ou plaisir, bien-être, ressource. Ce sont elles que nous utiliserons pour construire un sentiment fort de sécurité intérieure.

Reporte à nouveau ton attention sur ces sensations. Ont-elles changé ? Les sensations du corps sont vivantes et bougent tout le temps. Place ton attention sur ton corps et examine ouvertement où tu ressens à présent ces sensations ressourçantes. À quoi ressemblent-elles ? Sont-elles mouvantes ?

À présent, entraîne-toi à rendre ces sensations plus petites. Peux-tu les réduire ? Et plus grandes. Peux-tu étendre cette chaleur ou cette sensation d'espace ? Qu'est-ce que ça te fait de t'asseoir et respirer avec ces sensations ressourçantes pendant trente secondes ? Essaie. Tout au long du livre je vais te demander de faire appel à ces sensations de sécurité. Plus tu y prêteras attention, plus elles seront apparentes et présentes. Prêter attention à ces sensations ne fait pas disparaître les autres sensations, les sensations de peur ou de colère ou les triggers ; ça te donne plutôt un lieu sécurisant d'où les approcher. En accédant à ces sensations encore et encore, tu peux construire un sentiment interne de sécurité ou de ressourcement auquel retourner lorsque tu fais face à des moments difficiles dans ta guérison - ou même pendant un acte sexuel.

temps pour ressentir ta respiration et tes sensations corporelles, plutôt que d'en faire un temps de déconnexion. Ça t'aidera à te sentir plus incarné-e dans toutes tes activités, en particulier le sexe.

Respire

Respirer paraît évident, mais ça ne l'est pas. Abaisse ton souffle dans ton corps pour que ton diaphragme et ton torse bougent lorsque tu respirez. Entraîne-toi à remarquer quand tu retiens ton souffle ou respire superficiellement, et respire profondément.

Traite-toi avec dignité

Comment te parles-tu ? T'occupes-tu de toi avec du soin et du respect ? Imagine la manière dont tu parlerais à une jeune enfant ou à une amie effrayée. Tu ne lui crierais pas dessus et ne lui dirais pas à quel point elle est stupide. Tu serais plutôt réconfortant-e, offrant du soutien et des conseils. La façon dont tu te traites à l'intérieur est aussi importante que ce que tu fais à l'extérieur.

Donne-toi beaucoup de reconnaissance

Personne n'est jamais mort de trop de reconnaissance. Reconnais activement les actions que tu entreprends dans ton processus de guérison. Prête attention aux risques que tu prends et offre-toi du soutien et des cookies.

Dégage du temps pour être seul-e

La solitude est également importante pour prendre soin de soi. Prends du temps pour toi chaque semaine. Tu peux utiliser ce temps pour écrire un journal, t'asseoir en silence, faire de l'art, méditer ou quoi que ce soit d'autre qui serve ton processus.

Incorpore de la spiritualité dans ta vie

Beaucoup de gens incorporent aussi une pratique spirituelle ou de la méditation dans leur vie. Une pratique spirituelle peut nourrir et offrir une plus large perspective dans laquelle se reposer. La méditation peut être un excellent moyen de te reconnecter avec toi-même, développer de la discipline et apprendre à

une fois que quelqu'un amène le sujet. Eux aussi sont contents d'explorer ce qui est si rarement un objet d'attention.

Le soutien inclut à la fois le soin de soi et une communauté pour nous soutenir. Commençons avec le soin de soi.

LE SOIN DE SOI

Apprendre à bien prendre soin de soi est l'affaire d'une vie. Tes besoins changeront en fonction du temps et tu y deviendras meilleur·e avec de la pratique. Il y a bien des aspects différents de toi-même dont il faut prendre soin : ton corps, ton bien-être émotionnel et mental, ta vie économique, ta vie spirituelle, ta famille et tes relations, ta mission ou le sens de ta vie, ta carrière et ta guérison.

Ici, nous allons nous concentrer sur les fondamentaux du soin de soi. S'occuper de ces fondamentaux te donnera des fondations sur lesquelles construire durant les temps difficiles et exigeants de la guérison sexuelle.

Mange, bois, dors et profite de la vie [4]

Bien manger peut être difficile pour beaucoup de survivant·e·s. Vise de prendre deux ou trois bons repas par jour, incluant une bonne dose de fruits, de légumes et de protéines. Boire au moins huit verres d'eau par jour aidera ton corps à éliminer les toxines libérées par un travail émotionnel profond. Dors régulièrement, sept à dix heures par nuit. Et inclus du plaisir dans ta vie. Qu'est-ce qui te fait rire ou sourire ? Qu'est-ce qui amène cette sensation de chaleur ou de confort dans ton corps ? Peut-être aimes-tu caresser ton chat, danser, sentir la chaleur du soleil, prendre un somptueux bain chaud... Fais quelque chose de plaisant au moins une fois par semaine. Prête attention à ce plaisir.

Laisse ton corps bouger

Le mouvement, incluant la marche, le vélo, les exercices d'aérobic, la danse ou la course, peut avoir un effet profond sur ta santé physique et émotionnelle. Le mouvement oxygène ton corps et augmente ta circulation sanguine. Ça aide le processus de guérison et la relaxation. Quel que soit le mouvement que tu choisis, exerce-toi à être « dans » ton corps pendant que tu le fais. Tire avantage de ce

ON VA OÙ, EN FAIT ?

Ton processus de guérison sexuelle sera affecté par de nombreux facteurs, comme les violences particulières que tu as vécues, l'identité des perpétrateurs et la qualité du soutien auquel tu as accès à présent et eu accès dans le passé. L'information ou la désinformation que tu as reçues en matière sexuelle rentrent aussi en jeu. Ton histoire culturelle, de classe et de religion aidera à donner sa forme unique à ton parcours. Si tu as été élevé·e dans la foi catholique, tu auras à confronter d'autres problèmes qu'une personne élevée dans un environnement non-religieux. Enfin, tes biais sociaux et tes expériences d'oppression s'ajoutent au mélange.

La douleur et l'incertitude de l'inceste étaient très semblables aux insécurités liées au fait d'être une personne racisée, une femme et une lesbienne dans cette culture. Le résultat, c'est le dépuissance [2] [disempowerment]. – Lee

Attends-toi à ressentir toute une palette d'émotions. Terreur, rage, chagrin et culpabilité se succéderont aux côtés de nouveaux types d'excitation, de plaisir et de désir. Des problèmes et des émotions que tu pensais avoir vaincues il y a longtemps pourront ressurgir. Par moments, tu pourras avoir l'impression de reculer. Ne te décourage pas. C'est une part normale du processus de guérison. Parce que tu soignes à présent le lieu même des abus que tu as subis, les problèmes de limites, de consentement, de dissociation et d'activation sont une part nécessaire du travail.

Quand j'ai commencé à me concentrer sur le fait d'être sexuellement active et de recouvrer cette partie de moi, je me suis retrouvée à gérer le fait d'avoir à nouveau peur des gens et d'être incapable de rester tranquille. Au départ, ça ne semblait pas lié à ma guérison sexuelle, mais c'était juste une nouvelle couche de peurs que je devais traverser en étant plus sexuelle. – Jeanie

J'ai beaucoup travaillé pour être capable d'être présente et de ne pas disparaître, et j'ai fait beaucoup de progrès. La partie la plus dure de ma guérison sexuelle, c'est gérer la façon dont je m'éteins [shut down]. Rester présente durant le sexe est vraiment quelque chose. – Terri

Tu peux penser à la guérison sexuelle comme à obtenir diplôme en rétablissement.

Même si je me souvenais de mon agression sexuelle pendant le sexe, et même si je suis restée sexuellement active pendant la plupart du processus, au bout de sept ans dans mon processus de guérison je commence à peine à rentrer vraiment dans le cœur du truc sexuellement. Maintenant, je me donne la permission de m'exprimer vraiment sexuellement, j'apprends à être dans mon corps pendant le sexe, et j'ai un aperçu de ce à quoi peuvent ressembler l'intimité et le sexe combinés. Danielle

Il est plus que probable que ton processus de guérison avance à un rythme irrégulier. Tu rencontreras des moments de concentration intense et des moments de repos. Parfois, tu auras simplement d'autres choses à gérer dans ta vie. Tu développeras ton propre rythme, t'engageant puis te désengageant dans le travail de soin sexuel.

MOMENTS CLÉS DE LA GUÉRISON

Au long de ton parcours, il se peut que tu aies à affronter des contradictions difficiles. Tu pourrais découvrir que certains aspects des abus étaient physiquement agréables. Il se peut que tu aies eu un orgasme durant l'agression, ou que tu aies apprécié l'attention que tu recevais. Tes perpétrateurs ont pu t'exciter délibérément. Tu n'es pas mauvais-e, il n'y a rien qui cloche chez toi et ce n'est pas ta faute. Une réponse sensuelle et sexuelle est normale et saine. Ton corps et ta sexualité ne t'ont pas trahi-e : ce sont tes perpétrateurs qui t'ont trahi-e.

J'ai beaucoup de mal à avoir des orgasmes. Mon agresseur m'amenaient jusqu'à l'orgasme par jeu. J'ai dû m'exercer à me pardonner encore et encore, à reconnaître que mon corps répondait simplement comme n'importe quel corps sain. – Shandell

Il se peut que tu aies initiés des jeux sexuels non-consensuels avec d'autres enfants. Parfois, des enfants qui subissent des abus répètent ces abus sur d'autres enfants, ou même sur des animaux de compagnie. Il se peut que tu aies trouvé ceci sexuellement excitant ou érotique, et que tu ressenties des sentiments de culpabilité et de honte. Faire face à chacune de ces expériences fait partie du processus de guérison et de pardon à toi-même nécessaire pour te libérer.

Chaque été, ma famille passait du temps avec mes cousin-e-s plus jeunes. La deuxième année où mon père m'abusait, j'ai commencé à toucher mes cousin-e-s. C'est comme si j'essayais de comprendre ce qui m'arrivait en le faisant sur iels. – Dede

Il se peut aussi que tu prennes aujourd'hui plaisir à des actes sexuels qui ont été commis sur toi lorsque tu étais enfant, et que tu n'as pas aimé pas d'autres. Il se peut que tu sois simultanément attiré-e et dégoûté-e par certains fantasmes en lien avec ce que tu as vécu. Tes désirs sexuels, tes fantasmes et la façon dont tu réponds à des stimuli sexuels sont affectés par les abus que tu as subis, autant que par d'autres influences personnelles, familiales et sociales dans ta vie. Un des facteurs les plus importants en soignant sa sexualité est de remettre le choix et le consentement au cœur de ta vie sexuelle. T'autoriser à découvrir ce qui te plaît et ce que tu aimes sexuellement fait partie du processus de rétablissement, tout autant que soigner l'auto-responsabilisation et la culpabilité qui imprègnent si souvent le désir.

J'ai longtemps ressenti de la culpabilité par rapport au fait d'apprécier le sexe anal. Je pensais que je « reproduisais » l'agression parce qu'il me violait comme ça, et parce que c'est peu conventionnel, je pense. Maintenant je réalise que j'aime juste ça. C'est agréable. Je ne pense pas que je reproduis l'abus en embrassant, alors qu'il m'embrassait aussi. – Marty

QUELQU'UN SUR QUI S'APPUYER : PRENDRE SOIN DE SOI ET TROUVER DU SOUTIEN

Tu n'as pas été blessé-e seul-e, et tu ne peux pas guérir seul-e. Avoir du soutien est essentiel à tout processus de guérison. L'isolement joue un rôle clé dans les violences sexuelles dans l'enfance. La plupart des enfants ne disent jamais ce qui leur arrive, et beaucoup de adultes qui parlent ne sont pas cru-e-s ou ne reçoivent pas un soutien adéquat [3]. Les survivant-e-s adultes tendent à continuer à vivre dans l'isolement. Sortir de l'isolement signifie entrer en relation. Ceci, en soi, fait partie du processus de guérison sexuelle.

Obtenir du soutien pour soigner ta sexualité brise un double tabou. Non seulement tu vas parler de violences sexuelles dans l'enfance, mais tu vas aussi parler de sexe. Bien que le sexe soit surexposé dans les médias, on ne s'assoit pas souvent pour en parler et se raconter ce qui se passe vraiment dans nos vies sexuelles. La plupart des gens, survivant-e-s ou non, ont des choses à soigner en ce qui concerne la sexualité. Le point positif qui ressort de ça, c'est que la plupart des gens sont soulagés de pouvoir parler de sexe et de guérison dans sa sexualité