

brochure à destination des adolescentes et des jeunes femmes

Observatoire des violences envers les femmes
Conseil général de la Seine-Saint-Denis

Association Mémoire traumatique et Victimologie

infor-
mations
sur les
viol-
ences
et leurs
consé-
quences

Les violences dont tu es ou as été victime,
ou dont tu es ou as été témoin ont de
graves conséquences sur ta santé physique
et psychique.

Les violences sont une atteinte à tes droits.

Les agressions, les coups, les insultes, les paroles humiliantes,
les actes sexuels qu'un adulte ou un autre jeune t'impose alors
qu'ils n'ont aucun sens pour toi, que tu n'en veux pas ou que
tu ne te sens pas prête, NE SONT PAS « NORMAUX »
ce sont des INFRACTIONS que la loi punit en tant que délits
et même en tant que crimes (comme le viol),
et qu'une société encore trop injuste et inégalitaire
rend possibles.



Tu as des droits,
tu peux être aidée
et tu dois être
protégée.
Leurs conséquences
sur ta santé peuvent
être soignées.



Est-ce qu'il t'arrive

ooooo **de te sentir très seule**, abandonnée, déprimée, angoissée, très mal dans ta tête comme dans ton corps, d'avoir des flash-back, des pensées, des sensations et des images de violences qui te hantent, de faire beaucoup de cauchemars...

ooooo **de te sentir déconnectée**, paralysée, vide, absente, en train de jouer un rôle (d'une fille qui va bien, qui est souriante, qui ne pose pas de problème), **comme si tu étais quelqu'un d'autre**, comme si ton corps n'était pas le tien, d'avoir honte de toi, de penser que tout est de ta faute, de ne plus avoir confiance en personne, de te sentir différente, nulle, incapable, moche, sans aucune valeur.

ooooo **d'avoir peur tout le temps**, de faire attention à tout, de tout contrôler, de faire **des crises de panique** (avec le cœur qui s'emballe, la respiration bloquée, des tremblements, la nausée, l'impression de mourir), d'éviter certaines situations ou certains endroits qui t'angoissent trop (phobies), ou certains sujets de conversation ; de te sentir nerveuse, d'avoir des colères que tu ne comprends pas, des **pensées extrêmes qui te font peur**, de ne plus avoir envie de rien, ni de voir tes copines ou tes copains, ni de sortir, ni de travailler à l'école, ni de parler, ni même de penser ; d'avoir envie de mourir, de te suicider ; d'avoir du mal à retenir tes cours, à te concentrer, à réfléchir, à dormir, de **tout oublier**.

ooooo de faire des choses sans pouvoir t'en empêcher même si tu ne comprends pas pourquoi tu le fais, comme **d'avoir des problèmes avec la nourriture** (anorexie et/ou boulimie), **de te mettre en danger** (traîner dehors avec des gens que tu ne connais pas, participer à des jeux dangereux, faire des fugues, provoquer des gens que tu sais agressifs et plus forts que toi, traverser n'importe comment, rouler n'importe comment, porter des tenues hyper-sexualisées, **avoir des comportements sexuels à risque**, d'être agressive et/ou auto-agressive (**te scarifier**, te blesser exprès, faire **des tentatives de suicide**), devenir « accro » (à l'alcool, à une drogue, au tabac, à des médicaments, à des jeux vidéo ou des jeux d'argent, à la sexualité), de voler dans des magasins, de dégrader des biens publics.

ooooo de penser que ta vie est une guerre **où tu dois survivre, sans espoir d'en sortir, avec un avenir qui fait peur.**



Et si ton mal-être était lié à des violences subies ?

● ● ● ○ Peut-être penses-tu être « pas douée pour la vie », « **trop sensible** » ou « née comme ça », **ce n'est pas vrai** : toutes ces difficultés et attitudes que tu as s'expliquent, ce sont les conséquences habituelles des violences. Ces conséquences viennent des réactions de ton cerveau pour te permettre de survivre aux violences et peuvent être soignées.

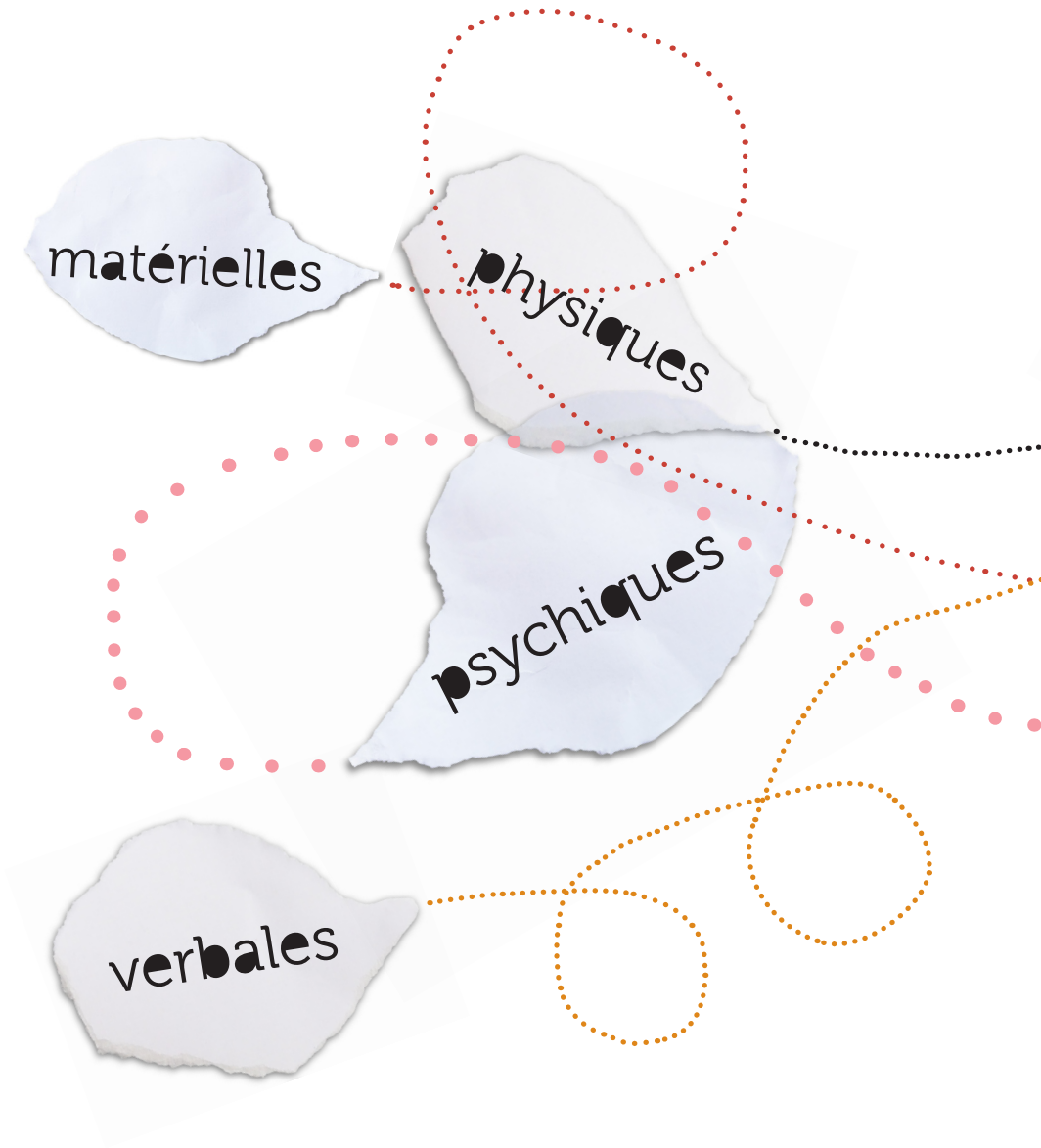
Ces problèmes sont **les conséquences normales de situations anormales**. Aujourd'hui, on sait que ce sont les preuves d'une « blessure intérieure » causée par les violences : **le psychotraumatisme**.

matérielles

physiques

psychiques

verbales



C'est quoi les violences?

Elles peuvent être :

..... **verbales** : insultes, cris, hurlements, silences, faire comme si tu n'existes pas.

..... **matérielles** : t'interdire de manger, refuser de te soigner, de te laisser choisir tes ami-e-s, de t'acheter ce dont tu as besoin pour t'habiller, pour tes études, pour ta vie de tous les jours, t'empêcher de faire des choix qui te concernent, de prendre une contraception, de faire une interruption de grossesse, de ne pas respecter ton intimité (chambre, salle de bain, courrier, téléphone, ordinateur), de confisquer tes papiers, détruire des affaires personnelles.

..... **psychiques** : avec des contraintes, chantages, humiliations, dénigrements (te rabaisser par tous les moyens), harcèlements, manipulations, menaces (de te frapper, de te tuer, de t'abandonner...).

..... **physiques** : avec des coups, blessures, brûlures, violences contre des objets pour faire peur, ou avec des objets (frapper avec une ceinture, un balai, des chaussures, une cuillère en bois, etc), séquestration (être enfermée), tentatives de meurtre (strangulation, noyade, ...avec armes).



sexuelles





..... **viols** : ce sont des pénétrations sexuelles, des pénétrations, vaginales, orales ou anales, avec le sexe, les doigts ou un objet, des pénétrations qu'on te fait subir ou que l'on tente de te faire subir avec violence, menace, contrainte ou surprise. C'est un crime contre ta personne, un crime qui est considéré comme plus grave si tu as moins de 15 ans, si tu es handicapée, si l'agresseur est un adulte qui a une autorité sur toi (quelqu'un qui te garde, qui te soigne, un moniteur, un enseignant...) ou s'il y a plusieurs agresseurs ensemble (viols collectifs).

..... **agressions sexuelles** : si on touche ou tente de toucher des parties sexuelles de ton corps (seins, fesses, vulve), si on t'oblige à voir ou à toucher des parties sexuelles d'autrui ou à faire ou regarder des actes sexuels, si on t'embrasse ou tente de t'embrasser, alors que tu ne le veux pas, que cela ne te plaît pas, si on prend des photos ou des vidéos de toi, ou si on te contraint à voir des films pornographiques.

..... **atteintes sexuelles** : si tu as moins de 15 ans aucune personne de plus de 18 ans n'a le droit d'avoir des comportements sexuels avec toi (t'embrasser, te toucher sexuellement, te montrer des choses sexuelles, vouloir te voir faire des choses sexuelles, avoir des rapports sexuels avec toi), même si c'est sans violence, ni menace, ni contrainte, ni surprise, même si tu penses que tu le veux bien : la loi considère que tu n'as pas la maturité suffisante pour savoir vraiment ce que tu veux par rapport à une sexualité adulte, et que tu ne pourras pas facilement dire non à un adulte qui te demande des choses sexuelles, et si tu as entre 15 et 18 ans la loi considère qu'un adulte qui a une autorité sur toi n'a pas le droit d'avoir des comportements sexuels avec toi.

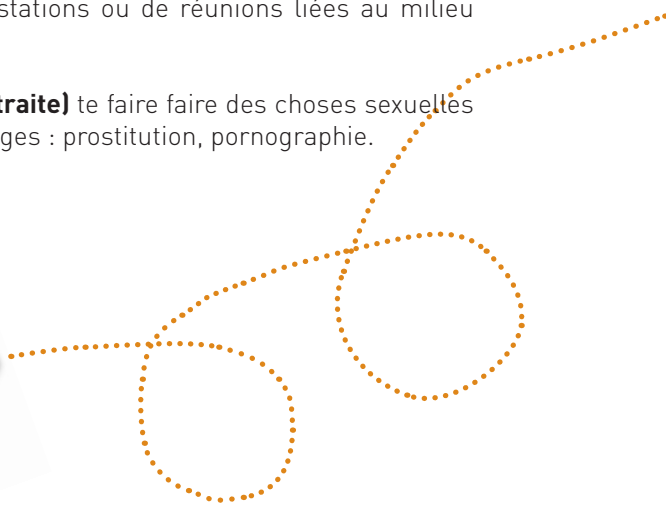


..... **inceste** : atteintes, agressions sexuelles ou viols qui sont commis par quelqu'un de la famille, la loi considère que l'inceste est une des situations les plus graves concernant les violences sexuelles faites aux enfants ou aux adolescents, la loi parle de circonstances aggravantes.

..... **harcèlement sexuel** : c'est le fait de t'imposer de façon répétée des propos ou des comportements qui sont sexuels et qui portent atteinte à ta dignité en raison de leur caractère dégradant ou humiliant, ou qui créent une situation intimidante, hostile ou offensante pour toi, et faire pression sur toi pour que tu acceptes de faire des choses sexuelles.

..... **bizutage** : le fait de t'amener contre ton gré ou non, à subir ou à commettre des actes humiliants ou dégradants, notamment à connotation sexuelle, lors de manifestations ou de réunions liées au milieu scolaire et socio-éducatif.

..... **exploitation sexuelle (traite)** te faire faire des choses sexuelles contre de l'argent ou des avantages : prostitution, pornographie.



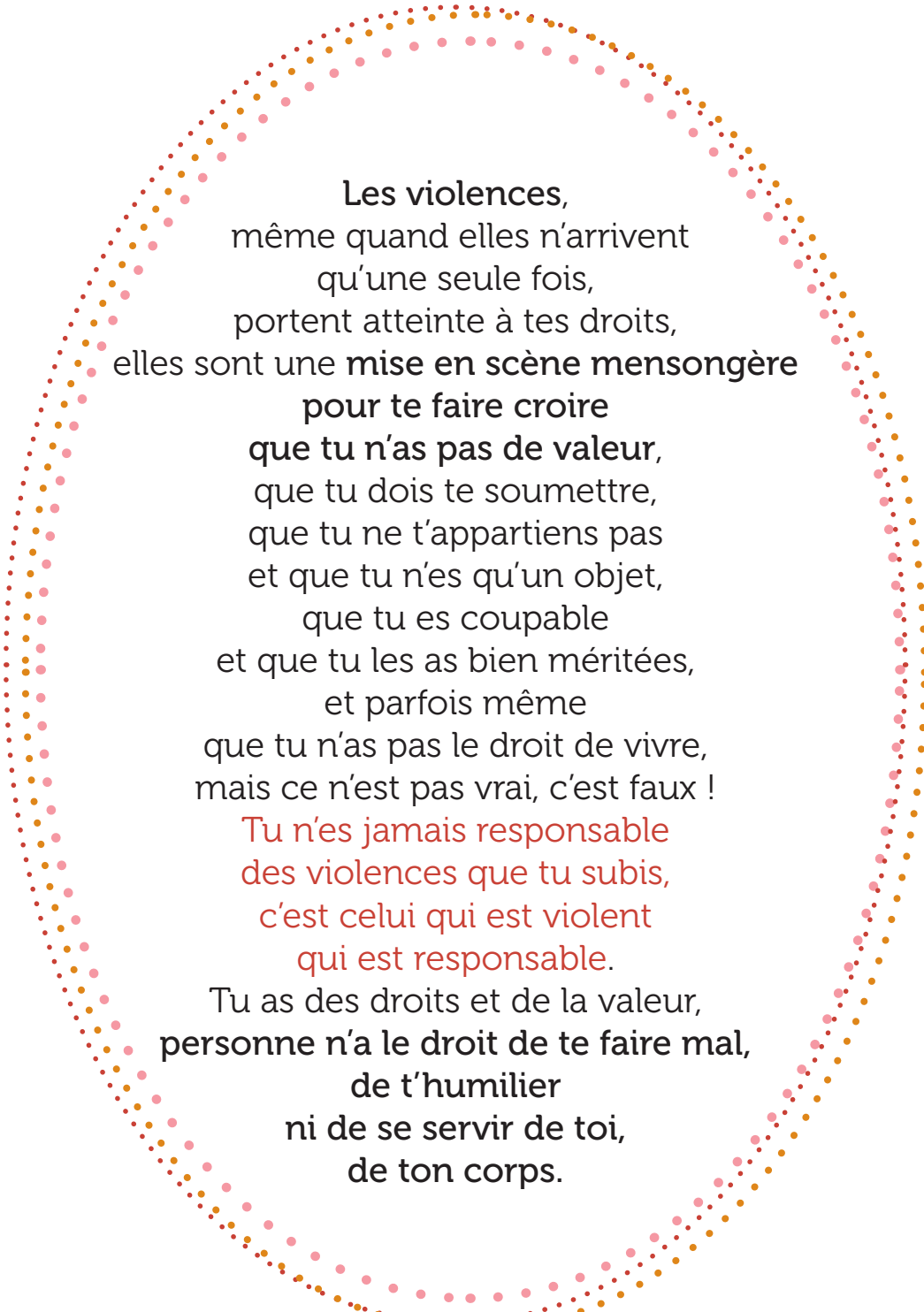


..... **mutilations sexuelles** : mutilation d'une partie des organes sexuels féminins: excision, infibulation. C'est un crime, et la loi française s'applique aussi lorsque la mutilation sexuelle féminine est commise à l'étranger.

..... **mariages forcés** : si ta famille fait pression sur toi et t'oblige à une union, qu'elle soit civile, religieuse ou coutumière contre ta volonté.

..... **mutilations sexuelles** : mutilation d'une partie des organes génitaux féminins: excision, infibulation. Pour les filles mutilées qui ont moins de 15 ans c'est un crime, et la loi française s'applique aussi lorsque la mutilation sexuelle féminine est commise à l'étranger.





Les violences,
même quand elles n'arrivent
qu'une seule fois,
portent atteinte à tes droits,
elles sont une **mise en scène mensongère**
pour te faire croire
que tu n'as pas de valeur,
que tu dois te soumettre,
que tu ne t'appartiens pas
et que tu n'es qu'un objet,
que tu es coupable
et que tu les as bien méritées,
et parfois même
que tu n'as pas le droit de vivre,
mais ce n'est pas vrai, c'est faux !

Tu n'es jamais responsable
des violences que tu subis,
c'est celui qui est violent
qui est responsable.

Tu as des droits et de la valeur,
personne n'a le droit de te faire mal,
de t'humilier
ni de se servir de toi,
de ton corps.



Les violences sont :

●●●●● **graves** : ce sont des attaques contre ton corps ou ta pensée, elles ne respectent pas ton droit à vivre en sécurité, **elles sont punies par la Loi.**

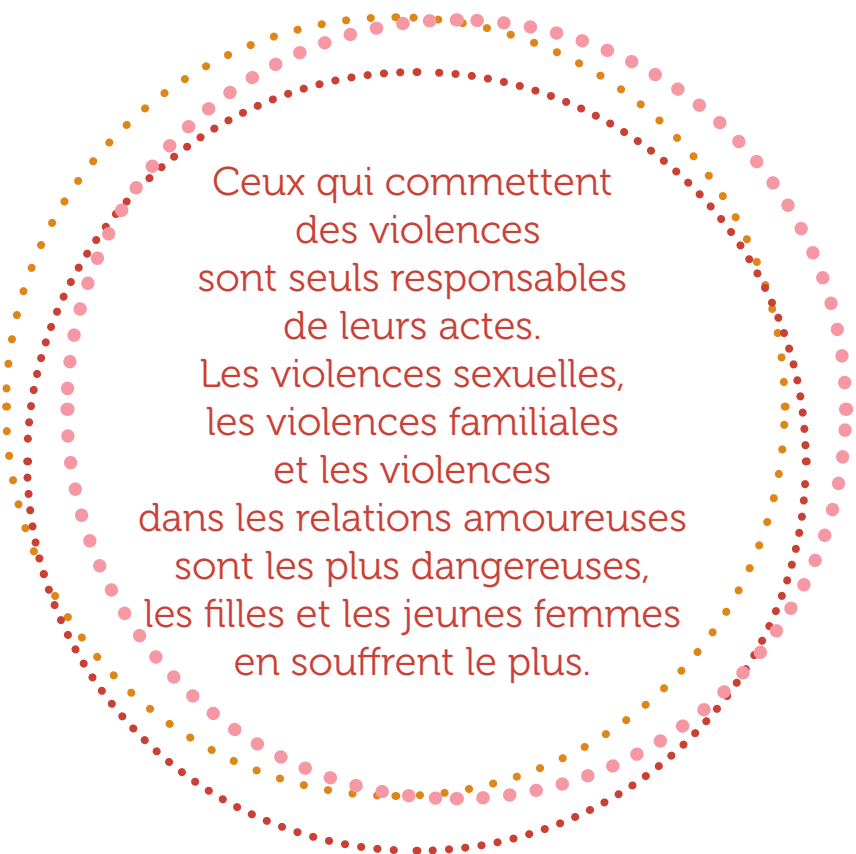
●●●●● **fréquentes** : elles sont commises par toutes sortes de personnes et de familles (riches ou pauvres) de toutes cultures, mais on ne les prend pas souvent au sérieux. On fait trop souvent **comme si ce n'était « rien »** pas si grave, **normal** ou **comme si c'était pour ton « bien »** ! Et parfois même, quand il s'agit de violences sexuelles, comme si c'était du désir, de l'amour et comme si tu aimais ça.

●●●●● **souvent commises par quelqu'un que tu connais bien** : quelqu'un de ta famille, un copain, une copine, un petit ami, un enseignant, un moniteur, un entraîneur, un professionnel de la santé, etc.

●●●●● **faites exprès** : les gens qui commettent ces violences veulent s'imposer par la force et **tous les prétextes sont bons.**

●●●●● **caractéristiques** : ce sont presque **toujours les plus forts qui sont violents contre ceux qui sont moins forts** qu'eux. Les adultes contre les enfants et les adolescents, les bien-portants contre les handicapés, les grands contre les plus petits, les hommes contre les femmes (dans le couple, au travail, et toutes les violences sexuelles en général).





Ceux qui commettent
des violences
sont seuls responsables
de leurs actes.
Les violences sexuelles,
les violences familiales
et les violences
dans les relations amoureuses
sont les plus dangereuses,
les filles et les jeunes femmes
en souffrent le plus.

Comment les violences? te rendent-elles malade ?

Les mécanismes du psychotraumatisme :

Sous l'effet de la **douleur**, de la **peur**, de l'**incompréhension**, parce qu'on ne peut pas s'enfuir, **le cerveau se bloque, il est comme paralysé**, on appelle ça **la sidération**, ça nous empêche souvent de réagir.

On est envahi alors par un état de stress extrême que le cerveau ne peut plus contrôler. Ce stress est dangereux pour le cœur et les neurones, et pour les protéger le cerveau « **disjoncte** » **pour éteindre le stress**, comme dans un circuit électrique en survoltage.

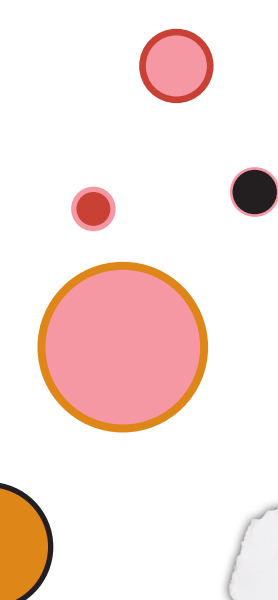
Pour disjoncter, il fabrique des drogues naturelles qui anesthésient, on se « **dissocie** », on se divise intérieurement, **on est comme en morceaux**, ça permet d'avoir moins mal :

- le corps est là, mais la pensée est ailleurs
- on peut avoir l'impression d'être sorti son corps
- on peut **ne plus sentir son corps alors qu'on voit tout**
- on peut être paralysé
- on peut croire que ce n'est pas réel
- on peut rire bizarrement alors qu'on a mal et qu'on a peur.

Mais cette **dissociation** empêche que le cerveau stocke correctement ce qui s'est passé dans son « disque dur » pour le mémoriser normalement.
Les souvenirs aussi sont en morceaux.

En plus, ces souvenirs, à cause de la disjonction, sont différents des autres, ils restent bloqués dans une zone du cerveau : même quand la violence est ancienne, on dirait que ça vient de se passer ou même que c'est encore en train de se passer lors de **flash-back**, de cauchemars, de **crises de panique**. Et comme une machine à remonter le temps **ça revient chaque fois** qu'il se passe quelque chose qui te rappelle les violences : un geste, un mot, un film, une odeur, un endroit, etc.





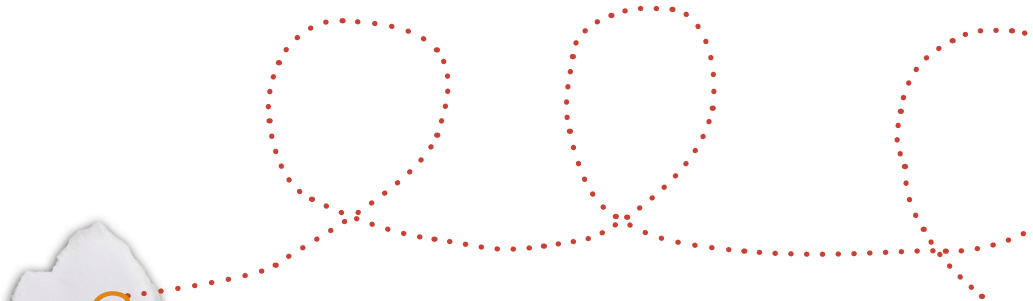
C'est ce qu'on appelle la mémoire traumatique

La vie devient comme un champ de mines où la « mémoire traumatique » risque d'exploser à chaque pas, en réveillant à chaque fois les mêmes sensations, la même peur, la même panique, les mêmes douleurs, les mêmes odeurs, les mêmes bruits, les mêmes injures et les phrases assassines entendues...

Alors on essaie d'éviter de marcher sur les mines, on évite tout ce qui peut nous rappeler les violences, **on évite d'y penser**, d'en parler.

Si trop de choses rappellent les violences ou si elles continuent, on essaie de s'anesthésier en consommant du tabac, de l'alcool, des drogues, ou **faire « disjoncter » le cerveau exprès**, pour avoir moins mal.





C'est ce qu'on appelle des conduites dissociantes anesthésiantes

Ce qui fait « re-disjoncter » le cerveau, ce sont ces **choses que tu fais et que tu ne comprends pas**, que les autres ne comprennent pas parce qu'elles font croire que la douleur, le stress, la violence, tu aimes ça.

Par exemple, tu fais des choses dangereuses, **tu es capable de te faire du mal**, de te mettre en danger, tu te scarifies, tu te brûles, tu es accro aux films très violents, aux sports extrêmes, à des jeux dangereux, à des conduites à risques sexuelles, tu provoques tout le monde, tu es violente... ça fait « re-disjoncter » le cerveau puisqu'il y a du danger.





... Le cerveau fabrique
ses drogues et donc,
tu ne sens plus la peur
et la douleur.

Malheureusement, ça « recharge » aussi la mémoire en souvenirs traumatiques. **Il faudra donc disjoncter encore et encore**, et souvent faire des choses de plus en plus bizarres et dangereuses pour ne rien sentir.

Tu peux alors croire que tu es mauvaise, folle, te sentir coupable... **Alors que tu essaies seulement se survivre et de moins souffrir**, et la plupart du temps ceux qui t'entourent ne comprennent pas ton attitude et te font des reproches, ou profitent de tes difficultés pour te faire subir d'autres violences.

De plus, avec la mémoire traumatique, **tu peux être colonisée** (comme infestée) par les injures, les phrases assassines, le mépris, la haine, l'excitation perverse, la volonté de te faire souffrir et de te détruire de ceux qui ont commis des violences, et tu peux croire que cela vient de toi, que c'est toi qui t'injures, qui te détestes et te méprises, toi qui penses que tu es nulle, bête, moche, coupable, honteuse, que tu aimes souffrir, que tu veux te faire mal, te détruire, voire te tuer, que tu n'as pas le droit de parler, ni de te défendre, **ce n'est pas ta pensée, cela vient de la mise en scène des agresseurs qui te colonise.**

Tu peux identifier ce qui ne vient pas de toi mais des agresseurs (par l'intermédiaire de la mémoire traumatique), quand ce que tu penses de toi est incohérent, quand tu ne te reconnais pas dans ce que tu fais ou penses, et quand tu ne penserais jamais cela de quelqu'un d'autre dans la même situation.



Les conséquences sur ta santé physique

En plus des blessures
et des traces de coups
que tu peux avoir,
tu risques souvent :

..... de ressentir une très grande fatigue, **d'avoir mal partout**, des maux de tête, mal dans le dos...

..... **d'avoir mal au ventre**, des nausées, des vomissements, des règles très douloureuses ou irrégulières, des problèmes de peau...

..... d'avoir du mal à respirer, **le cœur qui bat trop vite** (palpitations) et plus tard des maladies comme par exemple l'hypertension artérielle, le diabète ou les maladies cardiaques.

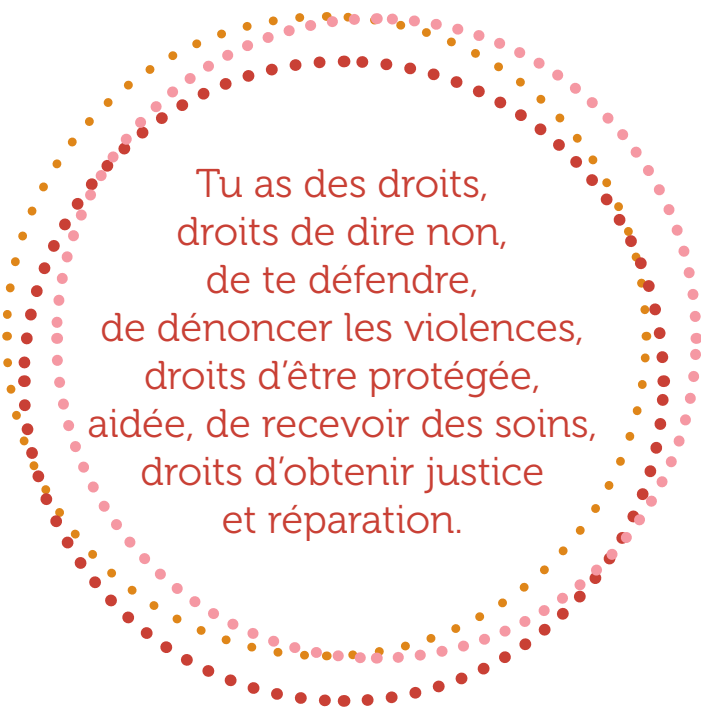


Les violences
ont donc
des effets catastrophiques
sur la santé.

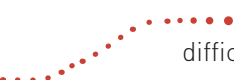
Pourtant, des soins médicaux et psychologiques spécialisés sont efficaces et permettent de relier les effets du psychotraumatisme aux violences, de les **comprendre**, de **les contrôler**, et d'**y échapper**.



Que
faire ?



Tu as des droits,
droits de dire non,
de te défendre,
de dénoncer les violences,
droits d'être protégée,
aidée, de recevoir des soins,
droits d'obtenir justice
et réparation.



Ne reste pas seule, parles-en même si en parler est souvent difficile car cela peut **te** faire revivre les violences et que tu peux avoir peur parce que tu as été menacée, **ou** parce que tu as peur de la réaction des personnes, le mieux serait que l'on vienne à toi et que l'on te pose des questions, on forme les professionnels à le faire : tu peux parler à des adultes en qui tu as confiance ou des amis, à ton médecin, à l'assistant(e) social(e) ou aux psychologues scolaires, à la police ou la gendarmerie, ...



De plus en plus de lois et de ressources existent pour lutter contre les violences, les faire cesser, tu peux porter plainte et on doit te protéger. Si la personne à qui tu en parles ne te crois pas ou te culpabilise et porte un jugement sur toi, elle a tort, même si il/elle est un-e professionnel-le et dans ce cas là ré-essaie avec une autre personne jusqu'à trouver la bonne personne qui pourra t'aider.



Si tu as reconnu dans cette plaquette des choses que tu ressens ou des problèmes que tu as, PARLES-EN ! Tu peux être aidée et avec cette aide être protégée et te sentir mieux dans ton corps, dans ta tête, dans ta vie. Les personnes qui utilisent la violence contre toi peuvent et doivent arrêter, et répondre de leurs actes devant la loi. Des professionnels spécialisés peuvent les aider à changer leurs comportements.



Tu peux aussi trouver de l'aide ou des conseils
en appelant aux numéros suivants
(et numéros du 93 à rajouter) :

Allo Enfance Maltraîtée

Tél : 119 appel gratuit 24h/24

<http://www.allo119.gouv.fr>

Viols-Femmes-Informations

Tél : 0 800 05 95 95 le numéro vert géré par le CFCV (Collectif féministe contre le viol)
appel gratuit, <http://www.cfcv.asso.fr>

CNIDFF Centre national d'information sur les droits des femmes et des familles

<http://www.infofemmes.com/v2/accueil.html>

Mouvement Français Pour le Planning Familial

<http://www.planning-familial.org/ouverture.php>

08 Victimes

Tél : 08 842 846 37

<http://www.08victimes.fr> géré par l'INAVEM

qui vous orientera vers l'association d'aides aux victimes la plus proche

<http://www.inavem.org>

Jeunes Violence Ecoute

Tél : 0808 807 700

<http://www.jeunesviolencesecoute.fr>

Drogues Alcool Tabac Info Service

Tél : 113 et 0 800 23 13 13

<http://www.drogues-info-service.fr>

<http://www.tabac-info-service.fr>

<http://www.drogues.gouv.fr>

Fil Santé Jeune

Tél : 3224 ou depuis un portable au 014493307

<http://www.filsantejeunes.com>

Prévention du suicide

SOS Amitié

Tél : 01 40 09 15 22

<http://www.sos-amitie.com>

Suicide Ecoute

Tél : 01 45 39 40 00

<http://suicide.ecoute.free.fr>

SOS Suicide Phénix

Tél : 01 40 44 46 45 ou 01 45 42 45 88

<http://www.sos-suicide-phenix.org>

Dr Muriel Salmona, présidente de l'Association Mémoire Traumatique et Victimologie,
informations disponibles sur : www.memoiretraumatique.org