

SIMPLEMENT BIEN

AVEC

Nathalie

Amour et sexualité RÉUSSIR SA VIE *à deux*

DÉFI
30 JOURS

On développe
notre pouvoir de
séduction!

BIEN DANS MON CORPS

- **Nos rondeurs:**
des alliées pour **séduire!**

BIEN DANS MA SEXUALITÉ

- Réconcilier
ménopause
et **libido**
- **PSYCHOTEST**
Votre couple
est-il sain?

BIEN DANS MA TÊTE

- Différencier
amour et **passion**
- Guérir d'un
chagrin d'amour

«Comment
mon couple
a survécu
aux
tempêtes»

PERDRE
DES KILOS
EN COUPLE

+ Menu
santé

LES COUPLES
COMPLÉMENTAIRES

selon Louise
Sigouin

LASEMAINE
BIEN-ÊTRE



Survivants de violences sexuelles

REPRENDRE LE POUVOIR SUR SA SEXUALITÉ

Avoir une sexualité saine et épanouie à la suite d'une agression sexuelle, c'est possible. **Si le traumatisme laisse des traces, il n'est pas une fatalité et on peut reprendre le pouvoir sur sa sexualité.** Témoignage touchant d'une survivante et entretien avec la psychologue et chercheuse Natacha Godbout.

Catherine était préadolescente lorsque son voisin et gardien a abusé d'elle. «J'étais amoureuse de lui, se souvient-elle. Il n'était pas méchant... Ce n'était pas comme [les viols] qu'on dépeint dans les films. Dans ma tête, on allait se marier un jour.» Elle a ensuite «balayé sous le tapis» ses agressions répétées.

Ce n'est qu'une vingtaine d'années plus tard qu'elle a vu le tort que cela lui avait causé. «J'ai consulté et réalisé que ça avait teinté mes relations avec les hommes. J'avais peur d'être abandonnée, trahie... comme si je ne méritais pas d'être aimée», confie-t-elle.

Ce trauma était pourtant invisible de l'extérieur. «J'avais une belle carrière, une vie réussie. Or c'était complètement autre chose avec les hommes. J'avais beaucoup de libido, mais je bloquais [dans l'intimité]. Ma tête et mon cœur n'étaient pas en adéquation avec mon corps. C'était très confrontant», révèle Catherine. Pour reprendre le pouvoir sur sa sexualité, elle s'est réapproprié son corps dans le moment présent. Selon elle, on a souvent tendance à intellectualiser nos émotions. Est-ce toujours la solution idéale? Dans son cas, il valait mieux éviter de creuser le passé.



SOLUTIONS, INTENTIONS ET ACCEPTATION

«Pour se libérer des blessures du passé, il n'y a pas de solution unique chez les victimes d'agressions sexuelles», dit Natacha Godbout, Ph. D., psychologue, professeure et directrice de l'Unité de recherche et d'intervention sur le TRAuma et le Couple (TRACE) au Département de sexologie de l'Université du Québec à Montréal. La chercheuse insiste sur les particularités de chaque cas et des «symptômes» variables causés par les violences sexuelles. Elle précise néanmoins que l'insatisfaction et le manque d'estime de soi dans l'intimité sont des problèmes fréquents.

Afin de bien entamer un processus de guérison, il faut fixer nos intentions. Pour ce faire, on cherche à se recentrer sur nos désirs et nos habiletés, et à se distancier de nos pensées négatives. «Il ne faut pas croire toutes les idées qui nous passent par la tête. Nous ne sommes pas obligées d'être prisonnières de la tristesse, des fantômes du passé», insiste la D^{re} Godbout.

En étant mieux ancré, on peut métaboliser le trauma, fait valoir la psychologue. Elle illustre cette étape en faisant une analogie avec le compost. Un concombre qui reste trop longtemps dans le frigo finit par pourrir et nous déranger. Mais si on le place dans le bac à compost, il se transforme et enrichit la terre. Cela se compare au fait de cultiver notre terre intérieure, explique-t-elle.

La psychologue reconnaît que ce processus, fait avec le soutien d'un thérapeute, demande beaucoup de courage et de temps. C'est pourquoi il faut constamment s'accrocher au moteur de nos intentions. Même si un flashback lors de relations intimes nous replonge dans une agression, quelque chose aura changé: on a maintenant le pouvoir sur nos réactions. C'est là qu'entre en scène l'étape de la consolidation, qui nous incite à rester sur le chemin qu'on a tracé. On ne cherche plus la fuite. On combat l'évitement par l'observation, l'acceptation du processus et des flashbacks qui peuvent se mettre en travers de notre route.

COMMENT S'ABANDONNER À L'AUTRE?

Quand quelqu'un a abusé de notre confiance, comment peut-on s'en libérer et s'abandonner à l'amour? «Avant de partager son intimité avec l'autre, il faut développer un sentiment de sécurité interne», estime la psychologue. Trouver la bonne personne avec qui développer une relation respectueuse et égalitaire fait partie du processus thérapeutique. On



utilise le moteur de nos intentions afin d'établir nos limites, écouter nos désirs, développer nos habiletés relationnelles et avoir une vie sexuelle épanouie. Car oui, c'est possible! «Le fait d'avoir quelqu'un sur qui on peut compter pour explorer notre sexualité en toute sécurité, c'est très puissant», soutient la D^{re} Godbout.

JAMAIS TROP TARD

À cause de la vie et ses aléas, on peut ne pas se sentir prêt à entamer un tel processus. Mais il n'est jamais trop tard pour se choisir, insiste la chercheuse. «En vieillissant, c'est souvent un bon moment pour le faire. [À un certain âge], on sort du regard de l'autre et on est moins dans la compulsion.» Qu'importe le moment de franchir le pas, on garde cette ligne directrice à l'esprit: constater simplement ce qui nous est arrivé plutôt que de nous blâmer.

Catherine s'est aussi surprise à penser qu'elle était peut-être «trop vieille» pour amorcer cette démarche. Mais elle ne regrette rien. «Chaque année gagnée pour soi en vaut la peine. Si je n'avais pas fait ça, je ne serais pas la femme épanouie que je suis aujourd'hui», dit-elle, avant de s'adresser aux victimes qui hésiteraient à aller chercher de l'aide: «Soyez bonnes, douces et indulgentes envers vous-même. Ne pensez jamais que vous êtes une cause perdue. Chaque pas compte.»

POUR PLUS D'INFORMATION SUR LES TRAVAUX DE LA PSYCHOLOGUE NATACHA GOUBOUT

natachagodbout.com
et sur Facebook:
TRACE — Unité
de recherche et
d'intervention sur le
TRAuma et le Couple

BESOIN D'AIDE?

Regroupement québécois des centres d'aide
et de lutte contre les agressions à caractère sexuel:
1 888 933-9007 ou rqcalacs.qc.ca