



## Note d'information à destination des personnes victimes de violences sexuelles contactant un soignant figurant dans le maillage thérapeutique SVS

L'association SVS porte un projet de santé publique et n'a pas pour vocation de prendre en charge des patients en soin. Néanmoins, l'association recevant des centaines de demande d'assistance thérapeutique chaque mois, l'établissement d'un maillage de professionnels s'est avéré nécessaire. Tous les soignants figurant dans ce maillage exercent en leur nom propre et sans conflit d'intérêt avec l'association.

Un parcours de soins de violences sexuelles nécessite une prise en charge le plus souvent multidisciplinaire et assurée par des soignants formés sur le sujet des violences sexuelles. Pour être pleinement efficace, le parcours de soins doit intégrer le fait que les violences sexuelles réalisent un traumatisme corporel et sensoriel, c'est pourquoi la réparation du corps est indissociable du soin psychique.

En vous adressant aux soignants répertoriés dans le maillage SVS, vous pouvez être assuré/e :

- que l'association a vérifié, entre autres, les points suivants : identité et diplômes, assurance professionnelle, motivation pour intégrer le maillage SVS, attestation de non condamnation pour crime ou délit, participation à la formation SVS « les bases de la connaissance en matière de violences sexuelles » et la formation « outils psycho-corporels »,
- que les soignants connaissent les recommandations thérapeutiques de l'association et s'attacheront à travailler en ce sens.

Il est important pour vous de réaliser qu'avoir vécu de la violence sexuelle a souvent généré la mise en place de mécanismes de survie qu'il est parfois compliqué d'abandonner et que le dialogue, la verbalisation des peurs, est un élément essentiel du progrès thérapeutique. Un thérapeute est capable d'entendre et accueillir toutes vos questions ou remarques et de vous apporter tout éclairage que vous jugeriez utile.

Si vous contactez un/e thérapeute formé/e aux techniques psycho-corporelles, il est important que vous ayez conscience d'un certain nombre d'éléments avant de débiter ce type de thérapie.

### **NOUS SOMMES UN TOUT**

Notre corps, notre cœur, notre mental sont liés : tout ce qui nous arrive dans notre vie nous impacte à la fois au niveau corporel et au niveau psychologique.

#### ***Imaginez un grand bruit soudain. Que se passe-t-il en vous ?***

- *Vous avez peur, oui, et dans votre corps ?*
- *Vos muscles se tendent, votre respiration se bloque, votre système nerveux se met en phase défensive, etc ; tout votre corps se mobilise pour se défendre, pour passer à l'action, pour s'exprimer. Si vous vous défendez ou si vous vous rendez compte qu'il n'y a pas à avoir peur, vous vous relâchez.*

- *Mais, que se passe-t-il si vous ne pouvez pas vous défendre, si la peur est trop grande ou si vous avez peur à répétition ?*
- *Votre corps va rester en état de tension, votre respiration bloquée, votre digestion et autres systèmes de votre corps perturbés. Cet état va devenir chronique, créer de la fatigue physique et mentale, et souvent, à terme, engendrer des maladies.*

#### **Les violences sexuelles suivent ce schéma général et peuvent présenter des spécificités :**

- **Entraîner une déconnexion partielle de la tête et du corps.** Vivre un viol est comparable à l'effet d'une bombe à fragmentation.
- **Entraîner une ou des altérations sensorielles,** la plus fréquente étant celle du toucher ; quand nous vivons quelque chose de particulièrement difficile, pour pouvoir le supporter, nous nous coupons d'une partie de nous-même.
- **Entraîner des blocages psycho-moteurs et/ou psycho-affectifs.**
- **Entraîner une amnésie traumatique, avec des manifestations corporelles surprenantes et n'étant que le reflet des mémoires du corps :** symptômes physiques et réactions émotionnelles pouvant surgir de manière inexplicable ; un événement « anodin » peut libérer avec intensité ce qui a été vécu dans le passé.

### **COMMENT VA AGIR LE TRAVAIL CORPOREL OU PSYCHO-CORPOREL ?**

Il peut agir à différents niveaux, ayant des effets, à la fois, sur le corps et le psychisme :

- **Libérer des blocages,** remettre les systèmes du corps en meilleur fonctionnement.
- **Libérer des émotions.** En quoi cela est-il important ? Grâce au travail corporel et à l'accueil du professionnel qui vous soutient, vous allez vous libérer de ces émotions jamais exprimées qui vous encomrent : elles vous fatiguent car vous mobilisez beaucoup d'énergie à contrôler la peur, la tristesse, la colère... et elles vous limitent car en les bloquant, vous bloquez votre capacité à vous exprimer.  
Vous allez, ainsi, récupérer de la force et de la vitalité.
- **Récupérer à la fois capacité d'action et capacité de détente et de bien-être, capacité à sentir et ressentir.** Vous allez retrouver sensations et ressentis qui vous vont vous rendre plus vivant/e, plus joyeux/se et qui vous donneront aussi des informations sur ce que vous voulez en profondeur. Par exemple, cette tension ou ce blocage de la respiration que vous apprendrez à reconnaître vous diront que ça, non, ce n'est pas bon pour vous tandis que cette énergie que vous sentez, ah, ça, oui !  
Vous reprenez confiance en ce que vous sentez, vous pouvez choisir de dire oui ou non selon ce qui est bon pour vous ; vous arrêtez de subir votre vie, vous la choisissez.

### **VOUS AVEZ RV AVEC UN INTERVENANT CORPOREL OU PSYCHO-CORPOREL ?**

- **N'hésitez pas à lui poser des questions** si vous en ressentez le besoin. Les soignants ne travaillent pas tous de la même manière et vous serez, peut-être, surpris/e de constater que ce n'est pas ce que vous imaginiez.
- **N'hésitez pas à lui parler de vos appréhensions.** Ensemble, vous pourrez voir comment les traverser ou comment aménager le travail pour que ce soit possible pour vous.

- **Cet intervenant corporel travaille avec un autre cadre que votre médecin** : vous pouvez être surpris par le lieu ou par son attitude ; c'est une autre manière de travailler et un autre type de relations qui n'en sont pas moins professionnelles ; sur ce point, aussi, parlez-en, dites ce qui vous surprend ou dérange ; demandez des explications ; elles sont, souvent, très simples. *« Pourquoi faut-il laisser ses chaussures à la porte chez certains thérapeutes ? »*. *« Tout simplement, parce que l'on peut être amené à travailler pieds nus dans la pièce et que c'est plus hygiénique de garder le sol propre ! »*.
- **Pendant la séance, n'hésitez pas à dire si vous ne vous sentez pas bien** ; vous n'êtes pas là pour subir mais pour devenir acteur/actrice de votre vie ; dire ce que vous sentez fait partie du travail et orientera le travail du professionnel ; vous pouvez collaborer tous les deux.
- **Vous venez pour « réparer » votre corps et le lien corps/psychisme** : c'est ce qui a souffert et souffre, toujours, en vous. Vous venez chercher un mieux-être et vous allez certainement le trouver ; cependant, il est possible que, pour le moment, vous associez le corps à de la souffrance, que vous ayez peur qu'il vous arrive à nouveau quelque chose de désagréable :  
*« Pourquoi est-ce qu'il me regarde au niveau de la poitrine ou du ventre ? » = « Parce qu'il observe votre respiration ».*  
*« Pourquoi me demande-t-il de m'allonger sur un matelas et non sur une table comme chez mon kiné ? » = « Parce que, ce thérapeute-là, a pour objectif que vous puissiez bouger et exprimer vos émotions comme le corps le demande et que cela est limité, voire dangereux sur une table ».*  
 Peut-être que ces attitudes-là vous font peur car elles vous rappellent de mauvais souvenirs ; oui, mais, dites-vous que l'intention n'est pas du tout la même, que ce professionnel est là pour vous aider et non pour vous faire du mal, qu'il a une éthique. Dites-lui ce que vous ressentez, cela vous permettra de lâcher cette tension et il pourra vous rassurer en vous donnant des réponses à tous vos pourquoi.
- **Votre corps contient des ressources de bien-être, de conscience et d'énergie** ; elles vont se libérer au fur-et-à-mesure du processus, parfois, tout de suite ; parfois, le changement se prépare à l'intérieur, prend du temps, et, quand il est prêt, vous sentez que vous avez fait un grand pas. Si vous vous impatientez, si c'est difficile, parlez-en à l'intervenant qui vous accompagne.

**N'OUBLIEZ PAS : TOUT SE PARLE. VOUS ETES AVEC QUELQU'UN QUI PEUT ENTENDRE.**

**Sachez, aussi, que CE QUE VOUS RESSENTEZ PEUT CHANGER.** Il y a, en vous, un être sain qui a très envie de vivre malgré les difficultés ; c'est pour cela que vous êtes là et, là, avec l'aide de cette personne qui vous accompagne, vous allez installer en vous de nouvelles mémoires qui vous donneront **CONFIANCE** et vous feront **RETROUVER CETTE PERSONNE QUE VOUS ÊTES EN PROFONDEUR.**

## **LE CONSENTEMENT AUX SOINS**

La notion de consentement éclairé est fondamentale en matière de soins et revêt une signification importante en matière de violences sexuelles, puisqu'une personne victime de telles violences a vécu des actes non consentis.

La plupart des violences étant perpétrées chez les enfants, la notion de consentement éclairé est très difficile à acquérir, à partir du moment où un enfant fait en général confiance à l'adulte et où les techniques de manipulation des auteurs d'agressions sexuelles empêchent bien souvent d'y voir clair.

Consentir à être soigné peut donc être difficile pour différentes raisons.

Conscients de toutes ces difficultés, les thérapeutes du maillage SVS consacreront du temps lors de votre premier rendez-vous à se présenter et expliquer leur façon de travailler.

La technicité du corps médical et des professions rattachées peut être également violente pour une personne aux antécédents de violences sexuelles. N'hésitez pas à partager avec vos soignants ce qu'il vous est arrivé, afin que ces traumatismes soient pris en compte dans votre suivi.

Dans tous les cas, touchers pelviens et approches dites tantriques ne doivent pas être réalisés au titre d'un parcours de soins en réparation de violences sexuelles.

## **LA SEXUALITE**

La sphère de la sexualité est atteinte dans 100% des cas de violences sexuelles.

C'est en général en fin de parcours de soins, que la plupart des patients demandent des conseils et pour beaucoup souhaitent consulter en sexologie.

Là encore, il sera important de consulter un/e professionnel/le correctement formé/e sur le sujet des violences sexuelles.

Si vous le jugez utile, vous avez la possibilité d'effectuer des retours ou partages d'expériences également au niveau de l'association en écrivant sur **associationsvs@gmail.com**