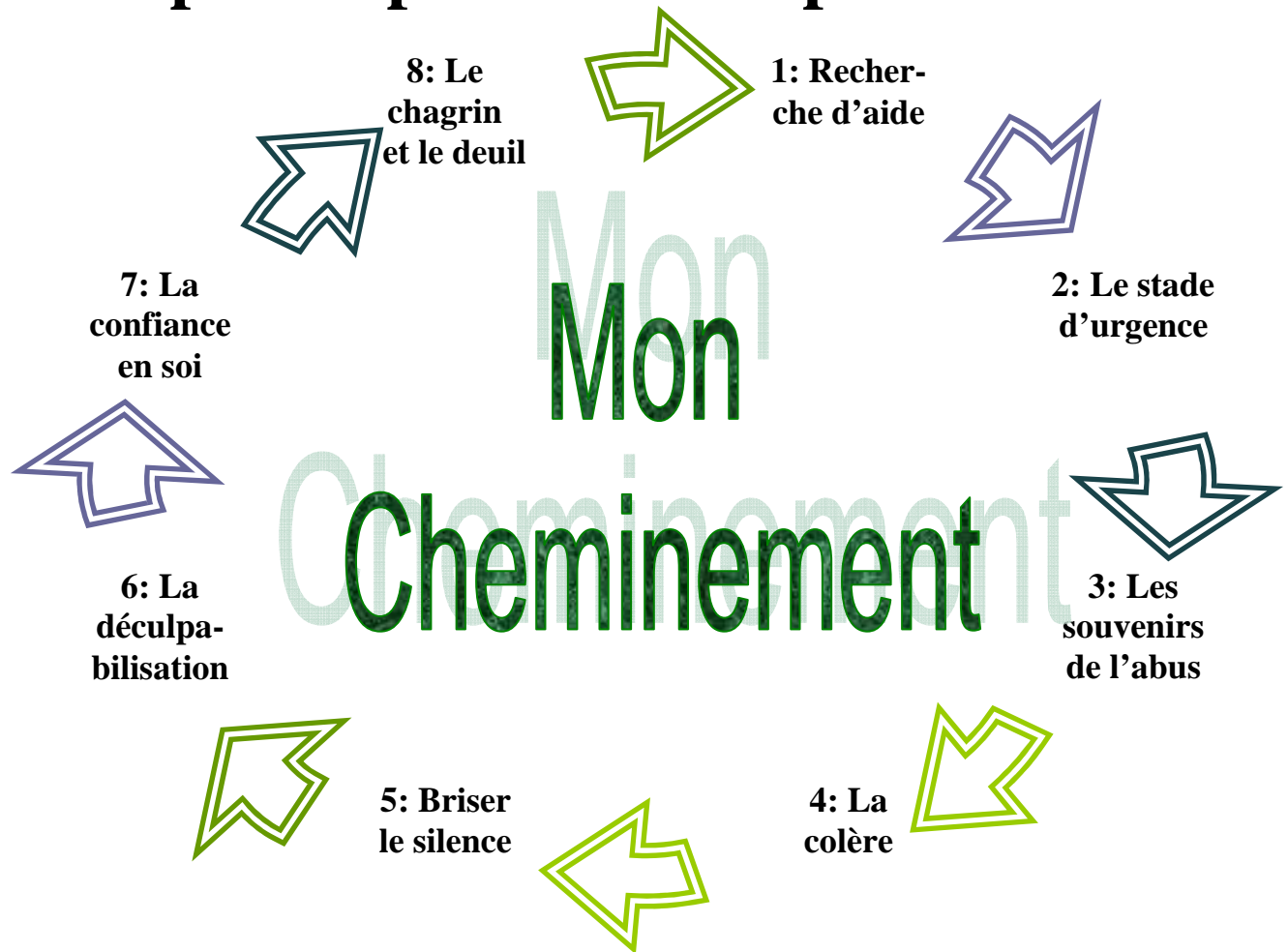


Étapes du processus d'apaisement



Le schéma précédent présente les étapes du processus d'apaisement, il est important de te rappeler qu'un cheminement évolue dans le temps, il est donc possible que les étapes s'entremêlent. Chaque étape peut durer des semaines, des mois voire même des années. Il est vécu différemment par chaque personne.

1: Recherche d'aide

Période de changement

La personne victime d'agression sexuelle devient consciente des conséquences de l'agression sexuelle sur sa vie.

2: Le stade d'urgence

Bouleversement total

Les émotions refont surface car la personne victime parle de l'agression sexuelle et des conséquences. Elle veut alors changer.

3: Les souvenirs de l'abus

Les souvenirs camouflés reviennent. La personne se souvient des détails de l'agression.

4: La colère

Contre elle-même, car les détails peuvent augmenter la culpabilité (ex : la personne victime qui voulait toujours aller chez l'agresseur). Contre l'agresseur, car elle prend conscience du bouleversement qu'il lui a imposé. Contre ses parents qui n'ont pas su la protéger, etc.

5: Briser le silence

Le partage

Pour se déculpabiliser, la personne victime d'agression sexuelle veut l'appui de son entourage. Elle ressent le besoin de rencontrer d'autres personnes qui ont vécu la problématique pour comprendre.

6: La déculpabilisation

En écoutant les personnes victimes d'agressions sexuelles et en observant l'appui de son réseau, elle voit la responsabilité de l'agresseur dans les actes qu'il a commis.

7: La confiance en soi

Souvent l'étape la plus longue et jamais définitive (la confiance en soi est un travail continu, car d'autres circonstances peut momentanément abîmer la confiance en soi). La personne victime peut cependant réapprendre à s'aimer et prendre conscience de ses forces.

8: Le chagrin et le deuil

Période de stabilisation

La personne victime n'est plus comme au début de sa recherche d'aide. Elle a vécu des changements, elle doit donc faire le deuil de l'ancienne personne. Contrairement à ce que l'on pense couramment, cette phase n'est pas facile et elle peut affecter l'accomplissement des étapes précédentes si elle n'est pas vécue positivement. Elle engendre souvent du chagrin (ex : coupure de relation, accepter le rejet de certaines personnes, accepter son affirmation de soi, etc.).