



SÖDERSJUKHUSET

Service d'urgence pour les femmes
victimes de viol
Gynécologie/Obstétrique

RÉACTIONS COURANTES APRÈS UN VIOL OU UNE TENTATIVE DE VIOL

L'absence de réaction n'est pas souhaitable

Nous sommes tous différents et réagissons à la violence et aux menaces de différentes façons. Pour certains, la réaction est immédiate, pour d'autres, elle se manifeste au bout d'un certain temps.

Les premiers jours, il se peut que vous vous refermiez sur vous-même, que ce qui vous est arrivé vous semble totalement irréel, comme s'il s'agissait d'un film. A certains moments, vous pouvez vous sentir vide, à d'autres vous êtes submergée par un flot de sentiments divers – chagrin, colère, peur et résignation. Peut-être que vous vous interrogez sur vos réactions et que vous ne vous reconnaissez plus vous-même.

Votre corps peut aussi réagir de différentes façons, par exemple, vous pouvez souffrir de maux de tête, avoir des frissons, des nausées, des attaques de tachycardie ou des tensions musculaires.

Votre sommeil est lui aussi affecté et il se peut que vous fassiez des cauchemars. Il est important de manger, même si vous avez perdu l'appétit.

Il se peut que vous tentiez de trouver une explication à ce qui vous est arrivé et vous risquez alors de rejeter la faute sur vous-même.

Au bout de quelques temps

Vous pouvez vous sentir déprimée, inquiète, distraite, agitée et, lorsque vous sortez, vous êtes davantage sur vos gardes.

Beaucoup éprouvent des difficultés à se concentrer, c'est pourquoi il s'agit de trouver un équilibre entre ce que vous arrivez à faire ou non. Certains jours, vous allez très bien et d'autres jours, vous avez l'impression de vous retrouver dans l'état où vous étiez juste après l'agression.

Essayez d'expliquer à votre entourage l'aide que vous attendez de lui. Si vous n'avez pas le courage de raconter à tous ce qui vous est arrivé, dites-le et demandez-leur de respecter votre pudeur.

Si vous n'avez personne à qui parler, il est essentiel que vous restiez en contact avec le personnel du service d'urgence pour les femmes victimes de viol (AVK) ou avec un autre organisme de soutien psychologique.

Quelques paroles de femmes que nous avons rencontrées

« Je me sens dégoûtante et souillée. J'ai du mal à ingurgiter quoi que ce soit. Je n'arrive plus à dormir, je ressasse les mêmes pensées et j'ai des cauchemars. »

« C'est comme si c'était écrit sur mon front, comme si tout le monde pouvait voir ce qui m'est arrivé. »

« J'ai l'impression qu'il y a du danger partout, j'ose à peine sortir, je sursaute dès que quelqu'un s'approche trop près de moi dans le métro. »

« Pourquoi est-ce arrivé ? Pourquoi moi ? Est-ce que c'est quelque chose que j'ai dit ou fait ? »

« La plupart de mes proches ont l'air furieux. Pourquoi ne le suis-je pas ? J'ai l'impression que tout est de ma faute, je dois être bizarre. »

« Je m'efforce de ne pas y penser mais d'un seul coup, des images me reviennent à l'esprit. »

« Je pensais que j'aurais su mieux me défendre – je n'aurais jamais imaginé que j'aurais aussi peur et que je serais paralysée de la sorte. J'avais aussi peur qu'il me fasse quelque chose d'encore pire. »

« Je ne peux pas supporter qu'on ait pitié de moi. Je préférerais que personne ne le sache. Je ne veux pas que mes amis et ma famille se mettent à me regarder différemment. »

« Parfois, je me mets à pleurer, parfois je m'énerve contre tout et tout le monde. »

« Je ne suis plus moi-même, je n'arrive plus à me concentrer, ni à penser clairement. »

« J'ai l'impression de le voir partout où je vais. »

« Comment pourrai-je à nouveau faire confiance à quelqu'un ? Et est-ce que je vais un jour retrouver confiance en moi ? »

« J'évite tout ce qui peut me rappeler ce qui est arrivé, mais je commence à avoir l'impression que cet événement ne doit pas définir toute ma vie. »

Lena Wennersten, assistante sociale, et Monika Hartig, psychologue diplômée.