



SÖDERSJUKHUSET

Réactions fréquentes après un viol ou une tentative de viol

Il n'y a pas de mauvaises réactions

Nous sommes toutes et tous différent(e)s et réagissons de manières différentes à la violence et aux menaces. Certain(e)s réagissent immédiatement et d'autres réagissent plus tard.

Durant les premiers jours, vous pouvez vous sentir exclu(e), ce qui s'est passé peut paraître complètement irréel, comme si vous étiez dans un film. D'un instant à l'autre, vous pouvez vous sentir vidé(e) de toute émotion et ressentir un mélange de différentes émotions comme la peine, la colère, la peur, la résignation. Vous vous posez peut-être des questions sur vos réactions et vous ne vous reconnaissez pas.

Le corps peut réagir faisant que vous ressentiez une migraine, que vous avez froid, la nausée, des palpitations et que vos muscles peuvent se tendre. Votre sommeil peut également être affecté et vous pouvez faire des cauchemars. Il est important de manger même si vous avez perdu l'appétit.

Vous pouvez chercher à trouver une explication à ce qui s'est passé et vous risquez alors de rejeter la faute sur vous-même plutôt que sur la personne qui vous a attaqué(e).

Après une certaine période de temps

Vous pouvez vous sentir déprimé(e), inquiet/inquiète, étourdi(e), agité(e) et vous pouvez vous sentir plus vigilant(e) et craintif/craintive, surtout à l'extérieur.

Il est normal d'éprouver des difficultés à se concentrer ; il faut alors trouver un équilibre concernant ce que vous êtes dans la capacité ou l'incapacité de faire. Certains jours, vous vous portez très bien et d'autres vous ressentez ce que vous avez ressenti immédiatement après le viol. Essayez de parler à vos proches du type d'aide qu'ils peuvent vous apporter. Expliquez que vous n'avez pas la force de parler de ce qui s'est passé à tout le monde et demandez leur de respecter les limites.

Peu importe ce que vous racontez à une personne de votre entourage ou pas, cela peut faire du bien et être important de continuer à travailler sur ce que l'on a vécu avec un(e) professionnel(le). Soit chez nous ou chez un(e) autre thérapeut(e) en qui vous avez confiance.

Södersjukshus AB (Hôpital Södersjukhus)

Adresse visite : Sjukhusbacken 10. Adresse postale : 118 83 Stockholm. Téléphone : 08-616 10 00

Siège du comité de direction : Stockholm. Numéro d'organisation : 55 65 95 - 7403

Bus SL 3, 4 et 164. Station (Pendeltåg) : Stockholms Södra



Vi är en del av
Stockholms
läns landsting



SÖDERSJUKHUSET

Les voix des personnes que l'on rencontre

« Je me sens sale et dégoûtant(e). J'arrive à peine à manger. Je n'arrive pas à dormir, mes pensées tournent en rond et je fais des cauchemars. »

« J'ai l'impression que c'est écrit sur mon front, comme si tout le monde peut, en me regardant, voir ce que j'ai subi. »

« J'ai l'impression que le danger est partout, j'ose à peine sortir, je sursaute quand quelqu'un se tient près de moi dans le métro. »

« Pourquoi ça m'arrive ? Pourquoi moi ? J'ai dit ou fait quelque chose ? »

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

« Je préférerais ne pas y penser mais subitement, les images me reviennent. »

« J'aurais cru que je me serais défendu(e) plus que ça - j'aurais pas cru que j'aurais aussi peur et serais si paralysé(e). Et que j'aurais aussi peur qu'il puisse me faire encore plus de mal. »

« Je déteste quand les gens penchent la tête sur le côté et ont pitié de moi. Je voudrais que personne ne soit au courant, que mes amis et ma famille changent d'opinion me concernant. »

« Parfois je pleurs, parfois, tout et tout le monde m'énerve. »

« Je ne fonctionne plus comme avant, je ne peux pas me concentrer et penser clairement. »

« Je crois le voir partout. »

« Comment vais-je pouvoir faire de nouveau confiance à quelqu'un ? Et pourrais-je jamais faire de nouveau confiance en moi ? »

« J'évite tout ce que me rappelle ce qui s'est passé mais je commence à sentir que ma vie ne doit pas se limiter à ça ! »