**Agression sexuelle : de quoi parle-t-on ?**

On désigne par abus sexuel un **comportement abusif à caractère sexuel** qu’une personne exerce sur une autre personne (enfants, adolescents ou adultes), en l’**absence de consentement** de cette dernière. Concrètement, il y a abus sexuel dès que quelqu’un se sert de quelqu’un d’autre à des fins de **stimulations sexuelles**, pour elle-même ou une personne tierce.
On parle d’**agression sexuelle** ou de **viol** lorsque l’agression est exercée par le biais de la contrainte physique. Mais il faut savoir qu’un comportement sexuel abusif, même exercé sans contrainte physique, constitue un abus sexuel. Le recours à des contraintes psychologiques ou verbales, telles que l’emploi de menaces, le constitue aussi.
La loi définit l'abus sexuel de la manière suivante : "tout acte de pénétration sexuelle, de quelque nature qu'il soit, commis sur la personne d'autrui ou sur la personne de l'auteur par violence, contrainte, menace ou surprise."
On distingue à ce propos **les violences sexuelles intrafamiliales** et extrafamiliales. On parle de violences sexuelles intrafamiliales lorsque l’agresseur, également appelé l'abuseur, est une personne de la famille proche comme, par exemple, un **parent**. On fait dans ce cas de figure, la distinction entre **environnement incestueux** et **climat incestuel**.

* L’environnement incestueux est un environnement familial dans lequel la victime a été agressée sexuellement (et a donc subi des attouchements sexuels, voire des pénétrations).
* Le climat incestuel est un environnement familial dans lequel la victime n’a pas été **agressée sexuellement**, mais a été exposée contre son gré à la sexualité des adultes, bien trop tôt pour son âge, à travers des propos et des comportements déplacés, l'exhibition par exemple, ou un accès prématuré à la pornographie. Bien que plus subtil, ce type d’environnement n’en est pas moins traumatisant pour les victimes. Certaines d'entre-elles développeront peut-être parfois des [troubles sexuels](https://www.la-clinique-e-sante.com/blog/sexualite/troubles-sexuels-courants).

**Pourquoi réaliser une thérapie après une agression sexuelle ?**

Une thérapie est d’une aide précieuse pour les **victimes de violences sexuelles**, car cela engendre en général chez elles de nombreuses réactions émotionnelles et psychologiques qu’il convient de les aider à gérer.
Voici cinq raisons de **réaliser une thérapie** si vous avez été **victime d’abus sexuel** par le passé :

1. Obtenir le soutien et la compréhension nécessaires pour se reconstruire
2. Se reconnaître comme victime et non comme responsable
3. Apaiser le mental et restaurer son équilibre émotionnel
4. Se libérer du syndrome de stress post-traumatique et des troubles associés
5. Retrouver du sens et développer sa capacité de résilience

**Raison n°1 : obtenir le soutien et la compréhension nécessaires pour se reconstruire**

Dans un premier temps et en tant que victime, [la thérapie](https://www.la-clinique-e-sante.com/blog/therapie-sante/psychotherapie-bienfaits) vous permettra d’obtenir un soutien (que vous ne trouverez pas toujours ailleurs) et une compréhension qui vous aidera à prendre un nouveau départ dans votre vie. Pour se reconstruire après un abus, avoir un soutien autour de vous est essentiel.
Il arrive en effet qu’une personne ayant subi des **attouchements sexuels** ne trouve pas **le soutien nécessaire pour aller mieux** dans son entourage ou auprès d’autres professionnels. La raison, c’est que beaucoup de personnes ne sont hélas pas capables d’aider les victimes d’abus sexuels, car cela nécessite une expertise particulière à laquelle seuls les thérapeutes sont formés.
Ce qui est important, c'est que la victime d’une agression sexuelle doit se sentir comprise et qu’elle sente qu’elle peut parler librement, sans craindre d’être jugée. C’est ainsi qu’elle va pouvoir exprimer ce qui se cache au fond d’elle, et, en mettant des mots sur ses maux, emprunter le chemin de la guérison.
Le psychothérapeute est le premier dépositaire de ce qui n’a pas encore été dit ou entendu. Il rend réel ce qui s’est passé, il rend réel le vécu de la personne. Ainsi, en offrant à la victime l’opportunité de se sentir comprise et de pouvoir s’exprimer librement, **la psychothérapie** va l’aider à **se reconstruire après un abus** à son propre rythme.
Cela peut être très intimidant et difficile pour une victime de parler de ce qui lui est arrivé, surtout si c’est la première fois qu’elle en parle. Le **thérapeute** en est conscient et ira au rythme **du patient**.
Il instaurera un climat de confiance et de sécurité qui lui permettra de se sentir à l’aise, et il l’aidera à développer diverses stratégies et tactiques de soins personnels qui lui serviront dans son quotidien. Il lui montrera comment la violence qu’elle a subie l’affecte dans sa vie de tous les jours et lui apprendra à en réduire les symptômes.

Bon à savoir

Un abus sexuel perpétré sur une personne peut avoir des conséquences à long terme :

* Sur sa santé physique (mauvaise santé physique générale, douleurs chroniques, maladies chroniques…), que sur sa sexualité ([paraphilies](https://www.la-clinique-e-sante.com/blog/sexualite/paraphilies-courantes) et [impuissance sexuelle chez l’homme](https://www.la-clinique-e-sante.com/blog/sexualite/reconnaitre-impuissance-sexuelle-traitement), [vaginisme](https://www.la-clinique-e-sante.com/blog/vaginisme-causes-consequences-traitements) et perte de libido chez la [femme](https://www.la-clinique-e-sante.com/blog/sexualite/perte-libido-femme)…)
* Son bien-être psychologique (anxiété, [dépression](https://www.la-clinique-e-sante.com/blog/depression/symptomes-causes-guerison), troubles divers, pensées suicidaires…)
* Ses relations sociales (problèmes d’engagement, insatisfaction conjugale permanente…)

**Raison n°2 : se reconnaître comme victime et non comme responsable**

La culpabilité est un poids énorme qui empêche bien souvent la victime d’abus sexuel de [se libérer du traumatisme](https://www.la-clinique-e-sante.com/blog/traumatismes/depasser-trauma-psychologique) qu’elle a subi. Bien souvent, la victime ne souffre pas uniquement des **conséquences psychologiques et physiques liées aux attouchements** qu'elle a reçus, elle souffre aussi d’un [fort sentiment de culpabilité](https://www.la-clinique-e-sante.com/blog/emotions/etapes-liberer-culpabilite) qui l’accable au quotidien.
À cause de cela, certaines d’entre elles refusent de dénoncer leur agresseur, et même celles qui le font continuent trop souvent d’endosser la culpabilité de leur agression, comme si quelque part elles en étaient responsables.
Ce sentiment de culpabilité est destructeur pour l’[estime de soi](https://www.la-clinique-e-sante.com/blog/confiance-estime/manque-estime-soi) des victimes. Cela entraîne chez elles une profonde détresse psychologique qui est un frein à leur **guérison**.
À ce sentiment de culpabilité se mêle aussi souvent un sentiment de honte qui est tout aussi destructeur. S’ils ne sont pas pris en compte et correctement traités dans le cadre d’une thérapie, peuvent perturber la victime tout au long de sa vie.
**La thérapie joue alors un rôle précieux en aidant la personne à comprendre qu’elle est la victime** et non la responsable de ce qui lui est arrivé ; en l’aidant à ne plus inverser les rôles. Cela la libère définitivement du poids de la culpabilité et de la honte qui entravaient son chemin vers le bonheur.
Ce soutien thérapeutique est d’autant plus important dans les cas où la victime a décidé de dénoncer son agresseur et est en procédure judiciaire contre lui.
Dans ces cas-là en effet, la victime est alors considérée comme coupable d’accuser quelqu’un et non pas comme victime. C’est donc une période difficile pour elle sur le plan psychologique. Une période où le soutien d’un thérapeute lui sera d’une grande aide, d’autant que c’est une période où elle sera obligée de se replonger dans son passé et où la partie adverse l’accusera de mentir.
En l’absence de soutien psychologique, il arrive malheureusement que certaines victimes n’aillent pas au bout de leurs démarches, et donc que certains abuseurs et violeurs continuent de vivre en toute impunité.
Quel que soit le type de démarches entreprises par les victimes vis-à-vis de leur agresseur, les thérapeutes se tiennent à leurs côtés pour les aider à améliorer le jugement qu’elles portent sur elles-mêmes, et pour les aider à se déculpabiliser des horribles expériences qui leur sont arrivées.

**Raison n°3 : apaiser le mental et restaurer son équilibre émotionnel**

Le troisième intérêt de la thérapie dans le processus de reconstruction à la suite d'**abus sexuels**, est la régulation émotionnelle qu'elle apporte au patient victime.
Les émotions sont essentielles à notre bien-être puisque notre expérience du bonheur ou de la souffrance proviennent en grande partie de la façon dont elles s’expriment. En psychologie, l’équilibre émotionnel, aussi appelé santé émotionnelle, est un état de bien-être général ressenti par un individu lié au fait qu’il soit capable de gérer ses émotions tout au long de sa vie.
L’équilibre émotionnel se construit durant l’enfance. C’est durant cette période que l’on apprend normalement à [maîtriser ses émotions](https://www.la-clinique-e-sante.com/blog/emotions/conseils-gerer-ses-emotions), ce qui permet plus tard à la personne d’avoir un mental plus apaisé et de bonnes relations avec les autres.
Or, lorsqu'un enfant est **victime d’inceste** ou d’abus sexuels plus largement, l’obtention de la stabilité émotionnelle nécessaire à une vie épanouissante est remise en cause.
Ainsi, la thérapie lui permettra quelque part, de compenser le retard pris dans son développement émotionnel à cause du traumatisme sexuel qu’il a subi. Ce faisant, sa vie sera transformée positivement. Son mental sera plus apaisé. Il gérera son stress plus facilement et les aléas de sa vie ne prendront plus les dimensions disproportionnées qu’elles pouvaient prendre parfois.
Les **séquelles psychopathologiques** liées à son passé n’entraveront plus son quotidien. Ses émotions ne seront plus un frein à sa tranquillité d’esprit et ses relations avec le monde extérieur n’en seront que plus apaisées.

**Raison n°4 : se libérer du syndrome de stress post-traumatique et des troubles associés**

**Les agressions sexuelles** sont toujours **traumatisantes** et il est courant que les victimes développent [un syndrome de stress post-traumatique](https://www.la-clinique-e-sante.com/blog/traumatismes/symptomes-ptsd) par la suite.
Les troubles du stress post-traumatique (ou TSPT) sont des troubles psychologiques qui affectent les personnes dont l’intégrité physique ou psychologique a été menacée par un événement, **un viol** par exemple.
Les personnes atteintes de troubles du stress post-traumatique sont particulièrement anxieuses, et cette anxiété exacerbée les fait souffrir au quotidien. Les principaux symptômes associés aux TSPT sont :

* Les symptômes d’intrusion : l’individu revit régulièrement dans ses pensées l’événement qui l’a traumatisé, et ce, de manière incontrôlable. Ce souvenir ne cesse de le hanter constamment sous la forme de flash-backs et de cauchemars angoissants.
* Une tendance à l’évitement : l’individu essaie à travers son comportement d’éviter tout ce qui lui rappelle l’événement traumatisant. Cela se traduit par le fait d’éviter certaines activités, situations, ou personnes plus ou moins liées à l’événement. Parfois, cela va beaucoup plus loin, et l’individu peut carrément oublier tout ou une partie de ce qui lui est arrivé, on parle alors d’[amnésie traumatique](https://www.la-clinique-e-sante.com/blog/traumatismes/amnesie-traumatique-reconstruction).
* Le repli sur soi, les difficultés à communiquer, le mutisme ou encore l’insensibilité émotive.
* Le sentiment d’une menace permanente qui crée une hypervigilance : l’individu est alors constamment sur ses gardes. Il sursaute au moindre bruit. Il a des difficultés à se concentrer, à dormir, et peut avoir des réactions agressives liées à une forte irritabilité.

Comme vous pouvez le constater, les troubles associés au syndrome de stress post-traumatique peuvent nuire à la vie d’un individu bien des années après. Les cicatrices dans la psychologie de l’individu sont profondes et le temps ne suffit pas toujours à les guérir.
La psychothérapie est essentielle pour aider à se débarrasser du syndrome de stress post-traumatique. Le thérapeute, grâce à son expertise, peut aider l’individu à mieux gérer les conséquences de ces troubles notamment sur le plan émotionnel. Il peut lui permettre de [soulager ses troubles anxieux](https://www.la-clinique-e-sante.com/blog/troubles-anxieux/cles-soigner-lanxiete) en le préparant à mieux y faire face à travers notamment des techniques de respiration, de relaxation, et de gestion de ses pensées.
La victime d’abus sexuel peut alors revivre un quotidien plus apaisé dans lequel elle est débarrassée ou moins affectée par les fantômes de son passé.

**Raison n°5 : retrouver du sens et développer sa capacité de résilience**

Bien souvent, les personnes victimes d’abus sexuels sont confrontées à une perte de sens. Elles avancent dans la vie sans but ni espoir. Un peu comme si le traumatisme qu’elles ont subi les avait laissées pour mortes.
Or, nous savons depuis les travaux de Viktor Frankl, le père fondateur de la logothérapie, à quel point trouver un sens à sa vie est important pour guérir de ses névroses. Et nous savons aussi, grâce à lui, qu’il est tout à fait possible de trouver un sens à sa vie même après avoir subi les pires souffrances (il a fait ce constat et élaboré sa thérapie en étant prisonnier de différents camps de concentration).
Là encore, un thérapeute peut **aider une victime d’abus sexuel** à trouver un sens à sa vie malgré les horreurs de son passé. Mieux encore, il peut l’aider à développer sa capacité de **résilience**.
La résilience est un concept fondamental qui a été porté au pinacle notamment par les tenants de la psychologie positive. Une personne résiliente est une personne qui sait mieux affronter les événements de la vie et qui sait mieux faire face à l’adversité.
Grâce à des stratégies de **psychoéducation** adaptée, il est tout à fait possible de développer la capacité de résilience de quelqu’un, même si celle-ci a été [victime de violences conjugales](https://www.la-clinique-e-sante.com/blog/couple/sortir-violences-conjugales) ou d’actes sexuels forcés.
Le thérapeute aide alors le patient à développer ses forces personnelles à travers entre autres une meilleure image de soi, un optimisme retrouvé, une plus grande adaptabilité, une vision positive de l’avenir ou encore, la prise de conscience de ses talents.
Il s’agit ici quelque part de « muscler » l’esprit de l’individu pour que les contrariétés plus ou moins graves de la vie ne l’affectent pas de façon disproportionnée. Le développement de la résilience chez l’individu victime d’abus sexuel peut avoir un tas de conséquences positives dans sa vie.
Parmi elles, il est possible de citer une vie sexuelle plus épanouie non entravée par le traumatisme subi et qui peut se traduire chez la femme, par exemple, par le fait de désirer de nouveau une vie de couple et de vouloir enfanter. En effet, les femmes qui ont été abusées sexuellement peuvent perdre leur libido au point d’en [devenir frigide](https://www.la-clinique-e-sante.com/blog/sexualite/vaincre-frigidite), et elles peuvent ne plus vouloir ni histoire d’amour ni enfant.
**Les hommes qui ont été abusés** peuvent également ne plus vouloir se mettre en couple et ils peuvent aussi [perdre leur libido](https://www.la-clinique-e-sante.com/blog/sexualite/perte-libido-homme-causes-solutions) au point de devenir impuissant sexuellement. Pour eux aussi, le développement de la résilience leur permettra de retrouver une vie sexuelle plus épanouie.
Parmi les conséquences positives du développement de la résilience, nous pouvons citer aussi le fait qu’elle permet aux individus d’être moins sujets aux [dépressions graves](https://www.la-clinique-e-sante.com/blog/depression/signes-depression-severe), et donc aux tentatives de suicide.

**Quelles thérapies sont les plus efficaces pour accompagner les victimes de viol ?**

Il existe des thérapies individuelles, mais aussi des thérapies de groupe qui ont l’avantage de montrer à la victime qu’elle n’est pas la seule dans son cas, ce qui peut lui faire du bien.
Le choix est donc large et **les raisons de faire une thérapie sont nombreuses** comme nous venons de le voir. C’est pourquoi, si vous en avez été victime, nous vous conseillons de faire appel à un psychologue pour vous aider à mieux vivre.

À retenir

Vous n'êtes pas responsable des abus sexuels que vous avez vécus, vous êtes victime.
**Une agression sexuelle** est très souvent à l'origine de nombreux troubles qui prennent de plus en plus de place dans votre vie. Il s'agit d'un traumatisme profond, duquel vous ne pourrez vous en sortir qu'en étant soutenu psychologiquement par un professionnel de la santé mentale tel qu'un psychologue.
Si un abus peut être opéré par un parent proche ou un inconnu dans les transports en commun par exemple, parfois, cette violence est commise dans le cadre d'[une relation toxique](https://www.la-clinique-e-sante.com/blog/relations-toxiques/6-preuves-relation) où [la perversion narcissique](https://www.la-clinique-e-sante.com/blog/relations-toxiques/reconnaitre-pervers-narcissique) est reine.
**Les bienfaits d'une thérapie sont nombreux**, le thérapeute vous accompagnera, à votre rythme, dans la restauration de votre confiance et de votre estime de soi en vue de pouvoir retrouver votre équilibre émotio