

# Rompre le silence... et après ?

JEAN-CLAUDE WINKEL



Jean-Claude Winkel est psychanalyste corporel depuis 1997. De 2012 à 2015, il vécut en Colombie où il participa à la prise en charge de prostituées et d'étudiants qui avaient subi des violences sexuelles durant leur enfance. Il est cofondateur de l'IFPC (Institut Français de Psychanalyse Corporelle) et fondateur de l'association Délivrance.

Depuis plusieurs décennies, la question de l'inceste et des violences sexuelles sur les enfants s'invite à intervalles réguliers dans l'espace public et provoque à chaque fois la sidération, quand ce n'est pas l'incrédulité.

Aujourd'hui, sans doute avec la libération de la parole qui se publie et s'échange dans l'actualité, mais aussi avec la multiplication des dévoilements publics, des personnes toujours plus nombreuses découvrent qu'elles ont été abusées durant leur enfance. D'autres savaient déjà qu'elles avaient subi un inceste, mais il s'agissait d'une époque, au milieu du siècle dernier, où les gens devaient cacher ce qui leur était arrivé, puis tout oublier pour ne pas créer de scandales qui viendraient entacher leur famille. Car, lorsque l'inceste est dévoilé, c'est toute l'histoire d'une famille qui est révélée. Une de ces longues histoires qui se transmettent et souvent se reproduisent jusqu'à ce qu'un jour quelqu'un la fasse sortir du silence.

L'enfant qui vient d'endurer ce traumatisme subit un choc qui le plonge dans un état de sidération et provoque une dissociation. Il lui reste un profond mal-être qui se manifeste de différentes façons. Fréquemment même, il ne se souvient plus de ce qui lui est arrivé. Cela explique en partie pourquoi ces révélations ne se produisent pas immédiatement après les faits, mais souvent des années après.

Ces dévoilements déjà nombreux vont permettre à d'autres victimes de s'exprimer. Mais cette vague de révélations n'est encore que la partie de l'iceberg qui émerge. Les témoignages continueront à se manifester et à s'amplifier.

>>>

La première « révélation » est un soulagement pour l'esprit de la personne qui a été abusée, comme si enfin toute une série d'évènements de sa vie prenait sens. Ce premier soulagement psychique est d'autant plus important s'il trouve une oreille bienveillante qui peut dire « Je te crois », mais aussi : « Ce type de comportement est interdit par la loi ». Car bien souvent ces actes ont été suivis par des réflexions contraires : « Je ne te crois pas » ou « T'as vu comme tu t'habilles ? », ou bien encore « Où est le problème ? ».

Mais aujourd'hui, on semble croire que libérer la parole, mettre au grand jour des secrets de la vie d'une famille, dénoncer, changer les lois, porter plainte, intenter des procès, pourrait réparer la victime ou guérir l'auteur, tout en protégeant la société des personnes dangereuses pour elles-mêmes et pour les autres.

Pourtant, libérer la parole ne suffit pas pour réparer les préjudices subis par l'enfant qui a enduré l'inceste ou tout autre abus sexuel. Car, comme le dit la pédopsychiatre Yvonne Coinçon : « Restés seuls avec leurs souffrances, et leurs douloureux secrets tus, les enfants, devenus adultes, auront souvent des difficultés importantes dans leur propre vie, dans leur rôle parental ou social, et au pire auront des difficultés à ne pas reproduire ce qu'ils ont vécu. »

Non, dire, libérer la parole, cela ne suffit pas parce que la blessure reste présente et active à vie. En effet, l'être humain est constitué de plusieurs couches : physique, émotionnelle, psychique et spirituelle (besoin de sens de la vie). Et une blessure précoce de type abus sexuel atteint toutes ces couches de l'être. Ainsi, il est important que toutes soient pensées pour que la blessure puisse commencer à cicatriser.

S'il est important de parler, de révéler les abus et de faire appliquer la loi pour faire prendre conscience de la gravité des faits et faire évoluer notre société, nous savons aussi que ce ne sera pas suffisant pour permettre aux victimes de reprendre sereinement

leur vie et leur évolution. Car au fond d'elles-mêmes, la blessure reste vivante et les livres, les procès, les actions extérieures ne suffiront pas à l'apaiser.

Certes, après le dévoilement, le soulagement apparaît, mais pour combien de temps ? Car, le temps passant, arrivent le jugement sur soi-même, les remords, les reproches, voire la culpabilité d'avoir envoyé l'auteur du « crime » en prison. D'autant plus que celui-ci est souvent assailli de pensées suicidaires. Les problèmes au sein de la famille sont exacerbés et la victime est alors fragilisée. C'est à ce moment-là qu'elle a le plus besoin d'être écoutée, entendue, accueillie, soutenue et accompagnée.

À ce jour, il existe de nombreuses associations qui s'occupent des victimes et d'autres, moins nombreuses, qui s'occupent de la pédophilie. Chacune de ces associations propose des suivis, des thérapies, des groupes de libération de la parole.

Parmi toutes les techniques proposées, il en existe une, la psychanalyse corporelle, que nous pratiquons et que nous exerçons depuis près de quarante ans. C'est un outil qui permet de libérer par le corps tout le passé enfoui. La psychanalyse corporelle est une technique d'investigation du passé fondée par Bernard Montaud, alors kinésithérapeute ostéopathe, et son équipe. Cette forme moderne de psychanalyse s'appuie sur la mémoire du corps qu'elle associe à l'expression verbale et écrite. La psychanalyse corporelle est un outil permettant de revisiter son histoire passée pour mieux comprendre et mieux vivre son présent. Elle met en évidence combien tout ce qui nous arrive aujourd'hui n'est que la répétition de notre histoire.

Au cours des séances, on découvre qu'il reste au fond de nous une petite fille ou un petit garçon qui pleure encore dans nos poitrines. Après avoir crié toute notre souffrance et toute notre haine contre l'auteur de l'abus, le premier pas sera d'apprendre à embrasser cet enfant, à le prendre dans les bras, à le consoler, à lui dire ce qu'il aurait aimé qu'on lui



## Le nounours, l'ange consolateur de l'enfant

dise à l'époque. Oui, le plus important, c'est d'abord d'apprendre à se réconcilier avec l'enfant qu'on a été et dont on s'est séparé au moment de ce terrible traumatisme. Le chemin vers la paix commence donc main dans la main avec cet enfant intérieur qui pleure encore au fond de nous.

Pour ma part, je suis psychanalyste corporel depuis vingt-cinq ans.

Enfant, j'ai été moi-même abusé, et aujourd'hui ma clientèle est composée d'une majorité de personnes qui ont été abusées durant leur enfance. En 2007, j'ai décidé de fonder une association, Délivrance, dont le but est l'accueil, l'écoute et l'accompagnement des adultes ayant subi dans leur enfance des violences physiques ou sexuelles. Elle permet à ces êtres de dépasser leurs souffrances, de se reconstruire et de pouvoir ainsi éviter une transmission transgénérationnelle.

Aujourd'hui, Délivrance travaille en collaboration avec des psychanalystes corporels installés en cabinet libéral, dont certains sont aussi médecin, psychologue, ostéopathe...

Pour conclure, je dirais que quelle que soit la ou les techniques utilisées, il me semble être de notre devoir de tendre la main à quelqu'un qui se sent victime, perdu, exclu ou dangereux, comme si on avait une dette envers la vie. Et pour aider cette personne en souffrance, il est important d'être intimement convaincu qu'elle peut arriver à se libérer de l'emprise de son passé, jusqu'à se réconcilier avec elle-même et son histoire pour enfin se sentir en paix. ■

