

Sentiments et impacts communs ressentis par les victimes

Sur cette page, vous trouverez une liste de certains des sentiments et impacts auxquels les victimes sont souvent confrontées, que ce soit directement après l'agression ou des années après un abus sexuel.

Ces listes ne sont pas exhaustives. Chaque victime de violences sexuelles réagit différemment. Nous espérons que les informations suivantes aideront les individus affectés à comprendre que ce qu'ils ressentent est normal suite à une agression et qu'il existe des personnes capables de les comprendre et de les aider.

Des sentiments communs

Choc émotionnel - Je me sens engourdi. Comment puis-je être aussi calme ? Pourquoi je n'arrive pas à pleurer ?

Doute et/ou déni - Est-ce que ça s'est réellement passé ? Pourquoi moi ? Peut-être l'ai-je simplement imaginé. Ce n'est pas important.

Embarras - Que vont penser les autres ? Je ne peux pas en parler à ma famille ou à mes amis.

Honte - Je me sens sale, répugnant, comme si quelque chose clochait chez moi. Je n'arrive pas à me sentir propre.

Culpabilité - J'ai l'impression que c'est de ma faute ou que j'aurais dû réussir à y mettre fin. Si seulement j'avais fait...

Dépression - Comment vais-je pouvoir tenir toute une journée ? Je suis si fatigué ! Je me sens désespéré. Quel est l'intérêt de continuer ?

Impuissance - Serai-je jamais capable de maîtriser à nouveau les choses ?

Désorientation - Je ne sais même pas quel jour nous sommes, ni même où je suis supposé être. J'oublie tout.

Flashback - Je revis sans cesse ce qu'il s'est passé. Je vois, entends et sens des choses qui me renvoient instantanément à cette agression et j'ai l'impression de la revivre.

Peur - J'ai peur de tout. Et si j'avais contracté une MST ou le SIDA ? Les cauchemars m'empêchent de dormir. J'ai peur de sortir. J'ai peur de me retrouver seul.

Anxiété - J'ai des crises d'angoisse. Je n'arrive plus à respirer. Je n'arrête pas de trembler. Je me sens anéanti.

Colère - J'ai envie de frapper la personne qui m'a agressée ou de m'en prendre au monde entier.

Stress physique - J'ai tout le temps mal au ventre (ou à la tête, au dos). Je suis nerveux et je n'ai pas faim.

Les conséquences de l'abus sexuel sur les garçons ou les hommes

Les conséquences à long terme de l'abus sexuel sont extrêmement variées et une fois encore, toutes les victimes ressentent les choses différemment. Les sentiments les plus fréquents incluent, notamment :

- Anxiété
- Dépression
- Faible estime de soi
- Dépendance à la drogue et à l'alcool
- Trouble de la personnalité limite
- Troubles du sommeil
- Troubles de l'alimentation
- Schizophrénie
- Psychose
- Peine
- Réactions post-traumatiques
- Piètre perception de soi
- Disfonctionnement sexuel
- Disfonctionnement social
- Disfonctionnement relationnel (y compris avec le rôle de parent)
- Mauvaise scolarité ou mauvais rapports professionnels
- Divers symptômes physiques

Les conséquences négatives sur la santé mentale qui ont toujours été associées à l'abus sexuel sur mineur par les études incluent les symptômes post-traumatiques¹, la dépression², la toxicomanie³, le sentiment d'impuissance, les attributions négatives, les comportements agressifs et les problèmes de comportement, les troubles de l'alimentation⁴ et l'anxiété⁵.

Des études plus récentes ont établi un lien entre l'abus sexuel sur mineur et les troubles psychotiques, dont la schizophrénie et les troubles délirants⁶, ainsi que les troubles de la personnalité⁷. L'abus sexuel sur mineur impliquant un acte de pénétration a, en particulier, été identifié comme un facteur de risque de développement de syndromes psychotiques et schizophréniques⁸.

Les symptômes ressentis par un individu peuvent être spécifiques ou généraux, épisodiques ou chroniques.

Le pourcentage d'adultes ayant été victimes d'abus sexuel dans leur enfance et ayant subi des effets à long terme n'est pas connu, bien qu'une étude britannique ait révélé que 13 % d'adultes (sur un échantillon de population de victimes d'abus sexuel sur mineur) auraient connu des conséquences durables⁹.

Ressources complémentaires

Il peut être utile de comprendre les idées fausses concernant les victimes - en savoir plus sur les mythes et les réalités de l'abus sexuel sur les hommes.

Références

1 - Canton-Cortes & Canton, 2010; O'Leary & Gould, 2009; Ullman, Filipas, Townsend, & Starzynski, 2007

2 - Fergusson et al., 2008; Nelson et al., 2002

3 - Lynskey & Fergusson, 1997; O'Leary & Gould, 2009

4 - Jonas et al., 2011

5 - Banyard, Williams, & Siegel, 2001; Nelson et al., 2002

6 - Bendall, Jackson, Hulbert, & McGorry 2011; Lataster et al., 2006; Wurr & Partridge, 1996