

Parler de l'abus sexuel masculin

Vivre avec le souvenir d'un abus sexuel peut être extrêmement difficile, en particulier lorsque l'on se sent isolé et incapable de dire aux autres ce qui nous est arrivé : on ne sait pas quoi dire, comment les autres vont réagir, ni même s'ils vont nous croire.

Quelques conseils pour vous aider à parler de vos expériences

Tout d'abord, confiez-vous à une personne en qui vous avez confiance. Il peut s'agir d'un membre de votre famille, d'un ami ou d'un professionnel.

Il est préférable d'avoir ce genre de discussion dans un espace privé, à l'écart de toute distraction. Il est probable que cette conversation vous mettra mal à l'aise, du moins au début. Le plus important est que vous ne soyez pas interrompu.

Les mots liés à l'abus sexuel peuvent rendre ce genre de conversation difficile. Les gens utilisent une grande variété de termes différents et y associent différents degrés de signification. De même, ne soyez pas surpris s'ils utilisent un terme que vous n'avez pas associé à vos expériences auparavant.

Si vous avez l'intention de vous confier à un ami ou un membre de votre famille, et que vous recevez déjà l'aide d'un professionnel, vous ressentirez peut-être le besoin d'être très précis dans votre récit avec eux afin de vous préparer.

Enfin, si vous préférez partager votre histoire de manière anonyme, vous pouvez utiliser un service tel que notre [Web Chat](#). Cette solution vous permet de parler de vos expériences sans vous soucier de l'impact que cela peut avoir sur vos relations personnelles.

Le confident

Les réactions à ce type de révélation sont variables, mais dans la plupart des cas, l'interlocuteur est choqué ou surpris. Vous aurez alors peut-être l'impression que votre confident est sceptique, qu'il ne vous croit pas. Toutefois, vous devez essayer de garder à l'esprit que votre interlocuteur n'avait certainement aucune idée du fait que vous étiez une victime d'abus sexuel et qu'il aura besoin d'assimiler cette information.

Vous trouverez peut-être qu'il vous pose des questions qui semblent raisonnables, mais auxquelles vous ne pouvez pas répondre. Cela vient du fait que vous ne vous êtes jamais posé ces questions ou que vous n'êtes jamais parvenu à y répondre. Votre confident voit les choses de l'extérieur et peut donc penser à des choses qui ne vous viennent pas à l'esprit.

Ce genre de questions peut être perçu comme un jugement ou une accusation, mais il est fort vraisemblable que votre interlocuteur tente de comprendre ce qu'il vient d'entendre.

Si vous vous confiez à un parent ou un membre de votre famille, il est fréquent qu'il cherche à se rassurer sur le fait que vous ne lui faites pas de reproches.

Vos attentes

Il est important d'essayer de gérer vos attentes. Briser le silence procure un grand pouvoir. De nombreuses victimes ont un sentiment d'euphorie après s'être confiées pour la première fois, mais sont ensuite déçues qu'aucune transformation majeure ne se soit produite.

Vous ne devez pas oublier que vous confier est une étape importante et salutaire dans le processus de reconstruction personnelle. Parler de vos expériences fait partie d'un parcours continu. Il ne s'agit pas là du point final de ce parcours, mais plutôt d'une étape.

Ressources complémentaires

Vous pouvez orienter la personne à laquelle vous vous êtes confiée vers notre page [Confidences : savoir les gérer](#), sur laquelle elle pourra trouver des informations utiles pour aller de l'avant.