

VÉRONIQUE AGRAPART  
THÉRAPEUTE SEXOLOGUE

JE NE L'AI  
JAMAIS  
DIT À  
PERSONNE

Retrouver la lumière  
lorsqu'on a été victime  
d'abus sexuel

JouVence

**Dans la même collection aux Éditions Jouvence :**

*On peut se remettre de tout*, Catherine Gildiner  
*Comment ça va aujourd'hui ?*, Amandine Issaverdens et Hippolyte Maurel  
*Comment trouver son chemin spirituel*, Pierre Pradervand

**Éditions Jouvence**

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

E-mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

**Catalogue gratuit sur simple demande**

© Éditions Jouvence, 2023

ISBN : 978-2-88953-819-5

Couverture : Studio Piaude

Illustration de couverture : AdobeStock : © Tamiris

Mise en pages : PCA-CMB

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

À mes «patients-étoiles»,  
à l'espoir,  
à la vie,  
à la résilience.

# SOMMAIRE

<b>Avertissement</b> .....	11
<b>Introduction</b> .....	13
<b>ÉTOILE 1. SIRIUS</b> .....	17
La révélation .....	19
Le bilan pré-thérapeutique – état des lieux des séquelles .....	31
Sa mère et son enfant intérieur .....	40
La liberté .....	45
<b>ÉTOILE 2. ORION</b> .....	53
Un parcours de vie complexe .....	66
Le cadre de référence familial .....	73
Harcèlement scolaire .....	76
Les racines .....	77
La fratrie .....	81
Rémiscences .....	87
Transgénérationnel .....	91
La répétition des violences .....	94
Le corps parle .....	97
<b>ÉTOILE 3. HD 140 283</b> .....	101

<b>ÉTOILE 4. RIGEL</b> .....	117
Rencontre .....	123
<i>Split</i> .....	125
Rechute .....	129
<b>ÉTOILE 5. SWIFT J1818</b> .....	139
Cheminement .....	148
<b>Le mot de la fin</b> .....	153
<b>Remerciements</b> .....	155
<b>À propos de l'autrice</b> .....	157

# AVERTISSEMENT

Ce livre évoque différents traumatismes vécus par des patients. Il est notamment question de violences sexuelles et infantiles ainsi que d'inceste. Il est possible, si vous avez un vécu similaire ou si vous êtes victime de ces psycho-traumatismes, que cette lecture réveille ou exacerbe des émotions ou des sensations fortes en vous. Si c'est le cas, accueillez ce qu'il se passe et n'hésitez pas à vous rapprocher d'un professionnel pour en parler. Vous n'êtes pas seul!

# INTRODUCTION

« Je ne l'ai jamais dit à personne. »  
Quelques mots. Juste quelques mots mis bout à bout. Juste quelques mots, mais toujours accompagnés d'une torture morale, d'une souffrance incommensurable. Juste quelques mots. Avec des mains qui se tordent. Avec des larmes impossibles à retenir.

En passant la porte de mon cabinet de sexologue spécialisée dans les thérapies de réparation des traumatismes sexuels, ces hommes et ces femmes savent qu'enfin ils vont parler et qu'un professionnel va les écouter. Les écouter. Les croire. Les aider. Leur regard est toujours le même : empli de peur, de désespoir. Ce regard dit toujours la même chose : « Je vous en supplie, croyez-moi, aidez-moi, je n'en peux plus, je suis à bout de force. »

Dans cet ouvrage, j'ai voulu rendre hommage au courage, à la force et à l'énergie de toutes ces personnes victimes de violences sexuelles, croisées sur mon chemin. Je les remercie de m'avoir accordé leur confiance. Je me suis inspirée de thérapies réelles sans jamais les restituer intégralement et j'ai mélangé plusieurs histoires afin qu'aucune situation ne soit reconnaissable.

Mon souhait est de mettre en lumière le courage, la témérité et la persévérance de tous ces patients. Pour cette raison, je leur ai donné un nom d'étoile. Par respect pour leur anonymat bien sûr, mais aussi parce que tous, hommes et femmes, portent une belle et majestueuse lumière en eux.

Lumière, dont la plupart ne sont même pas conscients. Et pour cause ! À titre personnel, je ne suis que le déclencheur de leur capacité intrinsèque de résilience, juste un catalyseur. La force, l'énergie et la volonté sont en leur possession, même pour celles et ceux qui l'ignorent encore en pénétrant dans mon cabinet. Et tous ces patients-étoiles m'éclairent moi-même professionnellement et humainement. À chaque rencontre thérapeutique, leur désespérance laisse place, progressivement, à l'éventualité d'une vie meilleure possible. Comme l'étoile qui n'a sans doute pas conscience de sa brillance à plusieurs années-lumière d'elle-même, tous les hommes et les femmes dont je partage l'existence lors de ces thérapies « brillent » eux aussi de leur vitalité. Leur lumière irradie majestueusement. Merci à toutes ces « étoiles ».

Mon but est de mieux faire comprendre la réalité des violences sexuelles, leurs conséquences, mais aussi certaines voies de réparation. Trop de méconnaissance persiste aujourd'hui autour des violences sexuelles, de leur définition, de leurs conséquences psycho-traumatiques, de la mémoire traumatique, de l'amnésie traumatique et, enfin, de la résilience.

À travers cet ouvrage, vous trouverez des explications afin que les personnes victimes ne souffrent plus d'incompréhension. Car souvent, malheureusement, leur entourage ignore totalement la réalité des violences sexuelles, leurs impacts psychologique, physique et traumatique à vie. Si seulement les histoires de ces personnes victimes permettaient à leurs proches de mieux les comprendre lors de leur révélation... Si seulement ces quelques lignes pouvaient leur assurer un meilleur accueil lors de leur dépôt de plainte... Et enfin, si seulement cet ouvrage était un éclairage pour les personnes



victimes, afin qu'elles se rejoignent au plus profond de leur cœur, de leur corps, qu'elles prennent conscience de leur lumière, et qu'elles se donnent le droit d'espérer que traumatisme n'est pas forcément synonyme de vie brisée, qu'une résilience reste toujours possible.

Lors d'une agression sexuelle, le corps et les cinq sens sont aussi blessés que le mental. La thérapie de guérison – terme employé par l'association Stop aux violences sexuelles<sup>1</sup> – devra être diversifiée et adaptative. La première étape est l'écoute, la compréhension des souffrances vécues par la personne victime. Écouter encore et encore les traumatismes et blessures de l'enfance, de l'adolescence, de la vie d'adulte. Découvrir en chaque personne le poids des secrets familiaux, réaliser la part de transmission transgénérationnelle, de l'épigénétique (changement dans l'activité des gènes en cas de traumatisme). Pour ma part, je m'inspire beaucoup des techniques psycho-corporelles apprises en formation avec des thérapeutes de l'association Stop aux violences sexuelles. Ces techniques s'appuient aussi bien sur le travail psychique élaboré par le patient que sur le travail sur le corps et les cinq sens. Au fur et à mesure que je détaille, dans ce livre, certaines consultations, le lecteur découvrira ces techniques. Je suis également formée en méditation de pleine conscience (MBSR<sup>2</sup>), en thérapie par l'écriture, en techniques issues du yoga et au shiatsu. Ainsi, chaque thérapie de guérison s'adapte à l'histoire du patient, et là où il en est à chacune de nos rencontres.

---

1. Association Stop aux violences sexuelles 85 : [www.svs85.fr](http://www.svs85.fr)

2. *Mindfulness-based stress reduction.*

Laissez-vous mener sur le chemin de la reconstruction de ces « patients-étoiles ». Leur lumière, au premier abord assombrie par la souffrance, se révèle chaque jour plus éclatante. Consultation après consultation, au fil de leur courage, de leur ténacité et de leur persévérance, suivez les étapes de leur libération et cheminez, si besoin est, vers votre propre paix!



# ÉTOILE 1 SIRIUS

Sirius est l'étoile  
la plus brillante dans le ciel.

*Vous avez éclairé ma vie professionnelle  
comme nul autre ne l'avait fait auparavant...*

## LA RÉVÉLATION

### ★ *Première consultation* ★

— Je ne l'ai jamais dit à personne.

Il est là, assis devant moi. Nous sommes séparés par une table trop grande, dans une pièce trop médicale, aux murs trop blancs. Sa voix est chuchotée, faible. Je dois me concentrer pour l'entendre.

Il se tord les mains, encore et encore. Sa tête est baissée. Ses épaules affaissées. Il n'ose pas me regarder.

De ses yeux, des rivières de larmes s'écoulent.

Il continue à se tordre les mains, de plus en plus fort, en reniflant.

— Je ne l'ai jamais dit à personne. C'est compliqué...

— Oui, je sais, prenez tout votre temps.

Je le regarde. Il a des cheveux courts, grisonnants. À cause du masque, je ne vois pas sa bouche, juste un début de barbe. Il a beaucoup de charme, c'est un très bel homme. Il doit mesurer au moins un mètre quatre-vingts mais, le voyant ainsi recroquevillé sur lui-même, je me rends assez peu compte de sa taille réelle.

Je jette un œil sur son dossier. Il a quarante-deux ans. Avec ses yeux rougis, ses mains qui se tordent et sa souffrance terrible, il semble en avoir dix.

— Sept ans. C'est l'âge que j'avais quand mon frère a commencé, me dit-il dans un souffle, le temps d'une expiration, dans un soupir.

Une bouteille à la mer. Je la saisis avec délicatesse.

— Si vous le souhaitez, vous pouvez me raconter, mais si c'est trop difficile, ce n'est pas grave.

— Je suis venu pour ça. Pour vous le dire... C'est juste que... c'est dur, tellement dur, je ne l'ai jamais dit à personne jusque-là, vous comprenez ?

— Oui, je comprends. Prenez votre temps.

Il se mouche, s'éclaircit la voix.

— Ça a duré de mes sept ans jusqu'à mes dix-sept ans. Mon frère m'obligeait à lui faire des choses...

Sa voix s'éteint de nouveau, dans un spasme. J'attends. Je ne lâche pas mon regard sur lui. J'ai le sentiment qu'il est suspendu dans le vide, et que c'est moi qui tiens la corde par laquelle il est rattaché à la vie. Ses yeux sont comme des abysses vides. J'y lis tour à tour désespoir, tristesse infinie, honte et culpabilité. Il reprend son souffle :

— Il me disait que c'était un jeu, que je ne devais jamais rien dire à maman, que c'était un secret entre nous. Des fois, il le faisait sur moi aussi.

— Était-il plus âgé ? Et de combien ?

— Oui, plus âgé, six ans de plus. Il en avait treize lorsque ça a commencé, vingt-trois quand ça s'est terminé.

Il baisse de nouveau la tête, son cou est totalement rentré dans ses épaules à présent. Il tremble de tout son être. Je laisse le silence reprendre quelques instants sa place.

— Voulez-vous me dire un peu plus ce qu'il vous faisait ? Comprendre me permettra de mieux vous aider.

Ses mains reprennent leur danse de torsion. Il serre ses doigts si fort les uns contre les autres que les jointures blanchissent. Je devine ses mâchoires se tendre. Son corps n'est que souffrance, tension, et sa tête un volcan prêt à exploser. Je

le sais et j'ai mal pour lui mais je sais également que lorsqu'il aura verbalisé l'indicible, il se sentira soulagé, un peu. Son sac à dos sera un tout petit peu moins lourd. Parce que je l'aurai écouté, regardé, compris.

— Il me demandait de le sucer, pardon... de lui faire des fellations, et il essayait par-derrière aussi, mais ça ne rentrait pas.

C'est dit. C'est fait.

Les paroles ont été déversées, devrais-je dire vomies, comme ça, sur la table, à toute vitesse, comme un sac lourd, dont on se débarrasse, qu'on jette le plus loin possible.

Ça y est, il a réussi l'impossible. Il l'a dit ! Pour la première fois ! Ça y est... Il avait imaginé cette situation, ces paroles tant de fois... En vain.

— Je vous remercie, vous êtes très courageux. Merci de votre confiance.

Pour la première fois, il relève la tête et me regarde. Il n'y a que souffrance et désespoir dans ce regard-là. Trente-cinq ans de supplice qu'il vient de déposer sur cette table. Tout a commencé à sept ans. Sept ans ! Trente-cinq ans de silence, de torture intérieure, de honte et de culpabilité.

• De génération en génération, les secrets de famille ont toujours  
 • existé, les violences sexuelles représentant le tabou le plus ul-  
 • time. Deux générations au-dessus de nous, nos ancêtres étaient  
 • emprisonnés dans « l'indicible » : on ne les aurait pas crus, pas  
 • défendus, même culpabilisées pour les femmes d'avoir « allumé »  
 • leur agresseur, alors à quoi bon parler... La génération juste  
 • au-dessus de nous représente celle de « l'innommable » : vérités  
 • trop insupportables pour s'y épancher, mieux valait ne rien définir,



— Et votre frère? Vous le voyez toujours?

— Je ne le supporte pas, on se voit quelquefois mais je l'évite. Non, je ne lui en ai jamais reparlé.

— Comment nommez-vous ce qu'il vous a fait?

Un long silence s'installe, le dialogue est difficile à reprendre. Je sais que les mots essaient de minimiser la douleur, et qu'il va essayer lui aussi d'adoucir les faits.

— C'est... un attouchement... Enfin, je crois...

Il relève la tête avec un regard suppliant: «Dites-moi que ce n'est pas plus grave, dites-le-moi.»

— Des fellations forcées, ce ne sont pas des attouchements... Ce sont des viols et, en l'occurrence pour vous, des incestes puisque l'auteur des faits est votre frère.



**Article 222-23 du code pénal – Définition du viol:**

tout acte de pénétration sexuelle, de quelque nature que ce soit [...], commis sur la personne d'autrui ou sur la personne de l'auteur, par violence, contrainte, menace ou surprise. La pénétration est vaginale, anale ou orale, elle est imposée par la contrainte physique ou psychologique. Il peut s'agir d'un objet quelconque dans un orifice sexuel ou d'une pénétration d'un objet sexuel dans un orifice quelconque. Le cunnilingus imposé est reconnu comme viol par le code pénal depuis le 23 avril 2021.

Le viol est puni de quinze ans de réclusion criminelle sauf circonstances aggravantes (auteurs ayant autorité sur la victime, inceste, victime vulnérable, viol conjugal...).

L'infraction de viol est un CRIME jugé en cour d'assises.

La prescription est de vingt ans à dater des faits pour un majeur, et de trente ans pour un mineur après la majorité.

**Article 222-22 du code pénal – Définition des agres-**

**sions sexuelles:** constituées par l'acte, les attouchements illicites et impudiques exercés avec ou sans violence sur une personne non consentante ou ne pouvant y consentir, en public ou non et susceptibles d'offenser la pudeur de cette personne.

L'agression sexuelle est punie de cinq ans d'emprisonnement.

L'agression sexuelle est un délit jugé au tribunal correctionnel. La prescription est de six ans à compter des faits pour un majeur, et de vingt ans à compter de la majorité pour un mineur.