

Tu peux trouver d'autres informations sur les conséquences des violences sur le site de l'association de lutte contre les violences Mémoire Traumatique et Victimologie www.memoiretraumatique.org

Tu peux aussi trouver de l'aide ou des conseils en appelant aux numéros suivants

Centre de Planification et d'Éducation Familiale
Cherbourg - tél : 02 33 10 01 56 ou 02 33 88 77 11
Valognes - tél : 02 33 21 74 00 - Carentan - tél : 02 33 71 63 83

Sortir du Silence
Tél : 02 33 93 92 72. 24 h / 24 répondeur ou permanence lundi de 11 H à 13 H et le mercredi de 18 H à 20 H ou sortirdusilence@laposte.net

Centre de soins « Presqu'île »,
Tél : 02 33 10 03 03

Allô Enfance Maltraitée
Tél : 119 appel gratuit 24h/24 - <http://www.allo119.gouv.fr>

Viols-Femmes-Informations
Tél : 0 800 05 95 95 le numéro vert géré par le CFCV (Collectif féministe contre le viol) appel gratuit, <http://www.cfcv.asso.fr>

AVFT (Association européenne contre les violences faites aux femmes au travail)
Tél : 01 45 84 24 24 - <http://www.avft.org>

Mouvement Français Pour le Planning Familial
<http://www.planning-familial.org/ouverture.php>

08 Victimes
Tél : 08 842 846 37 - <http://www.08victimes.fr>
géré par l'INAVEM qui vous orientera vers l'association d'aides aux victimes la plus proche <http://www.inavem.org>

Jeunes Violence Écoute
Tél : 0808 807 700 - <http://www.jeunesviolencesecoute.fr>

Drogues Alcool Tabac Info Service
Tél : 113 et 0 800 23 13 13 - <http://www.drogues-info-service.fr>
<http://www.tabac-info-service.fr> - <http://www.drogues.gouv.fr>

Fil Santé Jeune
Tél : 3224 ou depuis un portable au 01 44 93 30 74 - <http://www.filsantejeunes.com>

Brochure d'information écrite par la Dre Muriel Salmona, réalisée en partenariat par l'association Mémoire Traumatique et Victimologie et l'association Sortir du Silence, Diffusion gratuite. Pour tout contact et demande d'exemplaires : Association Sortir du Silence, 02 33 93 92 72 sortirdusilence@laposte.net
Association Mémoire Traumatique et Victimologie, memoiretraumatique@gmail.com

brochure
à destination des jeunes

INFORMATIONS SUR LES VIOLENCES ET LEURS CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ

Association Sortir du Silence
Association Mémoire Traumatique et Victimologie
Texte de la Docteure Muriel Salmona

Les violences dont tu es ou as été victime, ou dont tu es ou as été témoin ont de graves conséquences sur ta santé physique et psychique.

Les violences sont une atteinte à tes droits. Les agressions, les coups, les insultes, les paroles humiliantes, mais également les actes sexuels qu'un adulte ou un autre jeune t'impose alors qu'ils n'ont aucun sens pour toi, que tu n'en veux pas ou que tu ne te sens pas prêt(e), ne sont pas «normaux». Ce sont des infractions que la loi punit en tant que délits et même en tant que crimes (comme le viol), et qu'une société encore trop injuste et inégalitaire rend possibles.

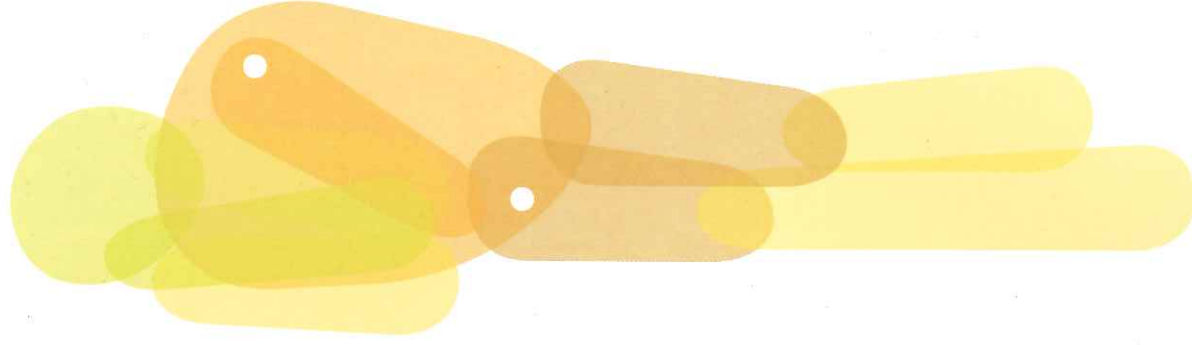
**Tu as des droits,
tu peux être aidé(e) et
tu dois être protégé(e).**
**Les conséquences
des violences sur ta santé
peuvent être soignées.**

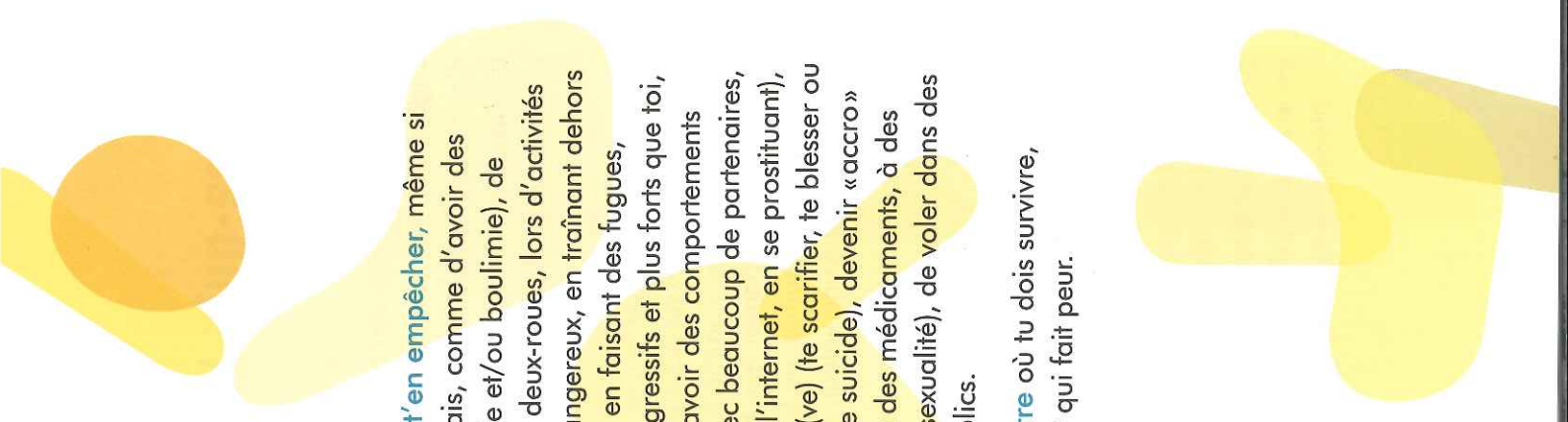
Est-ce-qu'il t'arrive...

... de te sentir très seul(e), abandonné(e), déprimé(e), angoissé(e), très mal dans ta tête comme dans ton corps, d'avoir des flashbacks (des images du passé), des pensées, des sensations et des images de violences qui te hantent, d'avoir des insomnies, de faire beaucoup de cauchemars...

... de te sentir **déconnecté(e)**, paralysé(e), vide, absent(e), en train de jouer un rôle (d'une fille ou d'un garçon qui va bien, qui est souriant(e), qui ne pose pas de problème), comme si tu étais quelqu'un d'autre, comme si ton corps n'était pas le tien, d'avoir honte de toi, de penser que tout est de ta faute, de ne plus avoir confiance en personne, de te sentir différent(e), nul(le), incapable, moche, sans aucune valeur, d'avoir peur de devenir folle ou fou.

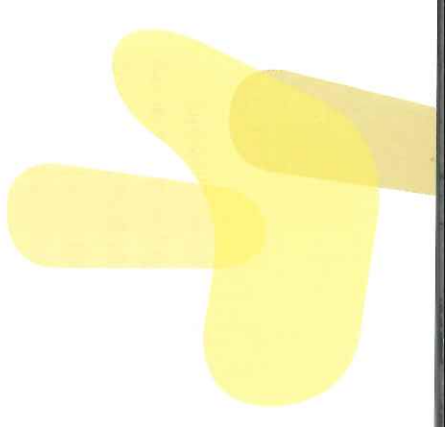
... d'**avoir peur** tout le temps, de faire attention à tout, de tout contrôler, de faire des crises de panique (avec le coeur qui s'emballe, la respiration bloquée, des tremblements, la nausée, l'impression de mourir), d'éviter certaines situations ou certains endroits qui t'angoissent trop (phobies), ou certains sujets de conversation ; de te sentir nerveux(se), d'avoir des colères que tu ne comprends pas, des pensées extrêmes qui te font peur, de ne plus avoir envie de rien, ni de voir tes copines ou tes copains, ni de sortir, ni de travailler à l'école, ni de parler, ni même de penser, d'être tout le temps fatigué(e) ; d'avoir envie de mourir, de te suicider ; d'avoir du mal à retenir tes cours, à te concentrer, à réfléchir, de tout oublier.



A series of overlapping yellow circles and organic shapes in the top left corner of the page.

... **de faire des choses sans pouvoir t'en empêcher**, même si tu ne comprends pas pourquoi tu le fais, comme d'avoir des problèmes avec la nourriture (anorexie et/ou boulimie), de te mettre en danger (en voiture ou en deux-roues, lors d'activités sportives, en participant à des jeux dangereux, en traînant dehors avec des gens que tu ne connais pas, en faisant des fugues, en provoquant des gens que tu sais agressifs et plus forts que toi, en traversant n'importe comment), d'avoir des comportements sexuels à risque (sans se protéger, avec beaucoup de partenaires, avec des inconnus, en s'exposant sur l'internet, en se prostituant), d'être agressif(ve) et/ou auto-agressif(ve) (te scarifier, te blesser ou te brûler exprès, faire des tentatives de suicide), devenir « accro » (à l'alcool, à une drogue, au tabac, à des médicaments, à des jeux vidéo ou des jeux d'argent, à la sexualité), de voler dans des magasins, de dégrader des biens publics.

... **de penser que ta vie est une guerre** où tu dois survivre, sans espoir d'en sortir, avec un avenir qui fait peur.

A series of overlapping yellow circles and organic shapes in the top right corner of the page.

Et si ton mal-être était lié à des violences subies?

Peut-être penses-tu être « pas doué(e) pour la vie », « trop sensible » ou « né(e) comme ça », ce n'est pas vrai : toutes ces difficultés et attitudes que tu as s'expliquent, ce sont les conséquences habituelles des violences. Ces conséquences viennent des réactions de ton cerveau pour te permettre de survivre aux violences et peuvent être soignées.

Ces problèmes sont les conséquences normales de situations anormales.

Aujourd'hui, on sait que ce sont les preuves d'une « blessure intérieure » causée par les violences : le psychotraumatisme.

Les violences, ce sont des menaces ou des utilisations intentionnelles de la force physique ou du pouvoir contre toi, pour te faire mal, te soumettre ou t'utiliser, violences qui entraînent ou risquent d'entraîner un traumatisme physique ou psychologique, un mal-développement ou des privations.

Elles peuvent être

... **verbales** : insultes, cris, hurlements, silences, faire comme si tu n'existes pas.

... **matérielles** : t'interdire de manger, refuser de te soigner, de te laisser choisir tes ami(e-s), de t'acheter ce dont tu as besoin, pour t'habiller, pour tes études, pour ta vie de tous les jours, t'empêcher de faire des choix qui te concernent, de prendre une contraception, de faire une interruption de grossesse, ne pas respecter ton intimité (chambre, salle de bain, courrier, téléphone, ordinateur), confisquer tes papiers, détruire des affaires personnelles.

... **psychiques** : avec des contraintes, chantages, humiliations, dénigrement (te rabaisser par tous les moyens), harcèlements, manipulations, menaces (de te frapper, de te tuer, de t'abandonner...).

... **physiques** : avec des coups, blessures, brûlures, violences contre des objets pour faire peur, ou avec des objets (frapper avec une ceinture, un balai, des chaussures, une cuillère en bois, etc.), séquestration - être enfermé(e), menaces et tentatives de meurtre (strangulation, noyade, ... avec armes).

truction > harcèlements > **peur** > blessures
ditions > humiliations > chantages > **menaces**

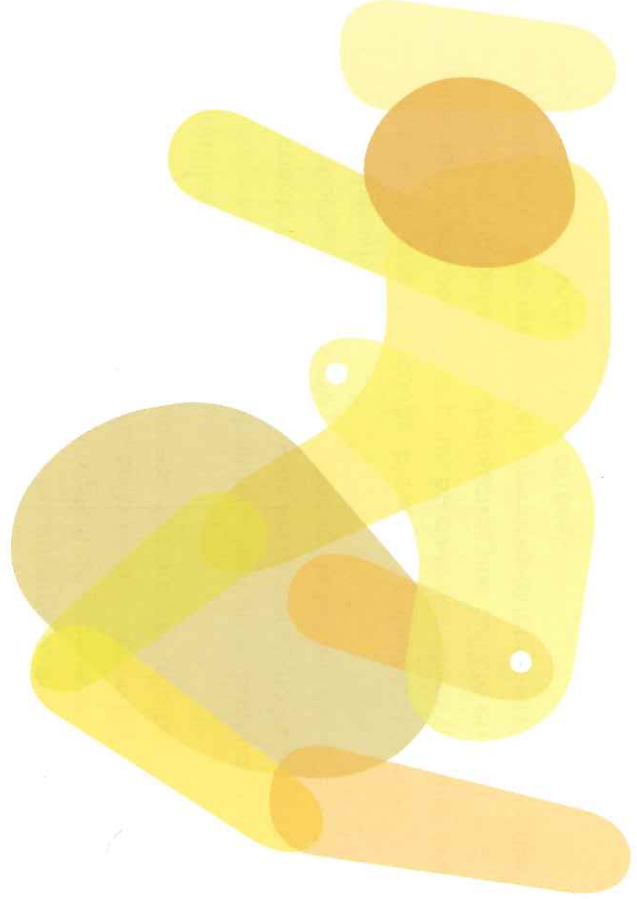
Les violences sexuelles

... **viols** : ce sont des pénétrations de nature sexuelle, des pénétrations vaginales, orales ou anales, avec le sexe, les doigts ou un objet, des pénétrations qu'on te fait subir ou que l'on tente de te faire subir avec violence, menace, contrainte ou surprise. C'est un crime contre ta personne, un crime qui est considéré comme plus grave si tu as moins de 15 ans, si tu es handicapé(e), si l'agresseur est un adulte qui a une autorité sur toi (quelqu'un de ta famille, qui te garde, qui te soigne, un moniteur, un enseignant...) ou s'il y a plusieurs agresseurs ensemble (viols collectifs).

... **agressions sexuelles** : si on touche ou tente de toucher des parties sexuelles de ton corps (seins, fesses, parties génitales), si on t'oblige à voir ou à toucher des parties sexuelles d'autrui ou à faire ou regarder des actes sexuels, si on t'embrasse ou tente de t'embrasser, alors que tu ne le veux pas, que cela ne te plaît pas, si on prend des photos ou des vidéos de toi, ou si on te contraint à voir des films pornographiques.

... **atteintes sexuelles** : si tu as moins de 15 ans aucune personne majeure de plus de 18 ans n'a le droit d'avoir des comportements sexuels avec toi (t'embrasser, te toucher sexuellement, te montrer ses parties génitales, te montrer des images ou des films pornographiques, se masturber devant toi, vouloir te voir faire des actes de nature sexuelle, avoir des rapports sexuels avec toi), même si c'est sans violence, ni menace, ni contrainte, ni surprise. Même si tu penses que tu le veux bien : la loi considère que tu n'as pas la maturité suffisante pour savoir vraiment ce que tu veux par rapport à une sexualité adulte, et que tu ne pourras pas facilement dire non à un adulte qui te demande des actes de nature sexuelle.

Et si tu as entre 15 et 18 ans la loi considère qu'un adulte qui a une autorité sur toi n'a pas le droit d'avoir des comportements sexuels avec toi.



... **inceste** : atteintes, agressions sexuelles ou viols qui sont commis par quelqu'un de la famille (tes parents, beaux-parents, grands-parents, tes frères et sœurs ou demi-frères et demi-sœurs, tes oncles et tantes, tes cousins et cousines), la loi considère que l'inceste est une des situations les plus graves concernant les violences sexuelles faites aux enfants ou aux adolescents, la loi parle de circonstances aggravantes.

... **harcèlement sexuel** : c'est le fait de t'imposer de façon répétée des propos ou des comportements qui sont sexuels et qui portent atteinte à ta dignité en raison de leur caractère dégradant ou humiliant, ou qui créent une situation intimidante, hostile ou offensante pour toi, et de faire pression sur toi pour que tu acceptes des actes sexuels.

... **bizutage** : le fait de t'amener contre ton gré ou non, à subir ou à commettre des actes humiliants ou dégradants, notamment à connotation sexuelle, lors de manifestations ou de réunions liées au milieu scolaire et socio-éducatif.

... **exploitation sexuelle (traite)** : te faire faire des actes de nature sexuelle contre de l'argent ou des avantages (comme un logement, un travail) : prostitution, pornographie.

... **mariages forcés** : si ta famille fait pression sur toi et t'oblige à une union, qu'elle soit civile, religieuse ou coutumière contre ta volonté.

... **mutilations sexuelles** : mutilation d'une partie des organes génitaux féminins, excision, infibulation. Si la fille mutilée a moins de 15 ans c'est un crime, au-delà de 15 ans c'est un délit. La loi française s'applique aussi lorsque la mutilation sexuelle féminine est commise à l'étranger.

viol > mutilations

agressions > harcèlements >
pressions > contraintes > prostitution > atteintes à ta dignité

Les violences,
même quand elles n'arrivent qu'une seule fois,
portent atteinte à tes droits,
elles sont une mise en scène mensongère
pour te faire croire que tu n'as pas de valeur,
que tu dois te soumettre,
que tu ne t'appartiens pas et que tu n'es qu'un objet,
que tu es coupable et que tu les as bien méritées,
et parfois même que tu n'as pas le droit de vivre,
mais ce n'est pas vrai, c'est faux !
Tu n'es jamais responsable des violences que tu subis,
c'est celui qui est violent qui est responsable.

**Tu as des droits et de la valeur,
personne n'a le droit de te faire mal,
de t'humilier ni de se servir de toi,
de ton corps.**

Les violences sont :

- ... **graves** : ce sont des attaques contre ton corps ou ta pensée, elles ne respectent pas ton droit à vivre en sécurité, elles sont punies par la loi.
- ... **fréquentes** : elles sont commises par toutes sortes de personnes et de familles (riches ou pauvres) de toutes les cultures et origines, mais on ne les prend pas souvent au sérieux. On fait trop souvent comme si ce n'était pas arrivé, comme si tu les avais inventées, ou comme si ce n'était « rien » pas si grave, normal, comme si c'était pour ton « bien », comme si c'était de ta faute parce que tu les aurais provoquées, ou que tu ne te serais pas suffisamment protégé(e) ! Et parfois même, quand il s'agit de violences sexuelles, comme si c'était du désir, de l'amour et comme si tu aimais ça.
- ... **souvent commises par quelqu'un que tu connais bien** : quelqu'un de ta famille, un copain, une copine, un petit ami, un enseignant, un moniteur, un entraîneur, un professionnel de la santé, etc.
- ... **faites exprès** : les gens qui commettent ces violences veulent s'imposer par la force et tous les prétextes sont bons.
- ... **caractéristiques** : ce sont presque toujours les plus forts qui sont violents contre ceux qui sont moins forts qu'eux, ou plus vulnérables. Les adultes contre les enfants et les adolescents, les bien-portants contre les handicapés, les grands contre les plus petits, les hommes contre les femmes (dans le couple, au travail, et toutes les violences sexuelles en général).

Comment les violences te rendent-elles malade ?

Les mécanismes du psychotraumatisme :

Sous l'effet de la douleur, de la peur, de l'incompréhension, parce qu'on ne peut pas s'enfuir, le cerveau se bloque, il est comme paralysé, on appelle ça la sidération, ça nous empêche souvent de réagir, c'est normal (on n'a pas le droit de te reprocher de n'avoir pas pu crier, dire non, te défendre ou fuir).

On est envahi alors par un état de stress extrême que le cerveau ne peut plus contrôler.

Ce stress est dangereux pour le cœur et les neurones, et pour les protéger le cerveau « disjoncte » pour éteindre le stress, comme dans un circuit électrique en survolage.

Pour disjoncter, il fabrique des drogues naturelles

qui anesthésient, on se « dissocie », on se divise intérieurement, on est comme en morceaux, ça permet d'avoir moins mal :

- ... le corps est là, mais la pensée est ailleurs
- ... on peut avoir l'impression d'être sorti son corps
- ... on peut ne plus sentir son corps alors qu'on voit tout
- ... on peut être paralysé
- ... on peut croire que ce n'est pas réel
- ... on peut rire bizarrement alors qu'on a mal et qu'on a peur.

**Ceux qui commettent
des violences
sont seuls responsables
de leurs actes.**

**Les violences sexuelles,
les violences familiales
et les violences dans
les relations amoureuses
sont les plus dangereuses,
les filles**

**et les jeunes femmes
en souffrent le plus.**

... Mais cette dissociation empêche que le cerveau stocke correctement ce qui s'est passé dans son «disque dur» pour le mémoriser normalement.

Les souvenirs aussi sont en morceaux.

Tu peux oublier tout ou une partie des violences que tu as subies, et certains souvenirs peuvent revenir longtemps après.

En plus, ces souvenirs, à cause de la disjonction, sont différents des autres, ils restent bloqués dans une zone du cerveau : même quand la violence est ancienne, on dirait que ça vient de se passer ou même que c'est encore en train de se passer lors de flashbacks, de cauchemars, de crises de panique. Et, comme une machine à remonter le temps, ça revient chaque fois qu'il se passe quelque chose qui te rappelle les violences : un geste, un mot, un endroit, une odeur, une douleur, un stress, quelqu'un qui ressemble à l'agresseur, un film, etc.

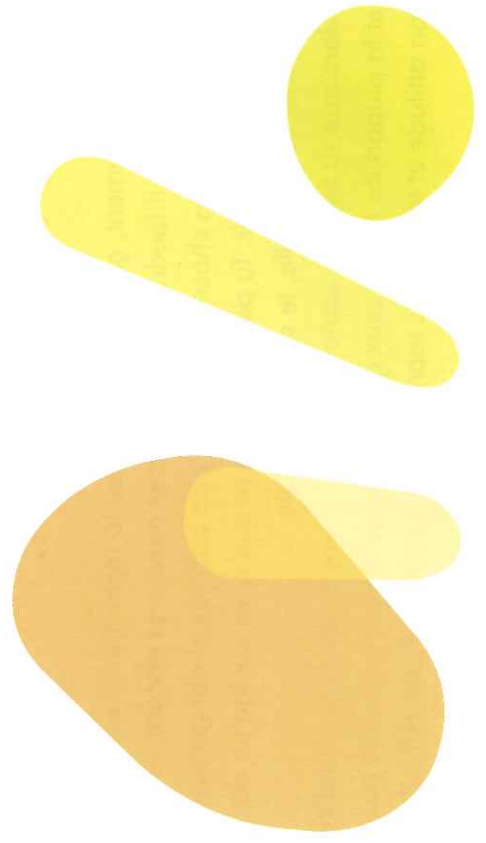


C'est ce qu'on appelle la mémoire traumatique

La vie devient comme un champ de mines où la «mémoire traumatique» risque d'exploser dans ta tête à chaque pas, en réveillant à chaque fois les mêmes sensations, la même peur, la même panique, les mêmes douleurs, les mêmes odeurs, les mêmes bruits, les mêmes injures et les phrases assassines entendues...

Alors on essaie d'éviter de marcher sur les mines, on évite tout ce qui peut nous rappeler les violences, on évite d'y penser, d'en parler.

Si trop de choses rappellent les violences ou si les violences continuent, on essaie alors de s'anesthésier en consommant du tabac, de l'alcool, des drogues, de faire «disjoncter» le cerveau exprès, pour avoir moins mal.



C'est ce qu'on appelle des conduites dissociantes anesthésiantes

Ce qui fait «re-disoncter» le cerveau, ce sont ces choses que tu fais et que tu ne comprends pas, que les autres ne comprennent pas parce qu'elles font croire que la douleur, le stress, la violence, tu aimes ça.

Par exemple, tu fais des choses dangereuses, tu es capable de te faire du mal, de te mettre en danger, tu te scarifies, tu te brûles, tu es accro aux films très violents, aux sports extrêmes, à des jeux dangereux, à des conduites à risque sexuelles, tu provoques tout le monde, tu es violent(e)... ça fait «re-disoncter» le cerveau puisqu'il y a du danger, du stress extrême.

Le cerveau fabrique ses drogues et donc, tu ne sens plus la peur ni la douleur.

Malheureusement, ça «recharge» aussi la mémoire en souvenirs traumatiques. Il faudra donc **disoncter encore et encore**, et souvent faire des choses de plus en plus bizarres et dangereuses pour ne rien sentir. Tu peux alors croire que tu es quelqu'un de mauvais, fou ou folle, te sentir coupable...

Alors que tu essaies seulement de survivre et de moins souffrir, et la plupart du temps ceux qui t'entourent ne comprennent pas ton attitude et te font des reproches, ou profitent de tes difficultés

(le fait d'être facilement paralysée face à une menace ou d'être déconnectée et de ne pas se défendre) pour te faire subir d'autres violences.

De plus, avec la mémoire traumatique, tu peux être colonisé(e) - comme infesté(e) - par les injures, les phrases assassines, le mépris, la haine, l'excitation perverse, la volonté de te faire souffrir et de te détruire de ceux qui ont commis des violences qui repassent en boucle dans ta tête, et tu peux croire que cela vient de toi, que c'est toi qui penses ça, qui t'injures, qui te détestes et te méprises, toi qui penses que tu es nul(le), bête, moche, coupable, que tu ne vaux rien, que tu mérites ce qui t'arrive, que tu aimes souffrir, que tu veux te faire mal, te détruire, voire te tuer, que tu n'as pas le droit de parler, ni de te défendre. Ce n'est pas ta pensée, cela vient de la mise en scène des agresseurs, de leurs paroles qui te colonisent.

Tu peux identifier ce qui ne vient pas de toi mais des agresseurs (par l'intermédiaire de la mémoire traumatique), quand ce que tu penses de toi est incohérent, quand tu ne te reconnais pas dans ce que tu fais ou penses, et quand tu ne penserais jamais cela de quelqu'un d'autre dans la même situation.



Les conséquences sur ta santé physique

En plus des blessures et des traces de coups que tu peux avoir, tu peux te sentir en moins bonne santé et :

- ... **dormir très mal**, te sentir souvent très fatigué(e), souvent malade,
- ... **avoir mal partout**, avoir des maux de tête chroniques, mal dans le dos...
- ... **avoir souvent mal au ventre**, avec des nausées, des vomissements, des problèmes gynécologiques, des problèmes d'eczéma ...

... **avoir le coeur qui bat trop vite** (palpitations), avoir du mal à respirer, et plus tard des maladies comme par exemple l'hypertension artérielle, le diabète ou des maladies cardiaques.

... **Les viols sont des urgences médicales**, ils peuvent entraîner une grossesse et des IST (infections sexuellement transmissibles). Il est très important d'avoir accès à une contraception d'urgence (pilule de lendemain jusqu'à 72 h, et jusqu'à 5 jours en prescription médicale), ensuite tu peux avoir accès à une IVG jusqu'à 12 semaines, et au-delà à une IMG (interruption médicale de grossesse pour viol, c'est alors une décision médicale pour protéger ta santé) et aussi à un traitement préventif pour les IST en urgence (jusqu'à 48h après pour le HIV, VHB et VHC, qui sont les virus du SIDA et de l'hépatite B et C).

**Les violences
ont donc des effets
importants
sur la santé.**

**Pourtant, des soins médicaux
et psychologiques spécialisés sont efficaces
et permettent de relier les effets
du psychotraumatisme aux violences,
de les comprendre, de les contrôler,
de guérir la mémoire traumatique
et d'éviter toutes ses conséquences.**



Que faire ?

**Tu as des droits,
droits de ne pas subir de violences,
de dire non, de te défendre,
de dénoncer les violences,
de porter plainte
droits d'être protégé(e),
d'être aidé(e), de recevoir des soins,
droits d'obtenir justice et réparation**

Si tu es en danger appelle la police ou la gendarmerie (17) ou un numéro d'urgence comme le 119, si tu es blessé(e) le SAMU (15) ou les pompiers (18). Le viol est une urgence qui nécessite des soins et une prise en charge judiciaire (recueil de preuve, prélèvements pour une recherche ADN), et pour toutes les violences il est important de consulter un médecin pour être soigné-e, et pour qu'il établisse le plus rapidement possible un certificat de coups et blessures. Tu peux porter plainte dans tous les commissariats et les gendarmeries et auprès du procureur de la République.

PARLES-EN

... **Ne reste pas seul(e), parles-en** même si en parler est souvent difficile car cela peut te faire revivre les violences et aussi car tu peux avoir peur si tu as été menacé-e, ou bien parce que tu as peur de la réaction des personnes. Le mieux serait que l'on vienne à toi et que l'on te pose des questions pour savoir si tu subis ou si tu as subi des violences, pour savoir pourquoi tu es si mal. On forme de plus en plus de professionnels à le faire. Tu peux parler à des adultes en qui tu as confiance ou des amis, à ton médecin, à l'assistant(e) social(e) ou aux psychologues scolaires, à la police ou la gendarmerie, tu peux appeler un numéro d'aide pour les victimes (tu trouveras les contacts en dernière page).

... **De plus en plus de lois et de ressources existent pour lutter contre les violences, les faire cesser, tu peux porter plainte et on doit te protéger.** Si la personne à qui tu en parles ne te croit pas ou te culpabilise et porte un jugement sur toi, elle a tort, même si il/elle est un-e professionnel-le ; dans ce cas ré-essaie avec quelqu'un d'autre jusqu'à trouver la bonne personne qui pourra t'aider.

... **Si tu as reconnu dans cette plaquette des choses que tu ressens ou des problèmes que tu as, PARLES-EN !** Si tu as des idées suicidaires, ne reste pas seul(e). Tu peux être aidé(e) et avec cette aide être protégé(e) et te sentir mieux dans ton corps, dans ta tête, dans ta vie. Les personnes qui utilisent la violence contre toi peuvent et doivent arrêter, et répondre de leurs actes devant la loi. Des professionnels spécialisés peuvent les aider à changer leurs comportements.