



Plus l'enfant est jeune au moment des faits, plus le risque d'amnésie est grand. Millennium/Sally Mundy/Plainpicture



Oublier l'inceste pour y survivre

ÉLODIE LAVIGNE
elodie.lavigne@planetesante.ch

PSYCHOLOGIE Chez de nombreuses personnes ayant subi des abus sexuels durant l'enfance, la mémoire efface les agressions, parfois durant des décennies. Ce phénomène a un nom: l'amnésie traumatique.

En Suisse, une personne sur cinq est victime d'abus sexuels durant son enfance. Dans 80% des cas, l'agresseur est un membre de la famille. La vague #Me-TooInceste, qui déferle sur les réseaux

sociaux, met au jour ces expériences traumatiques, brisant le tabou de l'inceste. La littérature également s'empare de ce sujet douloureux - on a beaucoup parlé cette année des livres de Camille Kouchner («La familia grande», Éd. du Seuil) ou de Christine Angot («Le voyage dans l'Est», Flammarion), cette dernière l'avait déjà évoqué dans ses précédents romans. Très souvent, ces faits sont «passés sous silence» des années durant.

Selon les chiffres de l'enquête «Impact des violences de l'enfance à l'âge adulte» (2015), réalisée par l'association française Mémoire traumatique et victimologie, 46% des victimes mineures ont présenté une période d'amnésie traumatique lorsque les violences subies ont été commises par un membre de la famille. Des années, voire des dizaines d'années peuvent s'écouler avant que les souvenirs traumatiques ne refassent surface.

Après l'horreur, donc, l'oubli. Plus l'enfant est jeune au moment des faits, plus le risque d'amnésie est grand, allant parfois jusqu'à une absence totale de souvenir pour une période de vie. Le risque d'amnésie est d'autant plus grand que les



abus ont eu lieu dans la sphère familiale et que le lien de confiance entre la victime et l'agresseur est étroit. Le souvenir peut avoir été effacé même si la victime s'en était ouverte à d'autres au moment du drame.

Un stress extrême

L'amnésie traumatique est un phénomène connu depuis longtemps. Il a d'abord été décrit chez les vétérans de la Première Guerre mondiale et les survivants des camps de concentration, puis, dans les années 1970, chez les femmes et les enfants ayant subi des violences physiques et sexuelles. Cette amnésie se traduit par une incapacité totale ou partielle à se souvenir d'événements vécus. Conséquence des violences subies, elle est une stratégie de survie mise en place par la victime qui fait face à un stress extrême, qu'il soit unique ou répété dans le temps. «C'est une forme de protection contre un souvenir que le psychisme ne peut intégrer», note Eva Zimmermann, psychologue et codirectrice de l'Institut romand de psychotraumatologie.

Car l'inceste touche à l'impossible. À cause du lien de confiance et d'amour entre la victime et son agresseur, ces actes sèment le trouble dans l'esprit de la première, où se mêlent honte, culpabilité, colère, etc. «L'abus de pouvoir sur l'enfant est massif car il est dans un lien de dépendance à l'adulte», souligne Grazia Ceschi, docteure en psychologie à l'Université de Genève et spécialiste en santé mentale post-traumatique.

Séquelle d'un traumatisme, ce type d'amnésie est l'un des symptômes de l'état de stress post-traumatique. Il s'accompagne souvent de troubles dissociatifs. Confrontée à un stress ultime, la victime devient spectatrice d'une situation dont elle se déconnecte véritablement: «Mes patients racontent comme une absence, la sensation d'être détachés de leur corps, de l'observer à distance», décrit Eva Zimmermann. Les événements trauma-

tiques majeurs placent les victimes dans un état de sidération qui les paralyse.

Une tempête émotionnelle

La psychiatre Muriel Salmona*, dans un livre sur le sujet, parle de véritable «tempête émotionnelle» qui fait disjoncter les circuits émotionnels et ceux de la mémoire. Si le souvenir est bel et bien enregistré, il l'est de manière fragmentée. Les souvenirs traumatiques sont comme piégés hors du temps et de la conscience. Ils sont inaccessibles verbalement car ils appartiennent à la mémoire implicite, celle qui guide nos fonctionnements indépendamment de notre contrôle. Ils demeurent ainsi en arrière-plan, prêts à ressurgir de façon involontaire lorsqu'un quelconque stimulus de la vie quotidienne rappelle le traumatisme vécu. Les médias, la mort d'un parent et/ou de l'agresseur, le questionnement de son enfant ou le fait de revivre un abus de pouvoir peuvent faire sauter les mécanismes de défense. Le réveil du souvenir est alors comme un pan de mur qui s'écroule. Malgré le courage dont les victimes font preuve, une prise en charge spécifique avec un psychothérapeute spécialiste en psychotraumatologie est souvent indispensable. «Retrouver la mémoire est une étape difficile, mais elle marque le début de la fin de la souffrance», conclut Eva Zimmermann.

EN COLLABORATION
AVEC PLANÈTE SANTÉ

* «L'amnésie traumatique: un mécanisme dissociatif pour survivre», dans «Victimologie, évaluation, traitement, résilience», sous la dir. de Roland Coutanceau et Carole Damiani, Éd. Dunod, 2018.

Trouver de l'aide

Toute personne ayant subi, du fait d'un acte de violence, une atteinte directe à son intégrité corporelle, sexuelle ou psychique peut bénéficier d'une aide selon la Loi fédérale sur l'aide aux vic-



times d'infractions (LAVI), que l'auteur ait été ou non découvert ou que son comportement soit ou non fautif. Les Centres LAVI, présents dans chaque canton, apportent aux victimes une aide psychologique, juridique, sociale et matérielle.

Plus d'informations sur:
www.aide-aux-victimes.ch/fr/ou-puis-je-trouver-de-laide/

Le poids du traumatisme

L'amnésie traumatique est une stratégie de survie, certes efficace, mais qui a un coût à long terme. Marquées au fer rouge, les victimes d'abus sexuels vivent une souffrance psychique profonde, souvent mal définie et sans objet précis. En l'absence de souvenirs, le trauma peut en effet s'exprimer par le biais de symptômes très variés: cauchemars, agitation, nervosité, angoisses,

troubles sexuels divers (vaginisme, dyspareunie, dégoût de la sexualité ou au contraire comportements très sexualisés), troubles obsessionnels compulsifs, phobies, troubles somatoformes (douleurs, problèmes de peau, etc.), dépendances, difficultés interpersonnelles, voire tentatives de suicide. C'est ce mal-être diffus qui pousse les patients à consulter et non le sou-

venir en tant que tel. «La plupart du temps, les personnes viennent en thérapie pour d'autres raisons que leur traumatisme. Lorsqu'elles se souviennent de ce qu'elles ont vécu, elles ne font pas le lien avec leurs symptômes», relève Grazia Ceschì, docteure en psychologie à l'Université de Genève. Il est rare en effet que la psychothérapie soit le lieu du souvenir.