

- Question du 25/01/21 :

Comment se remettre définitivement d'un viol ?

La réponse de la psy :

*Un viol est un traumatisme immense, dégradant avec fracas l'intégrité physique et psychique de la personne qui le subit. Au creux de ce lourd impact se loge tout un mélange de sentiments, d'affects et de ressentis qui laisse les victimes littéralement désarçonnées face à la réalité horriante de l'événement.*

*« Je me sens détruit », « Je suis anéantie », « Je me sens sale », « J'ai honte », « J'aurais dû faire quelque chose pour l'arrêter », « Il/Elle a volé ma vie », « C'est ma faute », « Je veux mourir ».*

*Une multitude de phrases assassines résonnent, grondent et enflent dans la tête d'une victime. Homme ou femme, l'anéantissement vécu en tant qu'individu peut paraître infini. Il arrive d'ailleurs que ce vécu victimaire enferme la personne touchée dans ce statut, pourtant utile à la reconnaissance de ce traumatisme.*

*Alors comment parvenir à ce juste équilibre rassemblant le dépassement de la violence et l'assimilation de ce qu'il s'est passé ?*

*Ce chemin se construit notamment grâce au deuil de cette partie de soi qui s'en est allée, emportée par l'effroyable incident et qui a laissé un vide. Ce terrible vide se mue finalement en un espace à investir, pour créer un autre élan créateur, une pulsion de vie inégalable qui un jour renverse les répercussions psychologiques et émotionnelles d'un viol.*

*Nous ne pouvons cependant parler d'une remise « définitive » au sens propre du terme. Aussi douloureux puisse être un choc, rien ne peut se gommer. Mais tout peut se transformer.*

*C'est-à-dire que malgré la présence désastreuse d'un viol survenu au cours de votre vie, vous n'êtes pas destiné.e à vivre sous le fardeau de votre douleur. Ni l'événement, ni l'agresseur.e ne définissent l'absolue totalité de qui vous êtes et par conséquent, de qui vous serez demain.*

*Faites-vous aider si besoin : la reconstruction psychique, cette « rémission de l'âme » est possible.*