

« J'ai vécu un traumatisme et depuis, je me sens déconnectée de mon corps... Qu'est-ce qu'il m'arrive ? »

QUESTION :

Il y a quelques années, je suis sortie avec un homme qui a été très violent sur plusieurs plans, notamment sexuel. Il m'humiliait en faisant des réflexions dégradantes sur mon corps et mes parties intimes, et ce que l'on soit en public ou en privé. Il exhibait même ma propre vie sexuelle sur internet. Il a fini par me violer.

Je suis malgré tout parvenue à le quitter et à oublier mon viol durant 3 années.

Par la suite, je ne me suis pas sentie bloquée dans mon intimité : j'ai continué à éprouver du désir et plaisir sexuel.

J'ai rencontré mon petit-ami actuel qui est une personne bien, attentionnée, qui m'a faite beaucoup avancer et avec qui j'ai connu une vie sexuelle épanouie au cours de notre première année de relation.

Il y a quelques mois, j'ai révélé mon viol à une amie qui s'est montrée à l'écoute et qui m'a beaucoup soutenue. Mais depuis, je ne ressens plus aucun désir sexuel. Je ne comprends pas ce qu'il se passe et je panique complètement. J'ai envie de continuer à éprouver du plaisir mais je n'y arrive plus.

J'ai été tellement humiliée, traitée de tous les noms... Mon agresseur (mon ex) m'a même dit une fois à propos de mon viol « qu'en fait j'avais aimé ça ». Je suis complètement à l'ouest, je ne sais plus comment gérer ça tellement ça a été une période horrible.

Pourtant je réfute la façon dont je me sens, je ne veux pas être comme ça mais je ne sais plus comment faire pour me sentir mieux et retrouver une sexualité normale. Est-ce que mon blocage est passager ? Comment je peux faire pour réussir à parler de ce problème, notamment avec mon copain actuel ?

Je suis perdue. Je pense que j'ai besoin d'aide...

RÉPONSE :

Les traumatismes provoqués par des violences **laissent des traces** et entraînent **des répercussions sur votre état psychologique**, même si celles-ci apparaissent plus tard. Car il y a 2 vitesses : le temps qui passe dans la vie réelle et que vous connaissez bien, et ce que nous appelons le " temps psychique ". Un peu comme si nous avions une **horloge différente pour ce qui se passe dans notre tête**.

C'est ce qui explique le phénomène que vous décrivez, où ces blocages sexuels sont apparus bien plus tard. Cela n'est pas du tout anormal, au contraire c'est courant chez les personnes traumatisées.

Quand des épisodes violents se produisent, **le cerveau crée une dissociation : c'est-à-dire que vous vous détachez psychologiquement de ce que vous êtes en train de vivre.** C'est un mécanisme de défense systématique chez les victimes de violences, notamment sexuelles. Il agit comme un **mode réflexe, pour permettre de survivre à ces moments très difficiles auxquels vous ne pouvez échapper.**

Cette dissociation fabrique cet effet " bombe à retardement " où la victime ne prend conscience de l'impact très fort de ces actes que plus tard, comme si **pendant ce laps de temps ces émotions n'étaient pas accessibles, pour vous protéger le plus longtemps possible de ces ressentis.**

Il est alors probable qu'**en parlant** avec cette amie, cela ait fait bouger cette dissociation et que **l'ensemble de ce que vous aviez refoulé jusqu'alors se soit retrouvé propulsé à la surface,** entraînant par conséquent des réactions visibles à ces traumatismes (absence de désir sexuel, blocages, etc...).

Bien que votre état actuel vous inquiète et vous fasse beaucoup souffrir, **celui-ci n'est pas éternel et n'a pas pour vocation à durer toute votre vie s'il est bien traité.** Dans votre cas, une prise en charge psychologique vous serait bénéfique. D'une part pour vous aider à exprimer ce qui vous cause ce mal et vous soulager, d'autre part pour mettre du sens sur ce que vous avez vécu.

Attribuer du sens à tous ces épisodes, c'est vous réapproprier votre histoire qui vous a échappée. **Les élans traumatiques reviennent inlassablement tant qu'ils restent en errance :** comme s'ils flottaient au-dessus sans rejoindre le flot principal de votre vie. Au plus ils se maintiennent au large, au plus ils reviennent sous forme de vagues toujours plus fortes.

Entamer une thérapie, ce serait vous équiper d'une boussole pour vous élancer vers un nouveau cap.