

# NOTES

## PARIS

Réunions tous les vendredis de 19h30 à 21h

13 bis, rue des Bernardins – 75005 Paris  
Salle sous- sol - Code 5025

M° Maubert-Mutualité

Ouverture de la réunion aux non survivants  
le premier vendredi des mois de :  
janvier, mars, mai, juillet, septembre et novembre.

## MARSEILLE

Réunion le premier samedi du mois à 12h30

17, rue de Friedland - 13006 Marseille

M° Castellane



# SURVIVANTS DE L'INCESTE ANONYMES



### Pour information

Écrivez- nous en joignant une enveloppe timbrée. Merci de préciser dans votre courrier si vous êtes survivant ou pro survivant de l'inceste.

<http://www.sia-france.org>  
email : [contact@sia-france.org](mailto:contact@sia-france.org)

# Les effets des abus sexuels sur enfant chez l'adulte survivant

Tout contact sexuel entre un enfant et un adulte auquel il fait confiance, qu'il ait lieu ouvertement ou de façon déguisée, qu'il consiste en des remarques suggestives, des attouchements, de la pornographie, des agressions sexuelles ou de la torture, doit être pris au sérieux.

Ce type de contact provoque en effet des blessures profondes dans presque tous les domaines de la vie de la victime, dont l'estime de soi est diminuée, voire réduite à néant.

On estime qu'au moins un garçon sur cinq et une fille sur trois seront victimes d'abus avant leur majorité. Dans ce cas, le développement émotionnel de l'enfant sera bloqué à l'âge du premier abus et la victime ne commencera se remettre qu'à l'âge adulte, si jamais elle y parvient.

Les garçons, autant que les filles, risquent d'être victimes d'abus sexuels. L'abus peut être commis par diverses personnes, en particulier par celles que l'enfant perçoit comme des figures d'autorité, ce qui inclut le père, le grand-père, la mère, le frère, l'oncle, l'ami de la famille, la tante, le maître d'école... Cette liste est loin d'être exhaustive.

Parmi les difficultés d'intégration à la société provoquées par l'inceste, on trouve l'alcoolisme, la drogue, l'automutilation, la prostitution, la débauche et d'autres dysfonctionnements sexuels. Les problèmes liés à la nourriture et au sommeil, ainsi que les migraines et les maux d'estomac ou de dos, peuvent être quelques-unes des manifestations psychosomatiques dont nous souffrons des suites de l'abus. La nourriture, le sexe, l'alcool et les drogues engourdissent les souvenirs douloureux et font oublier la réalité pour un temps.

Si nous voyons l'obésité comme quelque chose de repoussant, et si nous avons cru avoir causé l'abus par notre physique "séduisant", nous avons pu par la suite devenir boulimique pour tenter maladroitement de nous défendre de toute attaque sexuelle.

" J'avais envie de vomir ", disent de nombreuses victimes, chez qui la boulimie exprime ce sentiment. L'anorexie constitue elle aussi une forme d'autopunition, qui peut finalement conduire à l'autopunition absolue : le suicide.

L'abus peut entraîner de nombreux problèmes émotionnels, tels que la méfiance systématique, le perfectionnisme et les phobies, ainsi que des comportements d'évitement compulsif à l'égard de l'intimité et de l'attachement émotionnel. Ainsi, le système de déni qui nous a permis de survivre quand nous étions enfants nous empêche à présent de prendre plaisir à une vie d'adulte épanouie. Nous avons du mal à croire à nos propres perceptions, puisque nous avons été forcés de devenir experts dans l'art de ne pas faire confiance à nos sens. Nous avons essayé de nous convaincre que nous en rajoutions et que ça n'était pas si terrible que ça. Nous nous disions par exemple: " Papa n'a jamais vraiment voulu me faire du mal. "

Lorsque la réalité est trop douloureuse pour l'enfant, il apprend à s'inventer des histoires. Il lui est impossible de renoncer à l'illusion d'une famille idéale, parce que l'image que les enfants ont d'eux-mêmes est le reflet de la perfection ou de la honte familiale. En tant que survivants de l'inceste, nous nous prenons parfois à inventer des excuses à l'abuseur, comme " il était saoul quand c'est arrivé ", ou " elle a eu une enfance difficile. " Nous endossons ainsi la responsabilité de l'abus, en nous disant par exemple : " J'étais trop séduisante, trop sexy. " L'abuseur a probablement renforcé la culpabilité lancinante et les doutes que nous avions sur notre propre innocence. En d'autres termes, nous avons défendu l'abuseur en minimisant l'abus, en tentant de le rationaliser et en nous en croyant coupable. Si nous continuons d'utiliser ces mécanismes de protection à l'âge adulte, nous avons de fortes chances d'être à nouveau victimisés dans nos relations avec les autres.

A SIA, nous pouvons apprendre à reconnaître que nous avons été abusés, et non pas " aimés ", par notre abuseur. Nous pouvons ensuite apprendre à ne rechercher que des relations saines et basées sur une affection véritable, même si l'on nous a habitués à nous contenter de quelques miettes d'affection et à croire que nous ne méritions pas mieux.

A cause de l'inceste, nous pouvons éprouver des difficultés à être parents, nous interrogeant sans cesse sur le bien-fondé de nos décisions, ce qui est une conséquence parmi d'autres de notre manque de confiance en nos propres perceptions. Il arrive aussi que nous évitions de devenir parents, que nous tentions d'être les parents parfaits, ou même que nous répétions l'abus sur nos propres enfants. La pire conséquence de l'abus est que certains d'entre nous le commettent contre la génération suivante.

Une autre conséquence de l'inceste est que nous avons souvent peur des figures d'autorité. La passivité nous semble confortable car nous la connaissons bien, et nous acceptons parfois de rester dans une situation malheureuse mais familière, plutôt que de faire le choix courageux de la changer. Une expérience a ainsi été menée sur l'apprentissage de l'impuissance. Elle consistait à faire subir des électrochocs à deux groupes de chiens, dont l'un avait la possibilité de s'enfuir et l'autre pas. On répétait ensuite l'expérience avec le second groupe, en lui offrant cette fois la possibilité de s'enfuir. Mais aucun de ces chiens ne cherchait à le faire. Ils avaient été conditionnés à subir la souffrance sans chercher à se sauver. Cette expérience permet de comprendre pourquoi tant de survivants de l'inceste sont à nouveau abusés au cours de leur vie, par leurs thérapeutes, leurs conjoints, leurs médecins, ou encore leurs patrons. On nous a en effet habitués à nous retrouver en échec et à nous sentir sans défense. Parfois, nous ne croyons même pas que nous pourrions être victorieux. L'affirmation de soi est un concept difficile à appréhender pour les victimes de l'inceste.

Notre méfiance malade affecte également notre sexualité. Les femmes ayant été abusées par un homme disent souvent des choses comme : " Je ne fais pas confiance aux hommes, il n'y a que le sexe qui les intéresse. " De la même façon, les hommes qui ont été abusés par une femme peuvent percevoir toute femme comme une menace. Si l'abuseur était un homme, ils peuvent penser qu'ils doivent sûrement être homosexuels. De tels abus ont parfois été associés à une satisfaction physique ou émotionnelle, ce qui renforce l'idée que nous sommes homosexuels. Nous nous disons par exemple : " Si mon oncle et mon maître d'école ont eu envie de moi, et si ça m'a plu, alors c'est que je suis homosexuel. " Pour tenter de défendre l'abuseur, nous pouvons nous dire : " C'est moi qui suis homosexuel et mon abuseur a perçu ça, c'est tout. "

Les messages contradictoires que nous avons reçus de l'inceste font également que beaucoup d'entre nous confondent le sexe avec l'affection et l'amour. De nombreuses femmes déclarent ainsi : " Le seul moment où mon père s'intéressait à moi, c'était quand j'étais au lit avec lui. A ces moments là, j'avais vraiment l'impression d'être spéciale à ses yeux. Je me sentais aimée. " Ayant désespérément besoin de l'approbation des autres, ces femmes peuvent multiplier les contacts sexuels. Pour guérir, elles ont besoin de comprendre que les enfants sexuellement " précoces " le sont devenus à cause de l'inceste subi, mais n'ont jamais provoqué l'inceste par leur soi-disant " précocité ". Avant la guérison, ces femmes croient que les relations sexuelles sont automatiquement une preuve d'affection. Elles ne font pas encore la distinction entre sexe et amour.

Lorsque l'abus a été physiquement violent, et même douloureux, il arrive que nous associions le sexe au contrôle et au pouvoir. Nous pouvons dire des choses comme : " Lorsque je couche avec quelqu'un, j'ai l'impression qu'il (ou elle) contrôle mon corps. Je crois que lorsque je réponds à ses avances, c'est qu'il (ou elle) me manipule, et je me sens utilisé(e), comme une marionnette, à nouveau. " Nous pouvons également fermer la porte à toute sensation et toute émotion sexuelles et fuir le moindre contact sexuel, parce que nous avons peur que tout le monde nous utilise ou nous abuse.

Changer ces mécanismes destructeurs prend du temps, mais à SIA nous apprenons que ce changement est possible. Examiner et ressentir la douleur nous demande une extraordinaire force d'âme. Nous avons besoin d'un profond courage et d'un soutien professionnel efficace. SIA, programme de soutien mutuel en douze étapes, offre une possibilité de guérison aux survivants adultes. Une phrase que nous lisons à la fin de chaque réunion nous rappelle que la douleur est temporaire, mais le déni et ses conséquences sont permanents. Lorsque nous ne voulons plus de ces conséquences, lorsque nous acceptons de travailler avec application sur les difficultés liées à l'inceste, nous sommes sur le chemin qui nous amènera à vivre notre vie comme des survivants, et non plus des victimes, de l'inceste.

Comme nous le disons à chaque réunion, prenez ce que vous voulez et laissez le reste.

## Bienvenue

Survivants de l'Inceste Anonymes est une association d'hommes et de femmes qui partagent leur expérience, leur force et leur espoir dans le but de se rétablir de l'inceste et des effets de l'inceste et d'aider d'autres survivants à se rétablir.

La seule condition requise pour en être membre est d'être survivant ou pro-survivant de l'inceste et d'avoir le désir de se rétablir.

Il n'y a ni cotisation, ni droit d'inscription ; nous nous finançons par nos propres contributions.

Survivants de l'Inceste Anonymes n'est allié à aucune secte, confession, parti politique, organisation ou institution, ne souhaite s'engager dans aucune controverse, ne cautionne et ne s'oppose à aucune cause.

Notre but primordial est de nous rétablir de l'inceste et d'aider d'autres survivants à se rétablir.

## Définition SIA de l'inceste

Nous définissons l'inceste, au sens large du terme, comme une relation sexuelle entre un enfant et un membre de la famille ou un membre de l'environnement familial, qui a fait du tort à l'enfant. Par « membre de l'environnement familial » nous entendons une personne que vous ou votre famille avez connue pendant une certaine période. Il peut s'agir de n'importe quel membre de la famille, d'un ami de la famille, d'un membre du clergé, d'un autre enfant ou quiconque aurait trahi l'innocence et la confiance de l'enfant. Qu'il soit survenu une ou plusieurs fois, nous pensons que l'abus nous a affecté dès qu'il s'est produit. Par « abus » nous voulons parler de toute conduite sexuelle imposée à l'enfant. Les contacts sexuels peuvent inclure divers comportements verbaux ou physiques : la pénétration n'est pas obligatoire pour que l'acte soit considéré comme incestueux.

## SIA est-il pour vous ?

**Les 20 questions qui suivent peuvent vous aider à décider si oui ou non, vous êtes une victime d'inceste.**

1. Avez-vous des difficultés à avoir confiance en vous ou à vous estimer ?
2. Vous ressentez-vous comme étant soit passif ou agressif ? Avez-vous des problèmes à agir en vous affirmant de manière positive ?
3. Vous sentez-vous devoir contrôler vos émotions ?
4. Vous sentez-vous facilement intimidé par des personnes ayant une position d'autorité (professeur, instituteur, médecin, prêtre... ) ?
5. Avez-vous tendance à saboter ou à détruire vos relations avec les autres, et tout particulièrement vos relations affectives ?
6. Craignez-vous que les autres s'intéressent à vous surtout à cause du sexe ? L'importance du sexe vous semble-t-elle exagérée ? Vous sentez-vous devoir faire attention à la façon dont vous vous habillez et vous agissez parce que vous pourriez exciter sexuellement les autres ?
7. Avez-vous peur d'aimer – en vous demandant toujours « que vont-ils attendre ou exiger de moi maintenant ? »
8. Agissez-vous de manière différente ou passive lorsque vous êtes dans votre entourage familial (parents, ascendants ... ) ?
9. Avez-vous tendance à avoir des réactions exagérées ou à diriger votre colère à mauvais escient dans des situations qui vous frustrant ? Avez-vous peur de la colère ?
10. Avez-vous tendance à éviter de prendre votre vie en main aujourd'hui ? Avez-vous des difficultés à prendre des décisions ?

11. Êtes-vous perfectionniste, vous fixez-vous des objectifs très élevés ou êtes-vous plus généralement une personne compulsive ?

12. Êtes-vous énervé ou contrarié quand vous entendez parler d'un viol, d'un inceste ou d'un abus sexuel concernant un enfant ?

13. Avez-vous des difficultés à faire confiance aux autres ou à vos propres perceptions ?

14. En tant que parent, avez-vous des attentes irréalistes ou inatteignables vis à vis de vous-mêmes ?

15. Y-a-t-il des moments de votre enfance dont vous ne pouvez vous souvenir ? Avez-vous la sensation que quelque chose soit arrivé ? Avez-vous des souvenirs d'abus sans pouvoir associer d'émotions à ces souvenirs ?

16. Avez-vous déjà vécu la prostitution ? Lorsque vous avez une relation sexuelle, recherchez-vous réellement l'amour, l'affection ou l'acceptation ?

17. Pensez-vous que la sexualité est sale ? Évitez-vous les miroirs ? Vous croyez-vous peu séduisant(e) ?

18. Pensez-vous être différent(e), bizarre ? Avez-vous peur que quelqu'un découvre vos secrets ?

19. Avez-vous un problème avec l'alcool, les drogues, la nourriture, les migraines ou douleurs du dos ?

20. Avez-vous déjà pensé à vous suicider ? Avez-vous déjà souffert de dépression ou pensé qu'un « nuage noir » se trouvait sur votre tête ?

**Si vous avez répondu « oui » à trois questions ou plus, les Survivants de l'Inceste Anonymes peuvent peut être vous aider.**

## Les Douze Étapes

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant l'abus et les effets de l'abus et que nos vies étaient devenues incontrôlables.
2. Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance Supérieure aimante, plus grande que nous-même, pouvait nous rendre l'espoir, le mieux-être et la raison.
3. Nous avons pris la décision de confier notre volonté et notre vie aux soins d'une Puissance Supérieure aimante telle que nous le concevions.
4. Nous avons fait un inventaire moral, sans peur de nous-mêmes, de l'abus et des ses effets sur nos vies. Nous n'avons plus de secrets.
5. Nous avons avoué à une Puissance Supérieure aimante, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature de nos forces et de nos faiblesses.
6. Nous sommes devenus prêts à ce qu'une Puissance Supérieure aimante nous aide à enlever toutes les conséquences néfastes de l'abus et nous avons acquis la volonté de nous traiter nous-mêmes avec respect, compassion, et acceptation.
7. Nous avons humblement et honnêtement demandé à une Puissance Supérieure aimante d'enlever les conséquences néfastes pour la santé et d'auto-dépréciation issues de l'abus.
8. Nous avons fait une liste de toutes les personnes auxquelles nous avons nuit (de notre propre volonté), particulièrement nous-même et notre enfant intérieur, et nous avons résolu de tous leur faire amende honorable.
9. Nous avons fait amende honorable à ces personnes sauf lorsqu'en ce faisant il pouvait en résulter des dommages physiques, mentaux émotionnels ou spirituels pour nous-mêmes ou pour les autres.
10. Nous avons continué à prendre la responsabilité de notre propre rétablissement et lorsque nous avons trouvé en nous-mêmes, des comportements encore dictés par l'abus, nous l'avons promptement admis. Lorsque nous avons réussi, nous nous en sommes promptement réjouis.
11. Nous avons cherché, par la prière et la méditation, à améliorer notre contact conscient avec nous-mêmes et une Puissance Supérieure aimante telle que nous la concevions, lui demandant seulement de nous faire connaître sa volonté à notre égard et de nous donner le pouvoir et le courage de la réaliser.
12. Ayant connu un éveil spirituel comme résultat de ces Étapes, nous avons essayé de transmettre le message aux autres survivants et de pratiquer ces principes dans tous les domaines de notre vie.

## Les Douze Traditions

1. Notre bien-être commun devrait venir en premier ; notre relèvement individuel dépend de l'unité du mouvement SIA.
2. Dans la conduite de notre mouvement, il n'existe qu'une seule autorité suprême : un Dieu d'amour, tel qu'il émane de la conscience de nos groupes. Nos chefs ne sont que de fidèles serviteurs. Ils ne gouvernent pas.
3. La seule condition pour faire partie des Survivants de l'Inceste Anonymes est le désir de cesser d'être une victime d'inceste et de vouloir se rétablir.
4. Chaque groupe devrait être autonome, sauf pour des sujets concernant d'autres groupes ou l'association SIA toute entière.
5. Chaque groupe SIA n'a qu'un seul but : transmettre son message aux survivants de l'inceste qui souffrent encore.
6. Un groupe SIA ne doit jamais endosser ou monnayer le nom de SIA, ni le prêter à des groupements connexes ou à des organisations étrangères, de peur que des soucis d'argent, de propriété ou de prestige ne nous distraient de notre but premier.
7. Chaque groupe SIA doit se suffire à lui-même et refuser toute contribution extérieure.
8. Les Survivants de l'Inceste Anonymes devraient toujours rester bénévoles, mais leurs centres de service peuvent engager et rétribuer des employés spécialisés.
9. Les Survivants de l'Inceste Anonymes ne devraient jamais être organisés. Néanmoins, ils peuvent constituer des comités ou des conseils de service directement responsables envers ceux qu'ils servent.
10. SIA n'émet jamais d'opinion sur des sujets étrangers ; son nom ne doit donc jamais être mêlé à des controverses publiques
11. La politique de nos relations publiques est basée sur l'attrait plutôt que sur la réclame, nous devons toujours respecter l'anonymat dans nos rapports avec la presse, la radio, la télévision et le cinéma.
12. L'anonymat est la base spirituelle de toutes nos traditions, nous devons nous rappeler de toujours placer les principes au-dessus des personnalités.

## Les 8 outils SIA

1. **Etre un survivant** : abstinence à la victimisation.
2. **Le parrainage** : nous ne pouvons pas passer par ces 12 étapes seul. Nous avons un parrain ou une marraine, d'autres personnes afin de nous aider à rester honnêtes et impliqués dans un processus de guérison. Certains d'entre nous choisissent d'être les parrain ou marraine l'un de l'autre.
3. **Les réunions** sont l'endroit où nous partageons nos expériences, notre force et notre espoir et où nous entendons la façon dont le programme fonctionne et comment il est efficace. Aller à autant de réunions que possible nous aide à passer de victimes à survivants.
4. **Le téléphone** : prendre contact avec les autres et demander de l'aide entre les réunions brisent notre isolement. Nous apprenons à prendre contact avec les autres, et ce où que nous en soyons dans le long processus qui fait alterner douleur et joie.
5. **Écrire** est un moyen d'établir un contact conscient avec nous mêmes, notre histoire et notre Puissance Supérieure.
6. **La littérature** : lire nous permet de rester en contact avec le programme à n'importe quel moment du jour ou de la nuit.
7. **Le service** : nous rendons ce que nous nous avons reçu en prenant du service. Nous sommes tous responsables de notre guérison, et aussi de la tenue de SIA. Il y a de nombreux moyens de rendre service.
8. **L'anonymat** : respecter l'anonymat des autres préserve la confidentialité. C'est pourquoi nous apprenons à placer les principes avant les personnalités et à trouver que nous sommes tous égaux devant Dieu et que nous méritons tous de guérir.